



Respira, siente, comparte

COMUNIDAD
VALLEJO
06 - 10 - 25 No. 554

UNAM
Nuestra gran
Universidad



@CCHVallejoOficial

EDITADO POR



EDITORIAL 554

La salud mental importa

Hablar de salud mental con las y los adolescentes es una necesidad urgente. En una etapa tan compleja como lo es la juventud, donde se forman identidades y se presentan cambios no solo físicos sino emocionales y sociales, es necesario abrir espacios de diálogo y comprensión para buscar el bienestar y el desarrollo integral de nuestras y nuestros estudiantes.

En el Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Vallejo reconocemos esta realidad. Por ello, desde nuestra comunidad educativa hemos asumido con compromiso la tarea de generar una cultura de cuidado, respeto y acompañamiento emocional. A través de actividades que promueven Departamento de Psicopedagogía como talleres, jornadas informativas, orientación psicológica y espacios seguros, buscamos que las y los estudiantes sepan que no están solos, que sus emociones importan y que existen herramientas para afrontar los desafíos que enfrentan.

Con el respaldo de las autoridades centrales de la UNAM, se impulsan programas institucionales que priorizan la salud mental en el nivel medio superior, iniciativas como el Espacio de Orientación y Atención Psicológica (ESPORA) que brinda la atención emocional a quienes la necesitan y fomenta ambientes escolares empáticos y solidarios.

La salud mental es responsabilidad de todas y todos. Como Comunidad Vallejo, seguiremos trabajando para derribar estigmas, promover el autocuidado y escuchar activamente a nuestras juventudes. Porque sólo a través del cuidado mutuo podemos construir una comunidad más humana, consciente y solidaria.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Dr. Leonardo Lomelí Vanegas
RECTOR
Dra. Patricia Dolores Dávila Aranda
SECRETARÍA GENERAL



COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

Dr. Benjamín Barajas Sánchez
DIRECTOR GENERAL
Mtro. Keshava Rolando Quintanar Cano
SECRETARIO GENERAL



COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES VALLEJO

Lic. Maricela González Delgado
DIRECTORA
Mtro. Manuel Odilón Gómez Castillo
SECRETARIO GENERAL
Lic. Diana Reyna Alatorre Hernández
SECRETARÍA ADMINISTRATIVA
Mtra. María Xóchitl Megchún Trejo
SECRETARÍA ACADÉMICA
Lic. Rocio Sánchez Sánchez
SECRETARÍA DOCENTE
Lic. Armando Segura Morales
SECRETARIO DE ASUNTOS ESTUDIANTILES
Lic. Carlos Ortega Ambríz
SECRETARIO DE SERVICIOS DE APOYO AL APRENDIZAJE
I.Q. Georgina Guadalupe Góngora Cruz
SECRETARÍA TÉCNICA DEL SILADIN



DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN

COMUNICACIÓN INSTITUCIONAL

Lic. César Alonso García Huitrón
Jefe de comunicación
Lic. Jessica Abigail Hernández Rivera
Coordinador Editorial
Lic. Diana Fernanda Velázquez Ortiz
Mtra. Paola A. Medina Lechuga
Lic. Vanessa Karen García Rojas
Lic. Mario Adrián Salazar Escudero
S.S Luis Alfonso Espejel Espinal
Mesa de Redacción
Lic. Miguel Ángel Castañeda Espinosa
Diseño Editorial
Lic Alan Miguel Montalvo Pantoja
Publicaciones Editoriales
Lic. Luis Brandon Ibarra García
Coordinador de Medios Digitales
Lic. Fidel Aldair Alcalá García
Redes Sociales

Suplemento
Comunidad Vallejo
es publicada por el
Departamento de
Comunicación
del plantel Vallejo,
Av. Eje Central esquinera
Fortuna, Col. Magdalena
de las Salinas
Planta alta de la biblioteca,
Alcaldía Gustavo A. Madero.
Distribución gratuita
número 554
06 de octubre del 2025



Organización
Mundial de la
Salud

Cuidar tu mente también es cuidarte

Hablar de salud mental salva vidas: cada 10 de octubre es un llamado a escuchar, apoyar y acompañar sin prejuicios

Pág. 6

¿Qué es **ESPORA** Psicológica?

El plantel tiene un espacio de orientación y apoyo con varios tipos de atención

Pág. 10

Primeros Auxilios psicológicos:

¿Qué hacer si un compañero necesita ayuda?

El acompañamiento oportuno puede marcar la diferencia en una crisis emocional

Pág. 12

Exámenes Sin Pánico: Hackea el Estrés y Conquista tus Pruebas

Transforma la ansiedad en tu aliada, usa hábitos saludables como tu superpoder para triunfar.

Pág. 20

Servicios de atención psicológica UNAM

Transforma la ansiedad en tu aliada, usa hábitos saludables como tu superpoder para triunfar.

Pág. 24

Cómo detectar señales de alerta

El trabajo conjunto puede marcar la diferencia en la prevención y atención oportuna

Pág. 14



Hablemos del suicidio: Romper el silencio salva vidas

La prevención comienza con la escucha, la empatía y la eliminación de estigmas

Pág. 18



Sentir, pensar y actuar...

¿Por qué hablar de salud mental en la adolescencia?

Lograr un estado de equilibrio en esta etapa ayuda a lograr bienestar en la adultez

 Jessica Abigail Hernández Rivera
abigail.hernandez@cch.unam.mx



La adolescencia es una etapa muy importante en la vida de cualquier ser humano. Está llena de cambios físicos pero también emocionales y sociales; el tránsito por ésta construye patrones de pensamiento y comportamiento que darán soporte a la vida adulta, por ello, debemos hablar con las y los jóvenes sobre qué es la salud mental y cómo cuidarla para lograr un desarrollo pleno.

La Organización Panamericana de la Salud nos dice que *la salud mental* puede definirse como: *un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.*

Es importante dialogar, abiertamente, sobre la salud mental con las y los adolescentes, con el fin de comprender que se trata de mucho más que sólo la ausencia de trastornos, sino de un proceso complejo de la personalidad. Es necesario que reconozcan la posibilidad de desarrollar herramientas para identificar y manejar sus pensamientos y emociones: gestionarlos ahora previene complicaciones en el largo plazo.



Archivo CCH Vallejo

Datos de la OMS revelan que en el mundo 1 de cada 7 jóvenes entre 10 y 19 años presenta algún trastorno mental

Encontrar el equilibrio en esta etapa incluye aspectos como **manejar el estrés; establecer límites sanos en las relaciones; regular y expresar asertivamente las emociones; tomar decisiones razonadas; y conformar una autoimagen positiva y una identidad más sólida.** Hablar de estos temas estimula a las y los jóvenes para adaptarse de mejor manera a situaciones adversas, lo cual les enseña no solo a resistir, sino a transformar el sufrimiento en aprendizaje y crecimiento personal.

De igual manera **contribuye a reducir estigmas**, por ejemplo, es común escuchar “la atención psicológica la necesitan los locos”, aun cuando, según cifras de la Secretaría de Salud, el año pasado se realizaron 399 mil 874 consultas para atender, tan

solo, casos de depresión: **ser estigmatizado por padecer un problema de salud mental puede disminuir las posibilidades de que esa persona pida ayuda profesional.**

Esta situación es un caldo de cultivo para incurrir en conductas de riesgo entre adolescentes, pues al tratar de escapar de su malestar se generan sentimientos de soledad, dolor, enojo y frustración. Esto puede complicar mucho más su situación.

La finalidad de cuidar la salud mental en adolescentes es promover un bienestar general que influya positivamente en cada aspecto de su vida y puedan desarrollar su mayor potencial para convertirse en adultos plenos. ✓



Archivo CCH Vallejo

Salud mental, una prioridad global

Cuidar tu mente también es cuidarte

Hablar de salud mental salva vidas: cada 10 de octubre es un llamado a escuchar, apoyar y acompañar sin prejuicios



Vanessa Karen García Rojas
vanessa.garcia@cch.unam.mx

“**N**o hay salud sin salud mental”, es una de las frases más destacadas en las campañas de la Organización Mundial de la Salud (OMS), recordando que cuidar la mente es tan importante como cuidar el cuerpo.

La OMS, fundada en 1948 como un organismo especializado de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), tiene como objetivo principal promover la salud y el bienestar a nivel mundial, encargándose del desarrollo de políticas de salud global, la orientación técnica a los países miembros y la coordinación de acciones para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida de la población.



