

SCHOLAE PSYCHOLOGY

NEWS & INSIGHTS

PSICOLOGÍA

¡Ya es junio, celebremos la diversidad!

NEUROPSICOLOGÍA

Diversidad neuropsicológica; ¿Cómo entiende el cerebro las diferencias?

NUTRICIÓN CLÍNICA

*Más allá del cuerpo:
Entendiendo los trastornos alimentarios*

ACTIVIDADES

Próximos eventos académicos

SALUD MENTAL SIN ETIQUETAS
ENTRE LO QUE SOMOS Y
LO QUE SENTIMOS

NO.8 | JUNIO 2025

@scholaepsychology

www.scholaepsychology.com



CONTENIDO

03

PSICOLOGÍA

¡YA ES JUNIO, CELEBREMOS LA DIVERSIDAD!

05

NUTRICIÓN CLÍNICA

**MÁS ALLÁ DEL CUERPO:
ENTENDIENDO LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS**

08

ACADEMIA

FINALIZAMOS EL MÓDULO "ENTREVISTA EN PSICOTERAPIA BREVE" DEL DIPLOMADO EN INTERVENCIÓN EN CRISIS Y PSICOTERAPIA BREVE DE EMERGENCIA

09

NEUROPSICOLOGÍA

**DIVERSIDAD NEUROPSICOLÓGICA;
¿CÓMO ENTIENDE EL CEREBRO LAS DIFERENCIAS?**

09

ACTIVIDADES

PRÓXIMOS EVENTOS ACADÉMICOS



¡YA ES JUNIO, CELEBREMOS LA DIVERSIDAD!

Por: Psic. Bruma Sofía López Serna

La comunidad ya no es minoría y no es casualidad que cada vez se le sumen letras a las siglas.

Como muchos saben el mes de junio es mundialmente famoso por celebrar el Pride, la diversidad y los derechos de la comunidad LGBTQ+



¿Quién no conoce o es mejor amigo, familiar o incluso tiene una relación con alguien de la comunidad?. Esta celebración nos invita a reflexionar sobre la importancia del apoyo emocional, la aceptación y la salud mental en las personas LGBTQ+.

¿Pero que es LGBTQ+?

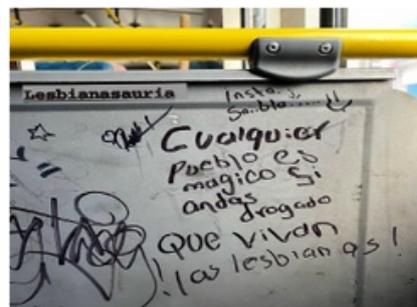
Las siglas provienen de las iniciales en inglés de diferentes identidades y orientaciones sexuales.

- L para Lesbianas (mujeres que sienten atracción romántica o sexual por otras mujeres).
- G para Gays (generalmente se refiere a hombres que sienten atracción por otros hombres, aunque también puede usarse de manera inclusiva para toda la comunidad).
- B para Bisexuales (personas que sienten atracción por más de un género).
- T para Transgénero (personas cuya identidad de género no coincide con el sexo asignado al nacer).
- Q para Queers (Personas que no se identifican con las categorías tradicionales de género y/o orientación sexual, o que aún están explorando su identidad).
- + para indicar que el término LGBTQ+ es inclusivo y abarca otras identidades sexuales y de género que no están específicamente mencionadas, como personas intersexuales, asexuales, agénero, entre otras.



Hace muchos años y, para muchos, aún en la actualidad, el ser parte de la comunidad era motivo de vergüenza, aislamiento, tabú y discriminación por parte de la sociedad, por eso en este mes se busca hacer visible lo que muchas veces la sociedad se negaba a ver, se está dejando de estigmatizar a las personas, en redes sociales hay cada vez más apoyo, aceptación, empatía y espacios seguros para poder expresarse, cada vez son mas las personas que “salen del closet” seguras de si mismas, empoderadas y teniendo una voz propia en lugar de silenciarse solos, cumpliendo las expectativas familiares y sociales, esto se dice fácil pero no lo fue, por eso dejamos algunos puntos importantes para reflexionar y fomentar en este mes y en los 11 siguientes:

- ▶ La aceptación social
- ▶ La visibilidad
- ▶ Espacios seguros
- ▶ Apoyo emocional y psicológico
- ▶ Empatía y respeto
- ▶ Educación y sensibilización
- ▶ Tolerancia 0 a la violencia y discriminación...entre otros.



La salud mental juega un papel muy importante en la comunidad.

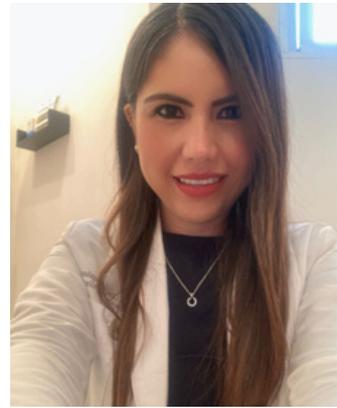
El Mes Pride nos recuerda que la diversidad es una fortaleza y no una debilidad y que el acceso a servicios de salud mental valida la identidad y la orientación sexual, ayudando y fomentando que las personas puedan auto percibirse, aceptarse y tener un dialogo positivo sobre si mismos, sus necesidades merecen atención, respeto y apoyo.



