



SISTEMA DE BECAS PARA ESTUDIANTES DE
PUEBLOS INDÍGENAS Y AFRODESCENDIENTES UNAM

RESULTADOS CONVOCATORIA

"ESTÍMULOS ECONÓMICOS PARA EL DESARROLLO Y
EJECUCIÓN DE PROYECTOS COMUNITARIOS 2020-2021"

No.	Nombre	Pueblo Originario
1	Canul Tamay Jesús Filiberto	Maya Peninsular, Yucatán
2	Gómez Velázquez Febe Mahitzzy	Otomí, Estado de México
3	Ignacio Fernández Meztli	Zapoteca, Oaxaca
4	Marcial Ramírez Obed Isaí	Zapoteco, Oaxaca
5	Medel Díaz Erika Lizbeth	Popoloca, Puebla
6	Pérez Hernández Mateo Agustín	Tsotsil, Chiapas
7	Santiago Vásquez Esperanza Viridiana	Zapoteca, Oaxaca
8	Vargas Jiménez Franco	Zapoteco, Oaxaca



DIVERSIDAD CULTURAL E INTERCULTURALIDAD
PROGRAMA UNIVERSITARIO



**COMISIÓN ESPECIAL DE SEGURIDAD DEL CONSEJO UNIVERSITARIO
SECRETARÍA DE PREVENCIÓN, ATENCIÓN Y SEGURIDAD UNIVERSITARIA**

CIRCULAR No. SPASU/005/2020

**A LOS TITULARES DE ENTIDADES ACADÉMICAS Y
DEPENDENCIAS ADMINISTRATIVAS DE LA UNAM
PRESENTE**

Conforme al acuerdo emitido por la Comisión Especial de Seguridad del H. Consejo Universitario, en coordinación con la Secretaría de Prevención, Atención y Seguridad Universitaria (SPASU), compartimos con ustedes la estrategia general de seguridad y protección que, con motivo del Segundo Periodo Vacacional 2020, deberá ser aplicada en todas las instalaciones de la Universidad Nacional Autónoma de México, desde las 15:00 horas del sábado 12 de diciembre de 2020 y hasta las 05:30 horas del lunes 4 de enero de 2021.

Corresponde a cada titular planear, elaborar, difundir y operar su Programa Local de Seguridad y Protección para el Segundo Periodo Vacacional 2020 (PLSPSPV20), para lo cual podrá auxiliarse por las siguientes instancias:

- Comisión Local de Seguridad
- El responsable administrativo
- Personal de confianza y vigilancia (de ser el caso)

Dicho programa deberá incluir, enunciativa pero no limitativamente, la aplicación de las acciones necesarias conforme a las políticas de protección a instalaciones, prevención del delito, comunicación y difusión, así como sistematización de la información.

I. Protección a instalaciones

- Controlar los accesos al inmueble, personas o vehículos (revisión de cajuelas).
- Controlar el acceso a los espacios interiores (oficinas, cubículos, laboratorios, salones, auditorios, almacenes, etc.).
- Controlar los servicios de suministro (energía eléctrica, gas, agua, etc.).
- Controlar los sistemas de seguridad (cerraduras, candados, alarmas, cámaras de seguridad, etc.).

II. Prevención del delito

- Coordinar los recorridos al interior y exterior del inmueble.
- Programar las actividades académico-administrativas.
- Programar las actividades de mantenimiento y servicios generales.
- Coordinarse con autoridades internas y, en su caso, externas de seguridad.

III. Comunicación y difusión

- Informar sobre su PLSPSPV20 a la comunidad universitaria adscrita a esa entidad o dependencia.
- Establecer enlaces para la atención de incidentes e ilícitos.

IV. Sistematización de la información

- Registrar y controlar las actividades.
- Registrar, controlar y dar seguimiento a incidentes e ilícitos.

Se sugiere que la Comisión Local de Seguridad y Protección de su entidad o dependencia, sesione a la brevedad posible, con el fin de elaborar el PLSPSPV20.

Asimismo, le solicitamos atentamente, se envíe a la SPASU una copia del PLSPSPV20, a más tardar el viernes 4 de diciembre del presente año, al correo electrónico:

segundoperiodovacacional2020@dgapsu.unam.mx

La SPASU, a través de la Dirección General de Análisis, Protección y Seguridad Universitaria, atenderá cualquier consulta que surja sobre el particular.

Agradecemos desde ahora, su siempre valiosa y decidida atención a la presente.