Organización
Mundial de la
Salud



Una de cada ocho personas en el mundo padece algún problema de salud mental

El Día mundial de la Salud Mental, fue establecido por la Federación Mundial para la Salud Mental en 1992. Desde entonces, su objetivo ha sido crear conciencia, apoyar a quienes enfrentan este problema y visibilizar los retos que enfrentan millones de personas en todo el mundo.

Los Estados que integran la OMS se han comprometido a ejecutar el Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2030, cuyo fin es mejorar el bienestar mental a través de un liderazgo y una gobernanza fortalecida. *“La salud mental es un derecho humano universal. Todas las personas merecen vivir con dignidad y acceder a servicios de apoyo cuando lo necesitan”*, enfatiza la OMS.

La organización recuerda que los trastornos mentales pueden afectar a personas de todas las edades, con impactos en la vida social, educativa y laboral. Por ello, **la conmemoración busca** no solo visibilizar estas dificultades, sino también **promover políticas públicas, educación y acciones comunitarias que reduzcan la discriminación y promuevan el bienestar.**

Cada acción cuenta: escuchar sin juzgar, promover el bienestar, hablar de lo que sentimos, apoyar a otros y buscar ayuda cuando se necesita son pasos esenciales para cuidar nuestra salud mental y la de quienes nos rodean. ✓



Archivo CCH Vallejo



Archivo CCH Vallejo

970 millones
de personas en
el mundo
padecían un
trastorno
mental en 2019

Programa de Atención PAEE Especializada a Estudiantes

 Marisela Calzada Romo
Departamento de Psicopedagogía

El Programa de Atención Especializada a Estudiantes (PAEE) es un espacio de contención emocional en situaciones que afecten la trayectoria académica del alumnado. Para lograrlo el departamento de Psicopedagogía trabaja con entidades de la UNAM como la Facultad de Psicología mediante la Especialización Intervención Clínica en niños y adolescentes y la Facultad de Estudios Superiores Iztacala a través de la Licenciatura en Psicología y el programa de Maestría en Terapia Familiar. Otra institución que colabora con el CCH Vallejo es Centros de Integración Juvenil **CIJ GAM** Norte con quien la Universidad Nacional Autónoma de México mantiene un convenio.

Para atender la salud emocional del alumnado, el **PAEE** organiza las siguientes actividades preventivas, personalizadas, en pequeños grupos y masivas, en la modalidad presencial y al aire libre. ✓



Orientación individual

Proporciona contención psicológica, al alumnado que lo solicite.

Solicitud de servicio:

Responder el formulario de orientación individual. Recibir vía correo o telefónica la información de su cita.

La persona que asiste por iniciativa propia o por un episodio de estrés o ansiedad al departamento de Psicopedagogía, da respuesta a unas preguntas y si decide recibir el servicio contesta el formulario.

Mediante un mensaje de correo a **psicopedagogia.vallejo@cch.unam.mx** recibir el formulario de registro y esperar información de su cita.

Asignación de citas:

Los datos de la entrevista y formulario sirven para derivar a la persona con las instituciones que colaboran con Psicopedagogía. El plantel cuenta con el Programa ESPORA, por lo que algunas personas podrán derivarse al mismo. Los casos que requieran otro tipo de intervención serán derivados a otra institución.

Procedimiento para el día de la cita:

Acudir el día, horario y sitio asignado. Firmar el consentimiento informado.

A fin de semestre informar si continuará con el servicio.

Para CIJ GAM Norte, asistir directamente a las instalaciones, presentar su carnet de citas en Psicopedagogía para seguimiento.

PUMAVERSO

Sesiones de acompañamiento grupal (3 a 5 participantes) con una duración de 2 horas.

Solicitud de servicio:

Responder el formulario de orientación grupal. Recibir vía correo o telefónica la confirmación de su cita.

Por correo psicopedagogia.vallejo@cch.unam.mx recibir el formulario de registro y esperar la confirmación de su cita.

Procedimiento para el día de la cita:

Acudir día, horario y sitio asignado. Firmar el consentimiento informado.

A fin de semestre informar si desea continuar con el servicio el siguiente semestre.



Módulo psicoeducativo

Módulo psicoeducativo al aire libre proporciona información para apoyar la toma de decisiones. Aborda temas como trastorno de conducta alimentaria, suicidio, violencia en el noviazgo, ansiedad, entre otros.



“Jornada Conociéndome Estrategias de autoayuda”

Módulos con actividades vivenciales se realiza una vez por semestre. Proporcionando estrategias para identificar y disminuir niveles de ansiedad y estrés.

Talleres de Desarrollo Humano

Espacio de autoconocimiento y reflexión personal para favorecer la formación integral. Las temáticas versan sobre: autoestima, autoconocimiento, plan de vida, entre otros.

Procedimiento de inscripción:

Responder el formulario de inscripción en redes sociales, en Psicopedagogía y en módulos de atención en actividades al aire libre.

Por recomendación en las sesiones de orientación individual.

Inicio del taller:

Acudir al lugar en el horario asignado y registrar asistencia.

Actividades de sensibilización al aire libre sobre temas como: identidad, autoestima, emociones, empatía, autoconcepto, técnicas de relajación.

Saloneo informativo sobre temas como depresión y ansiedad.



Ciclo de conferencias “Prevención del suicidio”

Espacio informativo y de reflexión sobre la prevención del suicidio.

Bienestar para la Comunidad

¿Qué es ESPORA? Psicológica

El plantel tiene un espacio de orientación
y apoyo con varios tipos de atención



Giovanna Sofia Mora Chávez
esporacchvallejo@cch.unam.mx



El “Espacio de Orientación y Atención Psicológica (por sus siglas ESPORA Psicológica) es un programa que brinda atención psicológica y psicoterapéutica, profesional, especializada y gratuita dirigida a los y las alumnas de la comunidad de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Teniendo como objetivo disminuir el sufrimiento psicológico y coadyuvar al bienestar de los y las estudiantes atendidas; así como incidir en el desempeño y eficacia académica, y disminuir el rezago escolar.

La atención que se ofrece en ESPORA Psicológica se sustenta en un marco teórico interdisciplinario y tiene como eje directriz el psicoanálisis con perspectiva de género. Nuestra forma de intervención es individual, en el Colegio de Ciencias y Humanidades plantel Vallejo (CHH Vallejo) contamos con dos tipos de atención: la psicoterapia breve focalizada y la atención de primer contacto (API).

En cuanto a la psicoterapia breve focalizada, es un proceso de aproximadamente 14 sesiones (2 entrevistas de evaluación y 12 sesiones de tratamiento), orientadas psicoanalíticamente y con perspectiva de género; para solicitar la atención terapéutica, se tiene que enviar un correo electrónico a esporacchvallejo@cch.unam.mx, colocando en el asunto “Solicitud de atención”, agregando en el cuerpo, el nombre completo del o la solicitante, su número de cuenta, semestre y turno; posteriormente nosotros nos pondremos en contacto con los y las solicitantes para darle seguimiento a su solicitud.

El 75% de los y las estudiantes que han llevado un proceso psicoterapéutico, han reportado una mejoría en su bienestar emocional.

En lo que respecta a la atención de primer contacto (API), se trata de una intervención en momentos de crisis, urgencias o emergencias psicológicas, la cual consiste en una o dos entrevistas en las que se escucha al o la alumna, se contiene su angustia y se orienta sobre su problemática; de manera que si un alumno o alumna presenta una crisis, emergencia o urgencia psicológica, dentro del plantel, puede dirigirse al espacio API, ubicado en el primer piso del edificio de Asesorías y Mediateca, en los horarios establecidos, y se le proporcionará la atención correspondiente.

En ESPORA Psicológica trabajamos para fomentar, prevenir y atender la salud mental de los y las alumnas, a lo largo de los años de trabajo, el 75% de los y las estudiantes que han llevado un proceso psicoterapéutico, han reportado una mejoría en

su bienestar emocional, al concluir el tratamiento psicoterapéutico.

Así pues, ceceachero y ceceachera, si requieres una orientación o atención con respecto a tu salud mental, puedes acercarte a ESPORA Psicológica plantel Vallejo, nos encontramos en el primer piso del edificio de Asesorías y Mediateca, en un horario de 10:00 am a 6:00 pm lunes, martes, miércoles y viernes, los jueves nos encontrarás en un horario de 12:00 pm a 6:00 pm. ✓



Crear comunidad

Primeros Auxilios psicológicos: ¿Qué hacer si un compañero necesita ayuda?



