



TARJETA INFORMATIVA

PARA	Mtro. Héctor Eduardo Mendoza Espinoza Departamento de Calidad
DE	Mtra. Citlaly Salinas Rugerio Área de Tutorías y Asesorías
ASUNTO	Informe trimestral abril - junio 2023 en el Programa Institucional de Psicología
FECHA	28 de junio de 2023

Acción: Programa Institucional de Psicología

Logros obtenidos:

Evaluación y seguimiento del “Sistema de Servicios Compensatorios”; el cual consiste en tener un expediente médico completo del alumno, docente o administrativo (historia clínica); así como el poder reservar una cita con cualquiera de los 4 especialistas de la salud (psicológico, medico, odontológico) y de esta manera poder darle al interesado la atención adecuada.

Resultados obtenidos:

Con el regreso a actividades presenciales después de la pandemia por COVID-19, la solicitud de los servicios de salud por parte de la comunidad universitaria ha crecido de manera exponencial, por lo que en este trimestre se han obtenido los siguientes logros.

- Se logró cumplir al 100% con el cronograma de actividades (5 actividades)
- Se logró realizar 528 consultas psicológicas



EVIDENCIA 1. Cronograma de actividades

7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Septiembre 2022-Agosto 2023	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
Conferencias desarrollo humano												
Feria de la Salud UPT												
Campaña de salud en medios digitales												
Reporte trimestral de actividades												
Consultas psicológicas												

EVIDENCIA 2. Sistema de Servicios Compensatorios



Psicológico

Consultorio Psicológico #1 • Activo

Consultorio psicológico para estudiantes

Especialista: **OSCAR ANTONIO ALVARADO MUÑOZ**

Historial
Consultas para esta semana 24



Psicológico

Consultorio Psicológico #2 • Activo

Consultorio psicológico para estudiantes

Especialista: **JOSELINE OCADIZ ROSAS**

Historial
Consultas para esta semana 29



EVIDENCIA 3. Reporte de consultas

En los días comprendidos del 13 de abril al 19 de junio se realizaron **528 consultas psicológicas** a la comunidad universitaria desglosadas de la siguiente manera:

MES	ABRIL		MAYO		JUNIO		TOTALES	
	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES
CARRERA								
ISC2018	9	10	32	24	26	23	67	57
LNI2018	7	2	10	6	8	0	25	8
LAGE2018	2	3	28	0	8	2	38	5
IF2020	3	1	40	12	14	4	57	17
II2018	3	1	42	8	18	8	49	17
IC2018	1	3	12	0	4	0	17	3
IR2018	0	3	0	4	4	6	4	13
DOP	2	0	3	0	1	0	6	0
IET2018	4	2	4	8	2	12	10	22
FAMILIARES	0	10	4	6	2	4	6	20
ADMINISTRATIVOS	4	2	22	10	8	8	34	20
MCO16	0	0	0	2	0	2	0	4
LNI2010	2	1	11	6	8	0	22	7
TOTAL	37	38	208	86	103	69	335	193
Totales	75		294		172		528	

EVIDENCIA 4. Campañas de salud en medios digitales

PROGRAMA DE SALUD "BIENESTAR INTEGRAL"

¿QUÉ ES EL DUELO?

El duelo es el proceso psicológico tras una **pérdida, ausencia, muerte o abandono**. Es único para cada individuo y puede manifestarse a través de síntomas emocionales y físicos como **ansiedad, miedo, culpa, confusión, negación, depresión, tristeza y shock emocional**, entre otros.

La duración del duelo varía, pudiendo extenderse **meses e incluso años**. Mientras la mayoría de las personas superan adecuadamente el duelo, **algunas no logran hacerlo**. Por lo tanto, es importante reconocer los síntomas persistentes y agravados a pesar del tiempo transcurrido.

En la mayoría de los casos, la intensidad de las reacciones emocionales, como **tristeza profunda, rabia, impotencia y miedo**, disminuye con el tiempo. Sin embargo, una minoría puede experimentar **complicaciones en la salud mental y física** debido a estos síntomas.

Cuando el proceso de duelo se vuelve complicado, la persona **queda atrapada en el dolor**, impidiéndole avanzar.

¿CÓMO AFRONTAR EL DUELO?

Permítete sentir: Es importante reconocer y aceptar tus emociones durante el proceso de duelo. No reprimas tus sentimientos, ya que expresarlos es parte del proceso de sanación.

Busca apoyo: No tienes que enfrentar el duelo solito. Busca el apoyo de amigos, familiares o incluso grupos de apoyo especializados en duelo.

Cuida de ti mismo/a: Durante el duelo, es importante cuidar de tu bienestar físico y emocional. Duérmete lo suficiente, come de manera saludable y encuentra actividades que te brinden alivio y distracción, como practicar ejercicio, meditar o leer.

Sé amable contigo mismo/a: No te exijas demasiado y dale tiempo para sanar. Respétate a ti mismo/a y sé compasivo/a contigo. Reconoce que el duelo es un proceso individual y que cada persona tiene su propio ritmo.

Busca ayuda profesional si es necesario: Si sientes que el duelo te abruma o que no puedes avanzar, considera buscar ayuda profesional. Un terapeuta o consejero especializado en duelo puede brindarte herramientas y apoyo adicional para superar este difícil momento.

Recuerda que el duelo es un proceso único para cada individuo. No hay una forma "correcta" de atravesarlo, y está bien experimentar altibajos emocionales. Con el tiempo y el apoyo adecuado, encontrarás la manera de sanar y seguir adelante.

Calle Ingenieros #100
Cof. Huapacalco,
Tulancingo, Hgo. | 7755 755 8202 | @UPTulancingo1 | WWW.UPT.EDU.MX | @UPTulancingo | @UPTulancingo | @UPTULANCINGO

PROGRAMA DE SALUD "BIENESTAR INTEGRAL"

¡CUIDÉMONOS DE LOS PADECIMIENTOS DE TEMPORADA!

COVID-19 | **Enfermedades diarreicas**

Hepatitis tipo A | **Pediculosis (piojos)** | **Enfermedad boca - mano - pie.**

Varicela | **Dermatitis**

Es por eso se recomienda seguir con las siguientes medidas:

- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón.**
- Alimentarse correctamente y consumir alimentos con vitamina "C"**
- Promover hábitos de higiene (asearse diariamente, utilizar ropa limpia, lavado de dientes, etc.)**
- Cuidarse de los cambios bruscos de temperatura.**
- Mantener limpios y desinfectados los espacios, mobiliario, equipo y material didáctico.**
- Usar solo materiales y útiles propios.**
- No compartir alimentos, bebidas, platos, vasos, cubiertos, utensilios de higiene personal y útiles escolares.**
- No escupir.**
- Promover la práctica de medida de higiene para la preparación y consumo de alimentos.**
- Implementar prácticas de limpieza en la escuela.**
- Reconocer la importancia de acudir a su unidad de salud ante cualquier manifestación de enfermedad.**
- Recuerda que el mejor filtro está en casa. Si presentas alguna enfermedad, quédate en casa y acude a tu médico más cercano.**

Calle Ingenieros #100
Cof. Huapacalco,
Tulancingo, Hgo. | 7755 755 8202 | @UPTulancingo1 | WWW.UPT.EDU.MX | @UPTulancingo | @UPTulancingo | @UPTULANCINGO