NUTRICIÓN CLÍNICA MÁS ALLÁ DEL CUERPO: ENTENDIENDO LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS

Por: Dra. Liliana Magallanes

Cada 2 de junio se conmemora el Día Mundial de Acción por los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) que tiene como objetivo visibilizar y sensibilizar sobre estos padecimientos así como aumentar el acceso a información veraz y erradicar mitos.



Estos trastornos se caracterizan por una alteración persistente en los hábitos alimenticios y una preocupación excesiva por el peso corporal, la figura y la alimentación.

Su origen es multifactorial e incluye factores genéticos, medioambientales como la crianza o la relación con la familia y enfermedades psiquiátricas.

Entre los trastornos alimentarios más comunes se encuentran:

- ▶ Bulimia nerviosa
- ▶ Anorexia nerviosa
- ▶ Trastorno por atracón
- ▶ Trastorno por evitación/restricción de la ingesta de alimentos

En México, 25% de adolescentes padece en diferentes grados un trastorno de la alimentación; los grupos etarios que demandan mayor atención son de 14 a 19 años y de 20 a 25 años y si bien, la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa son más comunes en las mujeres, estos trastornos pueden ocurrir a cualquier edad y afectar a cualquier género.

Es importante reconocer que estas alteraciones no solo afectan la salud física, si no que impactan de manera negativa en la salud emocional y social de quienes la padecen.

Es clave reconocer a tiempo los signos de alarma y buscar ayuda profesional; algunos de estos datos son los siguientes:



Cambios en la conducta alimentaria

- Evitar comer en público o inventar excusas para no comer
- Limitación excesiva de la ingesta de alimentos ricos en harinas, azúcares o grasas
- Dividir la comida en porciones muy pequeñas o reorganizarla constantemente en el plato
- Acudir al baño inmediatamente después de comer
- Uso excesivo de laxantes, diuréticos o pastillas para adelgazar
- Atracciones de comida seguidos de sentimiento de culpa o vergüenza



Pensamientos y emociones asociados

- Obsesión por el peso, la figura corporal o la comida
- Miedo intenso a ganar peso
- Comentarios negativos frecuentes sobre el propio peso o el de otros
- Sensación de culpa o ansiedad después de comer



Cambios físicos y/o signos médicos

- Pérdida o aumento de peso notable en poco tiempo
- Cansancio constante, mareos o desmayos
- Pérdida del periodo menstrual (en mujeres)
- Piel seca, caída de cabello, uñas quebradizas
- Sensación constante de frío



Cambios físicos y/o signos médicos

- Aislamiento social, evitar reuniones o eventos donde hay comida
- Irritabilidad, cambios de humor, tristeza o ansiedad frecuentes
- Autocrítica excesiva
- Perfeccionismo extremo o necesidad de control

¿Qué hacer si sospechas que alguien cercano a ti tiene un TCA?

- ▶ Aborda el tema con empatía y sin juicios
- ▶ Evita enfocarte en el peso de la comida, muestra preocupación por su bienestar general
- ▶ Anímale a buscar ayuda profesional
- ▶ Ofrece apoyo emocional constante sin presión

El tratamiento siempre deber ser multidisciplinario y debe incluir:

- Psicoterapia
 - La terapia cognitivo-conductual (TCC) es la terapia de elección, para el tratamiento de los TCA
- Apoyo nutricional por parte de un nutricionista especializado en estos padecimientos
- Atención médica
- Valoración psiquiátrica



Detrás de cada diagnóstico hay una historia, una lucha silenciosa y la posibilidad real de recuperación cuando existe comprensión, apoyo y un tratamiento oportuno.

Informarnos, hablar sin tabúes y acompañar sin juzgar puede marcar la diferencia en la vida de alguien. Es hora de ver, escuchar y actuar.

THE BRAIN
WELLNESS STORE
By Scholae Psychology

CONOCE NUESTROS PRODUCTOS



EN EL MES DE MAYO FINALIZAMOS EL MÓDULO “ENTREVISTA EN PSICOTERAPIA BREVE” DEL DIPLOMADO EN INTERVENCIÓN EN CRISIS Y PSICOTERAPIA BREVE DE EMERGENCIA

Este módulo fue impartido por el Psicólogo Clínico Omar Ubiarco, quien acompañó a los alumnos a través de un recorrido teórico-práctico centrado en una de las habilidades clínicas más relevantes: la capacidad de escuchar, contener y comprender al otro desde el primer encuentro.



La entrevista inicial en el contexto de la psicoterapia breve es mucho más que un simple levantamiento de datos. Se trata de un momento clave donde se establece el vínculo terapéutico, se identifica el motivo de consulta, se reconocen los recursos del paciente y se delimitan objetivos concretos. En contextos de crisis o situaciones agudas, la habilidad para conducir una entrevista eficiente, empática y estratégica puede marcar la diferencia entre la patología y el inicio de un proceso de recuperación.