En la vida cotidiana dentro del CCH Vallejo no sólo nos enfrentamos a retos académicos, sino también a situaciones que pueden impactar en la salud emocional de quienes nos rodean. Una de las estrategias más valiosas para atender estas emergencias es la aplicación de los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP), un recurso que nos permite brindar contención y apoyo inmediato a una persona con crisis emocional mientras llega la ayuda profesional adecuada.

El acompañamiento oportuno puede marcar la diferencia en una crisis emocional

Es importante señalar que estos primeros auxilios psicológicos no sustituyen la atención de un psicólogo o psiquiatra, pero sí representan una herramienta de intervención inicial para disminuir el impacto de una crisis o evento doloroso. Los PAP están diseñados para acompañar, escuchar y dar seguridad en momentos de alta tensión como ataques de pánico, episodios de ansiedad intensa, crisis de llanto, conflictos interpersonales o incluso situaciones derivadas de violencia o pérdidas.

 *Diana Fernanda Ortiz Velázquez*
diana.velazquez@cch.unam.mx

Promover la empatía, la escucha activa y el apoyo inicial es fundamental para cuidar la salud mental de nuestra comunidad.

Pero, ¿qué podemos hacer ante una crisis? Cuando un compañero o compañera manifiesta signos de necesitar ayuda, por ejemplo, alteraciones en su respiración, temblores, dificultad para hablar, pensamientos confusos o desbordamiento emocional es importante actuar con calma y seguir tres pasos esenciales:

Acercarse con respeto y calma. Presentarse de manera tranquila y mostrar disponibilidad para escuchar sin emitir juicios ni presionar a la persona a hablar, pues no todas las crisis son iguales.

Escuchar activamente. Permitir que la persona exprese su sentir sin interrumpir ni minimizar sus emociones. Frases como “estoy aquí contigo” o “entiendo, lo que sientes es difícil” pueden transmitir contención y seguridad.

Brindar apoyo práctico. Ayudar a la persona a enfocarse en su respiración, invitarla a beber agua, llevarla a un espacio tranquilo o acompañarla a los servicios de orientación psicológica disponibles en el plantel.

Por otra parte, es tan importante saber qué hacer como identificar lo que debe evitarse. No se recomienda juzgar, dar consejos simplistas (“échale ganas”), presionar para que hable, minimizar lo que el afectado siente o compartir información sin consentimiento. La confidencialidad y el respeto son pilares de esta práctica.

En nuestra comunidad, el conocimiento de primeros auxilios psicológicos es crucial. Algunos cecehacheros y cecehacheras suelen enfrentar cambios emocionales significativos, además de presiones académicas y sociales. Contar con compañeros, docentes y trabajadores capaces de reconocer señales de alerta y brindar apoyo inmediato puede evitar que una crisis se agrave.

En nuestra comunidad se han impulsado espacios de reflexión y talleres sobre salud mental para que la comunidad se sensibilice y adquiera herramientas de acompañamiento. De esta manera, se fomenta una cultura del cuidado colectivo, el cual busca disminuir el estigma y promover la empatía.

Para una atención profesional, Vallejo cuenta con la unidad de Espacio de Orientación y Atención Psicológica (Espora), un espacio especializado en brindar apoyo psicológico, canalización y acompañamiento a estudiantes. Su labor es fundamental para atender, de manera profesional, las necesidades emocionales de la comunidad y prevenir riesgos mayores. Acudir a Espora, ya sea de manera personal o acompañando a un compañero o compañera, es una acción responsable que refuerza la cultura del cuidado y la corresponsabilidad.

La Unidad trabaja bajo principios de escucha, respeto y confidencialidad, y se encuentra disponible en el plantel para orientar tanto a quienes atraviesan una situación de crisis como a quienes buscan aprender más sobre el cuidado de la salud mental.

Ofrecer primeros auxilios psicológicos no significa tener todas las respuestas, sino estar presentes de manera solidaria. Una palabra de apoyo, una escucha sin juicios y la canalización hacia un profesional pueden marcar la diferencia en el bienestar de una persona.

La salud mental es un tema que nos involucra a todos. Aprender qué hacer ante una crisis emocional y practicar la empatía nos ayuda a construir una comunidad más humana y consciente de la importancia de cuidarnos unos a otros. ✓



Observar salva vidas

Cómo detectar señales de alerta

El trabajo conjunto puede marcar la diferencia en la prevención y atención oportuna

La detección temprana de señales de alerta relacionadas con la salud mental y emocional resulta fundamental para prevenir problemas más graves en la vida de niños, adolescentes y jóvenes. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), la mitad de los trastornos mentales se manifiestan antes de los 14 años, lo que resalta la importancia de que **docentes, familias y estudiantes cuenten con herramientas para identificar cambios significativos en el comportamiento, las emociones o el rendimiento escolar.**

 Blanca Georgina Castellanos Hernández
psicopedagogia.vallejo@cch.unam.mx

Señales de alerta en el ámbito escolar

En el contexto escolar, los docentes ocupan una posición privilegiada para observar señales de alerta en sus estudiantes. **Cambios bruscos en el rendimiento académico, ausencias frecuentes, aislamiento social, irritabilidad o desinterés** por actividades que antes resultaban significativas pueden indicar la presencia de malestar emocional (Medina & Rivera, 2020). La identificación de estas manifestaciones permite al profesorado derivar a los alumnos hacia servicios de apoyo y orientar a las familias en la búsqueda de ayuda especializada.

Además, los docentes pueden estar atentos a expresiones verbales de desesperanza, conductas autodestructivas o actitudes violentas hacia otros, que constituyen focos rojos importantes (American Psychological Association [APA], 2020).



Señales de alerta en el ámbito familiar

Las familias, por su cercanía afectiva, son clave para detectar cambios en el estado de ánimo o en los hábitos de los hijos. Entre las señales más frecuentes se encuentran **alteraciones en el sueño y la alimentación, retraimiento, explosiones de enojo desproporcionadas o una persistente sensación de tristeza** (Rosa & Blanco, 2021).

Asimismo, es fundamental que los padres y cuidadores no subestimen frases relacionadas con la falta de sentido de vida o pensamientos de autolesión. Escuchar con empatía, validar las emociones y abrir canales de comunicación resulta esencial para que los adolescentes se sientan acompañados y comprendidos (Bisqueira, 2017).



Observar, escuchar y actuar con sensibilidad ante cambios en el comportamiento o expresiones de malestar emocional puede salvar vidas.

El papel de los propios estudiantes

En muchos casos, son los primeros en notar cuando un compañero se muestra **aislado, desmotivado o comparte mensajes de desesperanza en redes sociales**. Promover una cultura de cuidado mutuo y de apoyo entre iguales favorece la detección temprana y fortalece los vínculos comunitarios (Ungar, 2018).

Fomentar la confianza en adultos significativos, ya sea un docente, un familiar o un orientador escolar, constituye un paso fundamental para canalizar adecuadamente cualquier situación de riesgo.

La detección de señales de alerta en la salud mental no debe recaer únicamente en los profesionales de la psicología o la medicina. Docentes, familias y estudiantes tienen un papel activo y complementario en este proceso.

Promover la comunicación abierta, la educación socioemocional y la creación de entornos seguros es esencial para que las señales de alerta no pasen desapercibidas. En definitiva, la corresponsabilidad de la comunidad educativa es la mejor estrategia para garantizar la detección temprana y la atención oportuna. ✓



Referencias

- American Psychological Association. (2020). *Stress in America 2020: A national mental health crisis*. APA. <https://www.apa.org>
- Bisqueira, R. (2017). *Educación emocional y bienestar* (7.ª ed.). Editorial Desclée de Brouwer.
- Medina, M., & Rivera, S. (2020). Estrategias de autocuidado psicológico en contextos de crisis. *Revista de Psicología y Salud Mental*, 14(2), 45-60.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. OMS. <https://www.who.int>
- Rosa, A., & Blanco, J. (2021). *Redes de apoyo social y salud mental en jóvenes*. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 15(1), 23-38.
- Ungar, M. (2018). Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. *Annual Review of Psychology*, 69, 459-479. <https://repository.up.ac.za/server/api/core/bitstreams/cff3e581-8497-4b1e-8bca-ed70d6c111d1/content>

E ¿A dónde ir?