ATENTAMENTE
“POR MI RAZA HABLARÁ EL ESPÍRITU”
Ciudad Universitaria Cd. Mx., 10 de noviembre de 2020

**EL PRESIDENTE DE LA COMISIÓN
ESPECIAL DE SEGURIDAD DEL CONSEJO
UNIVERSITARIO**

DR. MANUEL MARTÍNEZ JUSTO

**EL SECRETARIO DE PREVENCIÓN,
ATENCIÓN Y SEGURIDAD UNIVERSITARIA**

LIC. RAÚL ARCENIO AGUILAR TAMAYO



Noviembre 2020
Año 1
Número 1

HumanidadEs en tu casa

ESTUDIAR JUNTO A LA LICUADORA

Clases en línea y manejo del estrés

Eugenia

está en sexto de primaria y desde marzo toma sus clases en línea. **Pero no ha sido nada fácil.** Ya no se puede concentrar, tiene hambre, tiene tarea, no hay recreo y extraña a sus amigos. Está molesta, ansiosa, le duele el estómago. Es decir, se siente **estresada.**

¿Cómo se pueden manejar estas emociones?

Para adaptarnos a esta nueva situación, el primer criterio que debemos tomar en cuenta, por obvio que parezca, es reconocer que estamos en medio de una pandemia. Nuestra prioridad número uno es **atravesar y librar esta contingencia con el mayor grado de salud y bienestar físico y psicológico que sea posible.**

Plan de manejo del estrés

1. Es importante el autocuidado y el cuidado mutuo

Cuanto mejor sea **tu condición física**, podrás utilizar más fácilmente tus habilidades y desarrollar otras nuevas para disminuir las fuentes de estrés. Cuida que tu alimentación sea balanceada, toma agua, duerme bien, haz descansos durante el día y realiza actividad física.

"Debido a la pandemia 20% de los alumnos de la UNAM podrían abandonar sus estudios", UNAM, 2020.

Con esto en la mente debemos **identificar:**
¿Cuáles son las principales fuentes de estrés de la familia durante las horas de estudio?

- No poder conectarse a las plataformas donde se transmiten las clases.
- Equipos de cómputo insuficientes para toda la familia.
- Ruidos dentro de la casa que no permiten escuchar la clase.

¿Quiénes son las personas en las que puedes apoyarte?

Las relaciones interpersonales cálidas y seguras son la principal fuente de fortalecimiento de nuestras habilidades para afrontar y superar eventos adversos (familiares, amigos, compañeros de clase).

2. Construir un clima emocional que facilite el aprendizaje

Las emociones ayudan a saber qué nos pasa, conocer nuestras necesidades y **mejorar nuestra relación con el entorno.** Identificar las emociones te permitirá usarlas como una brújula para atravesar las situaciones estresantes. Crea espacios para hablar de todas las emociones que experimentas, **escucha con toda tu atención a la otra persona**, hazle saber que las emociones que comparte son muy importantes y comunica comprensión y empatía. Haz **acuerdos claros con tu familia** sobre la manera adecuada de expresar enojo, tristeza, miedo y frustración.

Participa de las clases y tareas **sin hacer juicios o comparaciones** con compañeros y compañeras. Asume los **aciertos y errores** como parte natural de todo proceso de aprendizaje.

3. Crear un entorno organizado, con metas claras, realistas y flexibles

Establece **rutinas de actividades diarias.** Más importante que apegarse a horarios estrictos, es seguir una secuencia de actividades, esto da certeza y estructura en la incertidumbre.

Organiza con tu familia y con anticipación **el uso de espacios y recursos** procurando que no se empalmen las actividades con las de otros. Fijate metas concretas, realistas y flexibles para cada día. Puedes **dividir una tarea en pequeñas metas diarias**, tener en mente un plan B y las personas a quienes recurrir si necesitas ayuda. Asume que siempre puede haber imprevistos que te impidan cumplir tus metas o planeación diaria, **confía en tu capacidad de improvisar y pide ayuda** a tus redes de apoyo. Si en el día las cosas no resultaron como te gustaría o como las planeaste, sé flexible, reprograma tus metas, comparte tu experiencia y **enríquete con la experiencia** de las y los demás.



@HumanidadesUNAM
@HumanidadesUNAM
@humanidades.unam



Información:
Taller de Manejo de Emociones en Tiempos de Incertidumbre.
Museo de las Constituciones-OGDIF-UNAM.
Si deseas un ejemplar de este cartel, envía un correo electrónico a: tuvo@humanidades.unam.mx
Dirección General de Divulgación de las Humanidades.
Consejo de redacción: Ángel Figueroa, Francisco Hernández, Octavio Olvera, Ariadna Razo y Antonio Sierra.
Diseño e ilustraciones: Nidia Marín Aguilar González.