El Departamento de Psicopedagogía proporciona orientación psicopedagógica a todo el alumnado del CCH plantel Vallejo. El motivo por el que acude la persona determina el tipo de atención que se ofrece, así como la activación de los diferentes protocolos en caso de ser necesario. Los tipos de atención que se tienen son:

Atención preventiva: tiene como objetivo promover la formación integral de todo el alumnado mediante la realización de talleres, jornadas, ciclo de conferencias, ferias, materiales audiovisuales, entre otras actividades. La población participa de forma voluntaria.

Intervención psicopedagógica: este tipo de atención se proporciona ante la solicitud de una persona que vive una dificultad o problema relacionada con el proceso de aprendizaje, una situación emocional y/o social. Para recibir este servicio el alumnado debe seguir los siguientes pasos a) acudir al departamento esperar su turno, b) de no contar con tiempo para esperar, sacar una cita para el día siguiente en el horario disponible acorde a su preferencia, c) mediante una entrevista breve, identificar la necesidad de la persona, d) intervenir, e) derivar a otro departamento en caso de requerir su atención.

 **Marisela Calzada Romo**
psicopedagogia.vallejo@cch.unam.mx



Atención en caso de crisis psicológica: se procede a dar contención de forma inmediata siempre y cuando el personal no se encuentre dando atención a otra persona en crisis. El alumnado acude acompañado por sus amistades, profesores, tutores, la guardia del plantel quienes esperan hasta que la persona es atendida. Mediante una entrevista se determina si es una crisis, emergencia o urgencia psicológica. Cuando es una crisis posterior a la contención se le invita a las actividades de orientación individual, talleres de desarrollo humano así como módulos psicoeducativos.

Atención en caso de urgencia psicológica: en caso de identificar que la persona vive una urgencia se activa el protocolo de atención, si se encuentra en condiciones de desplazarse se le acompaña al Programa de ESPORA además de notificar a la dirección del plantel quienes se encargan de establecer contacto con la familia de la persona. En caso de no poder caminar se solicita al personal de ESPORA acudir al lugar en donde se encuentra la persona. Se establece contacto con la familia y se les pide acudir al plantel a su llegada se les explica la situación y se informa sobre los cuidados y atención que requiere la persona además del apoyo que recibirá por parte del plantel para el seguimiento. Se proporcionan los formatos de derivación a la instancia especializada para su atención, así como para el seguimiento de la persona.



Atención en caso de emergencia psicológica: se solicita apoyo en servicio médico, se informa a la dirección, se solicita el traslado del programa ESPORA al lugar donde se encuentra la persona, se solicita el apoyo de la unidad jurídica, se establece contacto con la familia, el médico a cargo determina la necesidad de traslado a un hospital, se notifica a la familia. Se proporcionan los formatos de derivación a la instancia especializada para su atención, así como para el seguimiento de la persona.

Solicitud de atención psicológica: el alumnado acude al departamento de Psicopedagogía por iniciativa propia para atender alguna situación emocional o social que le preocupa. Para recibir esa atención debe llenar un formulario que corresponde a la solicitud del registro, también puede acudir a una entrevista breve para identificar el motivo de su solicitud y derivar a los diferentes programas de atención proporcionados por la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Facultad de Psicología en el Departamento de Psicopedagogía.



Solicitud ante una situación de violencia de género: si la persona llega en crisis dar contención (no preguntar sobre el evento para evitar la revictimización), al mismo tiempo informar a la dirección y Unidad Jurídica del plantel para activar el Protocolo de Atención Integral para la atención de casos de Violencia de Género en la UNAM. En caso de que la persona no vaya en crisis se le informa que no debe narrar la experiencia para evitar su revictimización, se explica la ruta de atención en la defensoría y se le ofrece acompañar a la Unidad Jurídica para aclarar todas sus dudas.

Atención en caso de consumo de sustancias: se lleva al servicio médico, si no hay riesgo en la persona, se informa a la Unidad Jurídica para que establezcan contacto con la familia y se acompaña a la persona hasta que llegue su familia. En caso de riesgo y si el especialista en el servicio médico determina la necesidad de traslado se informa a la dirección y a la Unidad Jurídica para que establezcan contacto con la familia e informen sobre la situación del alumnado. Se deriva a la persona y se da una cita para dar seguimiento y atender las necesidades del alumnado. ✓



Cuidado colectivo

Hablemos del suicidio: Romper el silencio salva vidas

La prevención comienza con la escucha,
la empatía y la eliminación de estigmas

El suicidio es una de las principales problemáticas de salud mental en el mundo y, lamentablemente, afecta también a adolescentes y jóvenes del bachillerato. En ocasiones, el tema se evita por miedo o desconocimiento, sin embargo, los especialistas coinciden en que **romper el silencio es el primer paso para la prevención**. Hablar de manera clara, respetuosa y responsable sobre esta realidad abre la posibilidad de detectar señales de alerta y brindar ayuda oportuna.

 Diana Fernanda Ortiz Velázquez
diana.velazquez@cch.unam.mx



Es muy importante hablarlo, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, cada año más de 700 mil personas mueren por suicidio en el mundo, lo que representa una pérdida cada 40 segundos.

El silencio y el estigma hacen que muchos estudiantes no se atrevan a expresar lo que sienten. Frases como “eso no es para tanto” o “sólo quiere llamar la atención” no sólo invalidan la experiencia, sino que pueden aumentar la sensación de soledad. Por ello, hablar del suicidio sin prejuicios es una manera de tender puentes y de recordar que siempre hay alternativas y personas dispuestas a ayudar.

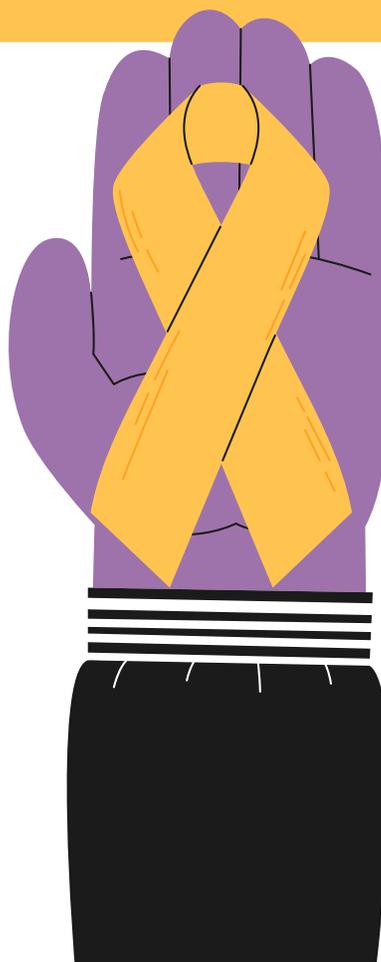
Pero ¿Cómo podemos reconocer señales de ayuda? **Existen conductas que pueden indicar que alguien está atravesando un momento crítico:** por ejemplo, hablar constantemente de la muerte, regalar pertenencias importantes, aislarse de amigos o familia, mostrar cambios drásticos en el estado de ánimo o descuidar la apariencia personal. Detectar estas señales no significa que el suicidio sea inminente, pero sí que la persona necesita apoyo y acompañamiento inmediato ¡Acércate a ellos!

¿Qué hacemos si un compañero necesita ayuda? Si notas que un amigo o compañero atraviesa una situación de riesgo, es importante acercarte con empatía y sin juicios. Escuchar, mostrar disponibilidad y, sobre todo, no guardar silencio ante el peligro son pasos fundamentales. Se recomienda canalizar la situación a un adulto de confianza o directamente a los servicios de atención psicológica del plantel.

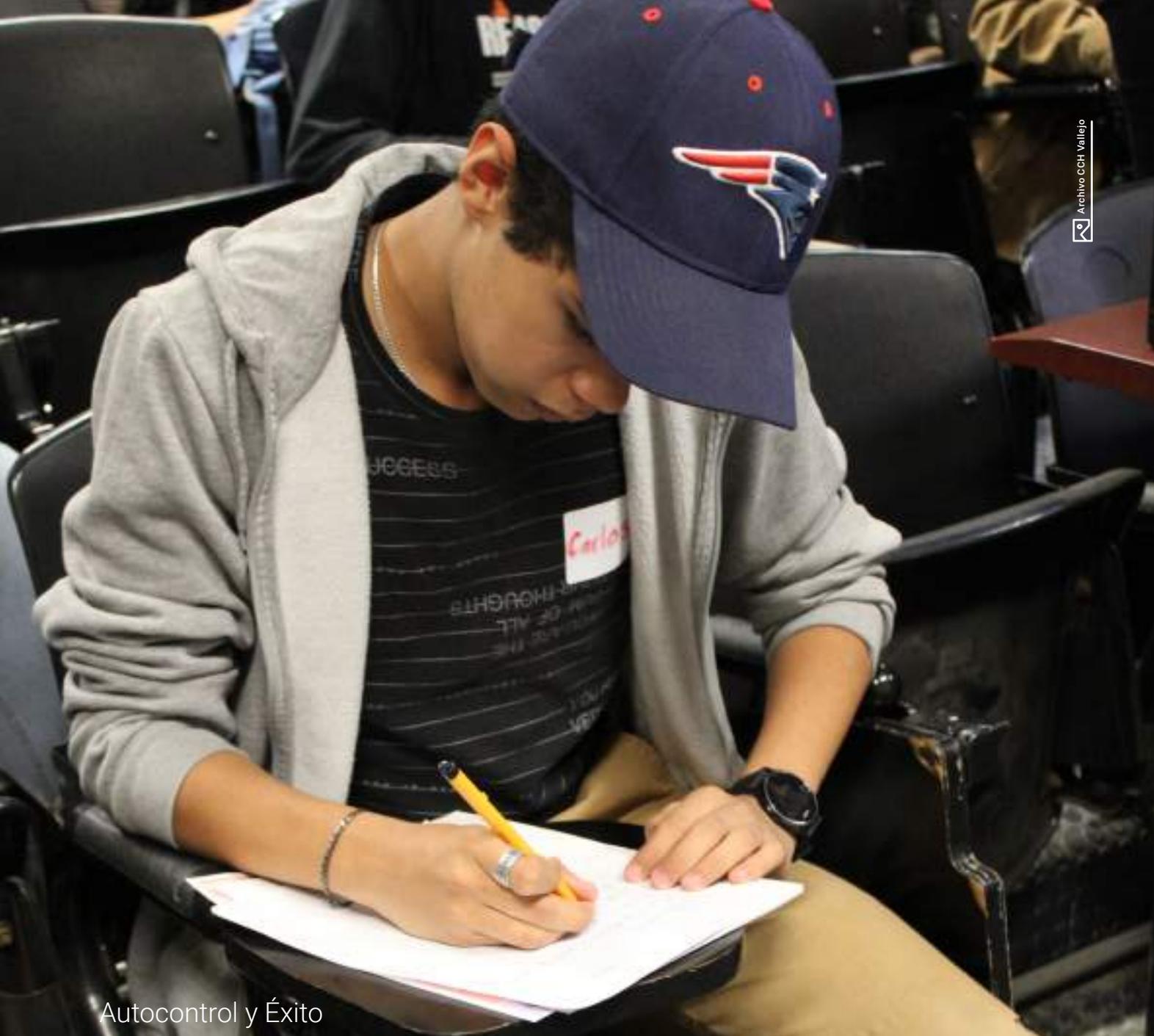
Nuestra comunidad cuenta con el Departamento de Psicopedagogía y la unidad de atención ESPORA, un espacio de apoyo psicológico que ofrece orientación y canalización profesional. Este servicio está disponible para las y los **cecehacheros** que viven situaciones de crisis o que buscan acompañar a alguien más. Acercarte a ellos no solo es un acto de cuidado personal, sino también una forma de fortalecer la red de apoyo del plantel.

La salud mental es una tarea colectiva. Cuidarnos entre todos y aprender a hablar de temas difíciles nos ayuda a construir un CCH Vallejo más solidario, empático y humano. La clave está en hacerlo con responsabilidad: sin morbo, sin juicios y con el firme propósito de ofrecer ayuda. ✓

Hablar del suicidio con responsabilidad es un acto de cuidado colectivo que puede salvar vidas.



Organización Mundial de la Salud, cada año más de 700 mil personas mueren por suicidio en el mundo.



Autocontrol y Éxito

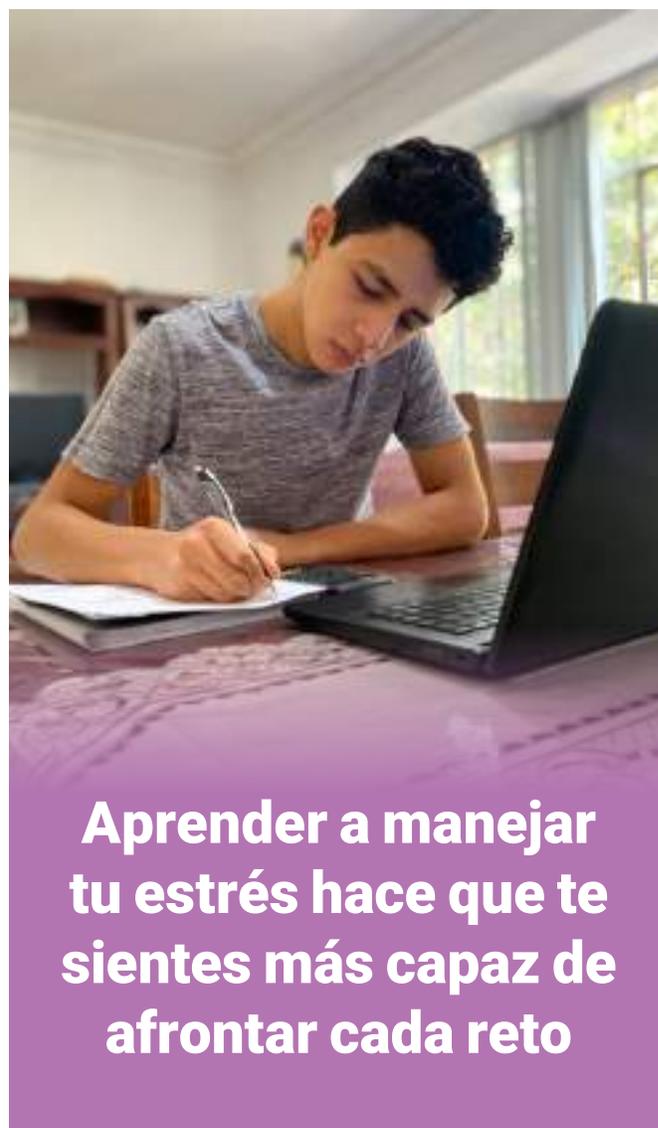
Exámenes Sin Pánico: Hackea el Estrés y Conquista tus Pruebas

Transforma la ansiedad en tu aliada, usa hábitos saludables como tu superpoder para triunfar.

La temporada de exámenes no tiene por qué ser una pesadilla, la clave para sobrevivir y tener éxito no es eliminar el estrés, sino aprender a manejarlo, un poco de nerviosismo es normal e incluso puede ayudarte a mantenerte alerta y motivado, el verdadero secreto está en un plan de tres partes: dominar tu mente, organizar tu tiempo de forma inteligente y cuidar tu cuerpo.

Para empezar, cambia tu mentalidad, **en lugar de pensar “estoy estresado”, piensa “esto es importante para mí y esta energía me ayudará a concentrarme”**, si la ansiedad se siente muy fuerte, usa técnicas de calma instantánea, una de las más recomendadas es la respiración profunda: inhala lento por la nariz durante cinco segundos y exhala por la boca otros cinco, repetir esto varias veces puede calmar tu cuerpo y aclarar tu mente de inmediato.

El segundo pilar es el equilibrio, olvídate de estudiar por horas sin parar, ya que puede ser contraproducente, **la planificación es tu mejor herramienta para evitar el agobio** de última hora, divide el material en partes pequeñas y manejables, prueba la **técnica “Pomodoro”**, que consiste en estudiar intensamente por 25 minutos y luego tomar un descanso de 5 minutos, es crucial que programes tiempo para tus pasatiempos y amigos sin sentirte culpable, el ocio no es tiempo perdido, es una recarga de energía que potencia tu estudio.



Archivo CCH Vallejo

Aprender a manejar tu estrés hace que te sientes más capaz de afrontar cada reto

Finalmente, tus hábitos diarios son la base de todo, **dormir entre 8 y 10 horas es fundamental**, ya que tu cerebro consolida lo que aprendiste mientras descansas, una buena noche de sueño es más efectiva que una noche entera estudiando, además, **el ejercicio regular** es una de las mejores formas de combatir el estrés, ya que libera endorfinas que mejoran tu estado de ánimo. Por otra parte, **nunca subestimes el poder de la comida**, evita el exceso de azúcar y cafeína, y opta por snacks saludables como frutas o frutos secos para mantener tu energía estable.

Si en algún momento te sientes abrumado, no dudes en hablar con tus amigos, familiares o profesores. **Pedir ayuda es una señal de fortaleza. ✓**



Archivo CCH Vallejo

Hábitos que transforman

Dormir, comer y moverse: la triada ganadora

Mantener un balance en las actividades de la vida diaria mejora la estabilidad emocional

 Mario Adán Salazar Escudero
mario.salazarescudero@cch.unam.mx

La adolescencia es la fase de transición que va de la niñez a la edad adulta, es una etapa de cambios físicos y mentales, pero también una oportunidad de establecer hábitos saludables, pero sobre todo perdurables para toda la vida.

Gerardo Sánchez Dinorín, investigador de la Facultad de Psicología, explicó que, los hábitos que promueven un estilo de vida saludable como: mantener una alimentación sana, una buena calidad de sueño y estar en movimiento, son factores primordiales para alcanzar y mantener la salud mental.

La Secretaría de Salud define la alimentación saludable como aquella que cumple con las necesidades que se tengan según la etapa en la que se vive. Nos ayuda a tener un crecimiento y desarrollo óptimo, debe ser variada e incluir los 5 grupos de alimentos, verduras y frutas, granos y cereales, leguminosas, de origen animal, aceites y grasas saludables. Adicionalmente, no se recomienda el consumo de dulces golosinas, caramelos o productos de pastelería en exceso.

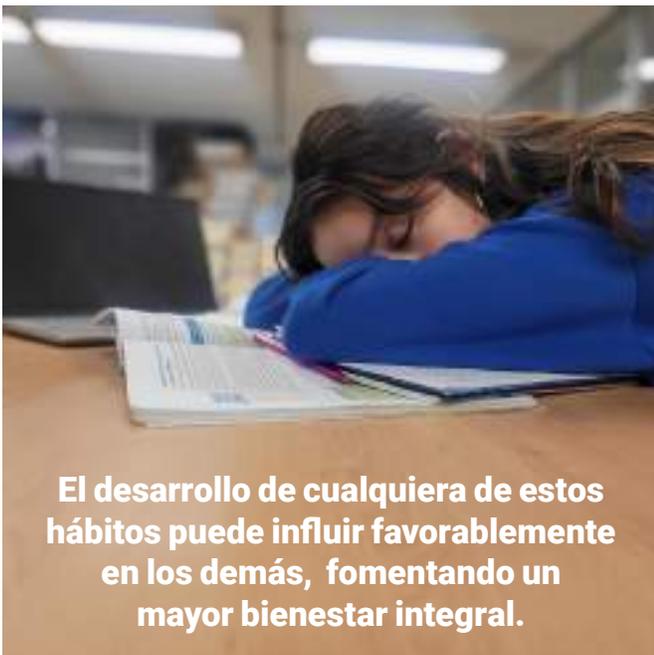




Archivo CCH Vallejo

El beber agua simple también forma parte de este hábito, se sugiere beber entre 1.5 y 2.5 litros de agua simple diariamente, evitando el consumo de bebidas energéticas o azucaradas en medida de lo posible.

Por otra parte, el sueño es un proceso biológico complejo, pues las funciones del cerebro y cuerpo siguen activas para mantener saludable al cuerpo, por lo tanto, si no hay sueño de calidad, puede derivar en desarrollo de obesidad, diabetes, enfermedades vasculares cerebrales, depresión y el desarrollo de ansiedad e inclusive un deterioro cognitivo o una baja productividad.



El desarrollo de cualquiera de estos hábitos puede influir favorablemente en los demás, fomentando un mayor bienestar integral.

Cuidar la calidad del sueño es fundamental para tener una buena salud, entre sus beneficios destacan mantener en equilibrio los sistemas inmunológicos, cardiovascular, metabólico y neurológico. En adolescentes la necesidad del sueño radica entre las 9 y 10 horas por noche.

Por último, el movimiento, que puede ir desde caminar, correr, bailar, peso libre o cardio, o practicar algún deporte. Entre sus beneficios encontramos ayuda con la salud de corazón y huesos, mejora el peso corporal, reduce el riesgo de padecer diferentes tipos de cáncer, mejora la salud mental, el sueño y la calidad de vida.

Se recomienda realizar entre 60 y 75 minutos de actividad física diaria, usando ropa deportiva o cómoda, iniciando de manera leve.

El acompañamiento de las actividades físicas de la mano de un experto ayudara a establecer un esquema de bienestar correcto permitiendo que se lleve un estilo de vida más sano para evitar la fatiga. ✓

Fuentes:

<https://www.gaceta.unam.mx/los-habitos-sanos-generan-una-mejor-salud-mental/>

<https://www.gob.mx/sipinna/articulos/orientar-a-las-y-los-adolescentes-sobre-sus-habitos-alimenticios-evita-que-se-afecte-su-salud-en-esta-etapa?idiom=es>

http://who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

<https://gaceta.cch.unam.mx/es/habitos-saludables-en-la-adolescencia>

<https://www.gob.mx/insabi/articulos/dia-mundial-del-sueno-18-de-marzo#:~:text=Adem%C3%A1s%2C%20es%20esencial%20dormir%20en,tenga%20un%20sue%C3%B1o%20de%20calidad.>

Servicios de atención psicológica UNAM

Call Center UNAM – Facultad de Psicología

Atención psicológica telefónica de primer contacto para crisis, ansiedad, depresión.

Ciencia UNAM+2Neurociencias Facultad de Medicina UNAM+2

Teléfono: 55-5025-0855
(lunes a viernes, 8 a 18 h)

Neurociencias Facultad de Medicina UNAM+2DGIRE+2

Programa ESPORA Psicológica

Psicoterapia breve (desde perspectiva psicoanalítica), atención a problemas emocionales comunes en estudiantes UNAM (autoestima, ansiedad, depresión, etc.)

Neurociencias Facultad de Medicina UNAM

Correo: espورا@ifc.unam.mx • Página de citas: [sitio de ESPORA UNAM](#)
Neurociencias Facultad de Medicina UNAM

Dirección General de Atención a la Salud (DGAS)

Servicio de ayuda en situaciones de crisis emocionales para la comunidad UNAM

Neurociencias Facultad de Medicina UNAM+1

Contacto: sos@correo.unam.mx
• Teléfono: 55-5622-0127 ext. 31

Neurociencias Facultad de Medicina UNAM+1

Servicio SMescucha (DGOAE)

Apoyo emocional en tiempo real, contención, detección de riesgo y canalización para quienes lo requieran, para estudiantes de bachillerato y licenciatura UNAM

DGOAE

Horario: lunes a viernes de 9:00-19:00, sábados 10:00-15:00 • A través de Asistente Virtual UNAM

DGOAE

Clínica Universitaria de Salud Integral Iztacala (CUSI)

Terapia psicológica clínica (estrés, depresión, relaciones, habilidades, etc.), servicios a la comunidad UNAM y externa; además educación especial

Psicología FES Iztacala

Ubicación: FES Iztacala • Horarios: matutino y vespertino

Psicología FES Iztacala

Servicio SMescucha (DGOAE)

Apoyo emocional en tiempo real, contención, detección de riesgo y canalización para quienes lo requieran, para estudiantes de bachillerato y licenciatura UNAM

DGOAE

Horario: lunes a viernes de 9:00-19:00, sábados 10:00-15:00 • A través de Asistente Virtual UNAM

DGOAE

(son los gratuitos para toda la comunidad UNAM)

Servicios externos

SAPTEL – Apoyo psicológico a distancia

Atención psicológica inmediata, gratuita y confidencial. Apoyo en crisis emocionales, ansiedad, depresión, intentos de suicidio.

Teléfono: 800 472 7835 (línea nacional, disponible 24/7).

Línea de la Vida – CONADIC

Apoyo en situaciones de consumo de sustancias, crisis emocionales, violencia, pensamientos suicidas.

Teléfono: 800 911 2000 (24/7).
WhatsApp: 55 4592 1486.

Línea de Emergencia 911 (con opción de salud mental)

Derivación a servicios psicológicos y médicos en situaciones graves o de riesgo inmediato.

Teléfono: 911 (24/7, nacional).

Locatel CDMX

Apoyo psicológico y orientación en crisis. Canalización a instituciones de salud mental.

Teléfono: 55 5658 1111 (24/7).

(CDMX gratuitos)

¿Cómo ayudar a alguien con crisis de ansiedad?

1

Identifica la crisis

Observa si hay síntomas intensos: respiración rápida, palpitaciones, sudor, sensación de ahogo, mareo, miedo a perder el control.

2

Acércate con calma

Preséntate, mantén voz tranquila y postura abierta. Escucha sin juzgar, no minimices ("no es nada", "cálmate").

3

Garantiza la seguridad

Si es posible intenta llevar a la persona a un lugar tranquilo, sin multitudes, despeja el área. Evita que esté cerca de objetos peligrosos.

4

Ayuda a regular su respiración

Inhala 4 segundos – exhala 4 segundos y repite hasta que la respiración se normalice.

5

Ancla al presente

Usa técnicas de *grounding*: pídele que nombre 5 cosas que ve, 4 que toca, 3 que escucha, 2 que huele, 1 que saborea.

6

Valida y conten

Existen frases útiles con las que puedes contener la situación. Evita sermonear, regañar o dar soluciones rápidas.

7

Activa red de apoyo

Da aviso a las autoridades del plantel, informa a un adulto responsable (profesor, tutor).

8

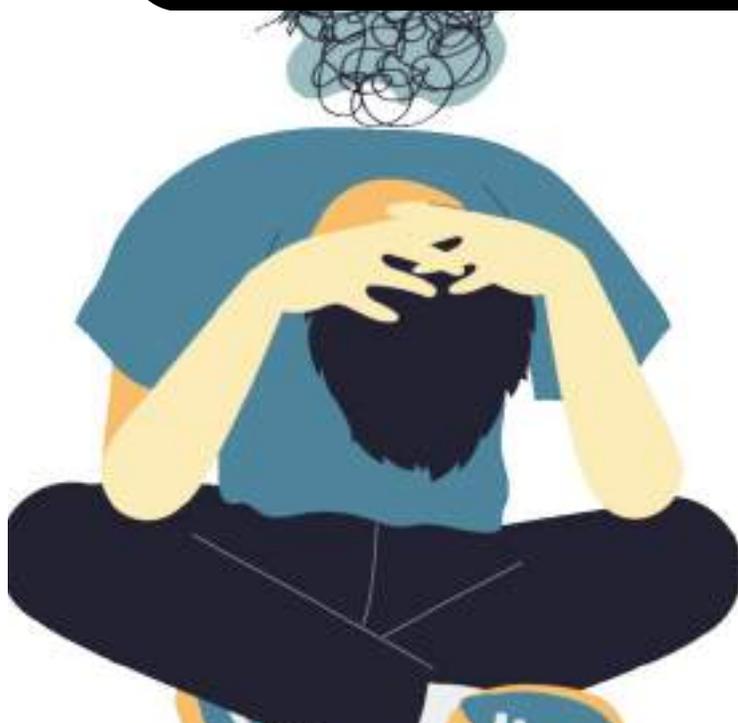
Deriva a los profesionales de la salud.

Si la crisis no cede, hay riesgo de autolesión o ideas suicidas: es vital no dejar sola a la persona, comunicar de inmediato a los responsables de Apoyo Psicológico del plantel. Programa ESPORA (Mediateca, planta alta), Departamento de Psicopedagogía (Edificio E, planta baja).

Recuerda: Los Primeros Auxilios Psicológicos no sustituyen una terapia, son un apoyo inmediato para contener y canalizar.

Facultad de Psicología, UNAM. (2020). *Primeros Auxilios Psicológicos: Guía para la comunidad universitaria*. Universidad Nacional Autónoma de México. <https://www.psicologia.unam.mx>

Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM. (s. f.). *Centro de Servicios Psicológicos Integrales (CREAS): Asesoría psicológica*. Universidad Nacional Autónoma de México. <https://www.iztacala.unam.mx/creas/>





Derechos y obligaciones

Los derechos y deberes de la comunidad estudiantil de la UNAM están asentados en los principios básicos e inherentes a la dignidad humana que permean la normatividad universitaria y conducen la actuación de las autoridades e instancias académicas y administrativas, para la realización cotidiana de los fines de la Universidad. Entre tales principios se encuentran: la igualdad, la no discriminación, el respeto, la legalidad y la eliminación de la violencia.

Derechos*

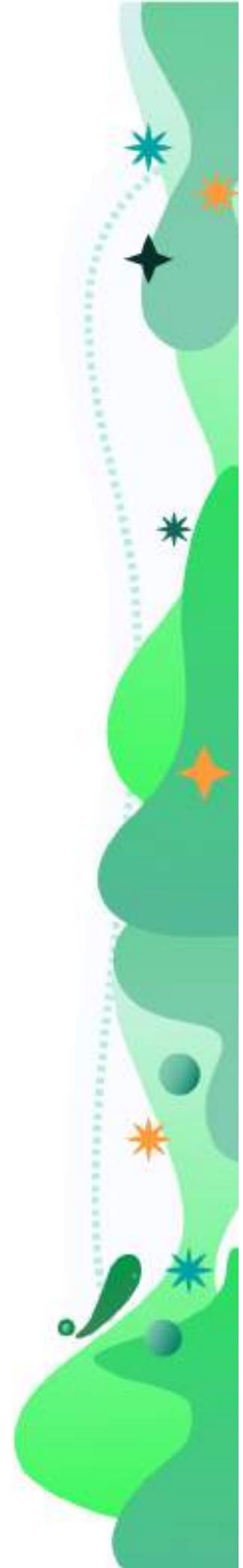
- *Reconocimiento de la condición de alumno o alumna de la UNAM. Derecho a las y los aspirantes aceptados y mientras permanezcan en cualquiera de los niveles escolares de la Universidad.*
- *Inscripción y permanencia. Esta categoría implica Derecho en torno a la inscripción, Legitimación y representación para realizar trámites de inscripción, Derechos al registro y credencial, Suspensión de los estudios universitarios, Derecho de reinscripción, Permanencia en la Universidad en condición de alumna o alumno, Pase reglamentado, Carrera simultánea, segunda carrera, cambio de carrera o plantel.*
- *Evaluación académica y acreditamiento de asignaturas. Aquí se incluye Derecho a cursar una asignatura y a ser evaluado, Derecho a examen o exámenes extraordinarios, Derecho a la rectificación de calificación final en caso de error y Derecho a revisión de evaluación final.*
- *Egreso, certificado, diploma, título o grado. Las y los alumnos que concluyan sus estudios con todos los requisitos establecidos tendrán derecho a la expedición del documento del grado correspondientes.*

- *Méritos universitarios. Las y los estudiantes podrán obtener los reconocimientos previstos en la normatividad universitaria.*
- *Participación activa en la vida universitaria. Que contempla Libertad de expresión, Derecho de petición, Derecho de asociación, Derecho a votar para elegir representantes y derecho a integrar cuerpos colegiados de la UNAM.*
- *Acceso a servicios bibliotecarios, culturales y deportivos. Las y los estudiantes tienen derecho al uso de instalaciones y espacios dedicados a estos fines. Asimismo, el uso de bibliotecas con servicios que incluyen préstamos interno, a domicilio e interbibliotecario, consulta y reproducción de material bibliotecarios.*
- *Quejas y denuncias. En esta se contempla el Derecho a informar a las instancias universitarias, Derecho a acudir a la Defensoría de los Derechos Universitarios y Derecho de denuncia por la incidencia de ilícitos dentro de la UNAM.*

Derechos Universitarios



• *Fundamento. Ley Orgánica de la UNAM (art. 1), Estatuto General de la UNAM (art. 1), Reglamento General de Inscripciones (arts. 20, 21 y 35), Reglamento General de Estudios Universitarios (art. 5), Reglamento General del Sistema Bibliotecario y de Información de la UNAM, Reglamento de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades* (art. 2, párrafo tercero) y Código de Ética de la UNAM.*





Obligaciones

*Cumplir con sus compromisos académicos y administrativos.
Conducirse con apego al Código de Ética de la UNAM.*

De acuerdo con el Estatuto General de la Universidad Nacional Autónoma de México, en el Título Sexto. De las Responsabilidades y Sanciones, las y los estudiantes deberán abstenerse de:

- *Realizar actos contrarios a los principios de la Universidad.*
- *Hacer uso indebido del patrimonio universitario.*
- *Faltar el respeto a los profesores.*
- *Prestar o recibir ayuda fraudulenta en los exámenes de aprovechamiento.*
- *Falsificar certificados, boletas de exámenes y documentos análogos.*
- *Usar o aprovecharse de documentos falsificados por terceros.*
- *Hostilizar a cualquier universitario por motivos de ideología o razones personales.*
- *Acudir a la Universidad en estado de ebriedad o bajo los efectos de algún estupefaciente.*
- *Ingerir, usar, vender, proporcionar y ofrecer en los recintos universitarios, bebidas alcohólicas o algún tipo de droga.*
- *Portar armas de cualquier tipo.*
- *Participar en desórdenes dentro de los recintos universitarios.*
- *Faltar el respeto a cualquier miembro de la comunidad.*
- *Ejercer violencia en cualquiera de sus tipos o violencia de género en contra de algún miembro de la comunidad.*



CIEN METROS

Revista Académica del Colegio de
Ciencias y Humanidades Plantel Vallejo



NUEVA ASIGNATURA

IGUALDAD de GÉNERO

Fecha límite

09 de enero del 2026

Manda tu texto

editorial.vallejo@cch.unam.mx



PARTICIPA EN

Revista del CCH Vallejo

POPMAS
A PRUEBA

¿QUÉ Y POR QUÉ NOS DA MIEDO?

FOBIAS



REVISA LA CONVOCATORIA EN
cch-vallejo.unam.mx/convocatorias/

FECHA LÍMITE
17-OCTUBRE-2025

COULROFOBIA:
Fobia a los payasos





CONCURSO DE CUENTO DEL DÍA DE MUERTOS



Fecha límite 22 de octubre



Con el objeto de premiar y reconocer la excelencia académica, la Universidad Nacional Autónoma de México, a través de la Secretaría General, convoca al alumnado de bachillerato de la Escuela Nacional Preparatoria y de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades, a participar en la 14ª Olimpiada Universitaria del Conocimiento, que se llevará a cabo del 25 de octubre al 22 de noviembre de 2025, de conformidad con las siguientes:

BASES

PRIMERA. PARTICIPANTES

Podrán participar todo el alumnado de bachillerato y de Iniciación Universitaria de la UNAM inscritos en el ciclo escolar 2025-2026.

SEGUNDA. INSCRIPCIÓN

La inscripción quedará abierta a partir del 1 de septiembre y se cerrará el 10 de octubre de 2025.

TERCERA. LUGAR Y PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN

1. La inscripción se realizará únicamente vía electrónica, a través de la página www.olimpiadas.unam.mx
2. Las/los interesadas/os en participar deberán elegir sólo una de las siguientes áreas del conocimiento:



3. El día del examen no se admitirán cambios de área de conocimiento.
4. Las/los interesadas/os deberán llenar el formato electrónico de inscripción, subir a la plataforma la "Carta de autorización y consentimiento de uso de imagen personal" e imprimir su número de código, el cual será su comprobante de inscripción al concurso.
5. El temario para cada una de las áreas del conocimiento se podrá consultar en la página www.olimpiadas.unam.mx

CUARTA. CALENDARIO DE COMPETENCIA

1. Primera Etapa: Examen de opción múltiple a realizarse el sábado 25 de octubre de 2025 en los planteles del bachillerato de la UNAM. El horario en que se realizará el examen de cada área del conocimiento podrá consultarse dos días antes del examen en la página www.olimpiadas.unam.mx
2. Publicación de los resultados de la Primera etapa: viernes 7 de noviembre de 2025, en la página www.olimpiadas.unam.mx
3. Segunda Etapa: a realizarse el sábado 22 de noviembre de 2025 en instalaciones de la UNAM, con las siguientes características para cada área:

- **Biología:** resolución de problemas teórico-prácticos.
- **Filosofía:** interpretación de textos y análisis de conceptos que concluyan en la redacción de un ensayo.
- **Física:** resolución de problemas teóricos y experimentales.
- **Geografía:** examen de opción múltiple y análisis e interpretación cartográficos.
- **Historia:** lectura y análisis de fuentes y redacción de un ensayo.
- **Literatura:** lectura y análisis de textos literarios y expositivos, para la redacción de un ensayo argumentativo.
- **Matemáticas:** resolución de problemas.
- **Química:** resolución de problemas teórico-prácticos.

4. Publicación de resultados de la Segunda etapa: 5 de diciembre de 2025, en la página www.olimpiadas.unam.mx

QUINTA. EXÁMENES Y MECANISMOS DE EVALUACIÓN

1. Los Comités Académicos de cada área del conocimiento serán los responsables de elaborar y evaluar los exámenes de la Primera etapa. De cada subsistema, pasarán a la Segunda etapa hasta 270 alumnos.
2. Los Comités Académicos de cada área del conocimiento serán los responsables de elaborar y evaluar los exámenes de la Segunda etapa, y de determinar a los ganadores.
3. Los resultados de las evaluaciones serán definitivos e inapelables.

SEXTA. PREMIOS Y RECONOCIMIENTOS

1. Se otorgarán premios hasta a diez personas que hayan obtenido los mejores resultados por cada área de conocimiento.
2. Se entregarán reconocimientos y medallas* por área de conocimiento: de oro para los primeros lugares, de plata para los segundos lugares y de bronce para los terceros lugares. Si los Comités Académicos lo juzgan pertinente, se otorgarán Menciones Honoríficas. Se distinguirá con reconocimiento al mejor alumno(a) de Iniciación Universitaria en cada área de conocimiento. *(Material de Zamak).
3. Se entregará reconocimiento de participación a todas/os las/os participantes que pasen a la Segunda Etapa.
4. Se entregará un reconocimiento con valor curricular a las/los académicas/os participantes en los Comités Académicos y a las/los asesoras/es de los alumnas/os premiadas/os.
5. Los Comités Académicos de cada área de conocimiento podrán declarar desierta el área correspondiente, si las y los participantes no reúnen los criterios académicos suficientes para obtener el reconocimiento.

SÉPTIMA. PREMIACIÓN

La sede y fecha de premiación se darán a conocer oportunamente.

OCTAVA. DISPOSICIONES FINALES

1. Los casos no previstos en la presente convocatoria serán resueltos por el Comité Organizador de la Olimpiada.
2. Para más información consultar la página www.olimpiadas.unam.mx o a través del correo electrónico: olimpiadas@comunidad.unam.mx

Ciudad Universitaria, Ciudad de México, a 26 de mayo de 2025.



Aplicación para EMERGENCIAS

¡Como tener un botón de emergencias en el bolsillo!



- **Aplicación ligera**
- **De uso sencillo**
- **Una vez instalada basta con presionar el botón para comunicarte a la Central de Atención de Emergencias**
- **Servicio disponible los 365 días del año, las 24 horas del día.**

**Descarga
la App en**

www.sos.unam.mx/



SOMOS COMUNIDAD



2025 2026

ESCUELA NACIONAL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DIRECCIÓN GENERAL • INSTITUTO VALLERIANO

CALENDARIO ESCOLAR

AGOSTO

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2025

SEPTIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2025

OCTUBRE

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2025

NOVIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2025

DICIEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2025

ENERO

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2026

FEBRERO

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

2026

MARZO

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2026

ABRIL

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

2026

MAYO

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2026

JUNIO

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2026

JULIO

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2026

AGOSTO

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2026

CALENDARIO DEL CICLO ESCOLAR 2025-2026, APROBADO POR EL CONSEJO TÉCNICO EL 24 DE ABRIL DE 2025.

- INICIO DE CLASES
- PERIODO INTERANUAL O INTERSEMESTRAL
- DÍAS INHÁBILES
- VACACIONES ACADÉMICO-ADMINISTRATIVAS
- FIN DE CLASES
- ASUETO ACADÉMICO
- EXÁMENES