A lo largo del módulo, los estudiantes no solo adquirieron marcos teóricos sólidos sobre el manejo de la entrevista, sino que participaron activamente en ejercicios prácticos y juegos de rol, asumiendo tanto el papel del terapeuta como el del consultante. Este tipo de dinámicas permitió que vivieran de forma integral la experiencia clínica, enfrentándose a las dificultades reales que surgen en el encuentro con el otro: silencios, llanto, enojo, desorganización del discurso o ambivalencia. Se discutieron estrategias específicas para la entrevista en momentos de alta carga emocional, el uso del lenguaje corporal y verbal, así como herramientas para clarificar y focalizar en una primera sesión de intervención breve.

Desde Scholae reafirmamos que formar profesionistas clínicos sensibles, éticos y preparados implica más que compartir conocimiento; implica también crear espacios de experiencia, reflexión y práctica, donde el saber se encarne y se transforme en capacidad de acción. Este módulo es una muestra clara de ello.

NEUROPSICOLOGÍA

DIVERSIDAD NEUROPSICOLÓGICA; ¿CÓMO ENTIENDE EL CEREBRO LAS DIFERENCIAS?

Por: NPS. Fernanda Bustos Espinosa

Vivimos en un mundo complejo, lleno de matices, identidades y formas distintas de experimentar la vida. Si algo hemos aprendido en el campo de la salud mental es que no existe una única manera de sentir, de aprender, de relacionarse o de habitar el cuerpo. La diversidad no solo es una realidad sociocultural; es también una realidad neurobiológica.



Desde una perspectiva evolutiva, el ser humano ha sobrevivido como especie gracias a su capacidad para cooperar, vincularse y adaptarse al entorno social. A diferencia de muchos animales, nacemos inmaduros, dependientes, y requerimos de la presencia prolongada y cuidado de otros para sobrevivir. En ese contexto, el cerebro se ha desarrollado como un órgano esencialmente social, sensible a las miradas, voces, gestos y tono emocional de quienes nos rodean. Nuestro sistema nervioso no es indiferente a lo que ocurre en los vínculos; más bien, se moldea en ellos.

Esta base social de nuestro cerebro es la que permite que podamos experimentar empatía, leer las intenciones de los demás, anticipar estados emocionales y sintonizarnos con lo que le pasa al otro. A nivel neurobiológico, regiones como la corteza prefrontal medial, la ínsula, el giro fusiforme o la amígdala están implicadas en estas funciones. Son las que nos permiten reconocer rostros, interpretar emociones y reaccionar ante señales sociales.

Pero este diseño maravilloso tiene sus límites. El cerebro crea asociaciones y categoriza. Y muchas veces, lo que no reconoce como propio lo registra como extraño. Esta tensión entre la tendencia a acercarnos y la de protegernos de lo que nos es ajeno forma parte de nuestra arquitectura básica. Sin embargo, no estamos determinados por ella. Procesos como la neuroplasticidad permite que cerebro cambie con la experiencia, que lo que practicamos se fortalezca. Y que, si bien nuestros circuitos pueden activarse con sesgos, también pueden desactivarse con **consciencia, educación y apertura.**

Es aquí donde entra un concepto que, como neuropsicóloga, considero fundamental: la **diversidad neurológica**. Este término, nos invita a entender que no todas las personas procesan el mundo de la misma manera. Que hay cerebros que funcionan de forma distinta, mas no defectuosa. Que condiciones como el TDAH, el autismo, la dislexia, o muchas otras, no son enfermedades sino formas alternativas de percibir, sentir y relacionarse. Y que nuestra labor, como clínicos, educadores o simplemente como miembros de una comunidad, es acomodar el entorno y las relaciones para que esas diferencias tengan un lugar digno y respetado.

Pensar en la diversidad desde la neuropsicología implica también romper etiquetas. No encasillar al otro por su forma de hablar, moverse, responder emocionalmente, o por lo que no puede hacer. Implica ver el potencial detrás del diagnóstico, reconocer los recursos antes que las limitaciones, y ofrecer herramientas que permitan el fortalecimiento y crecimiento personal más allá de las casillas clínicas.

Hablar del cerebro en el mes del Pride, es también una invitación a mirar más allá de lo aprendido. A ver las diferencias como oportunidades de conexión y no como amenazas. Porque tenemos la capacidad —y la responsabilidad— de construir una cultura que acompañe y celebre lo diverso.

Si el cerebro humano está hecho para adaptarse, entonces tenemos en nuestras manos la posibilidad de crear entornos más empáticos, más flexibles y más humanos. Y esa, creo yo, es la verdadera inclusión.



CEREBRO SOCIAL

El cerebro humano está diseñado para vincularse, desde el nacimiento estructuras como la corteza prefrontal medial, a ínsula o la amígdala permiten reconocer rostros, emociones y estados mentales.



DIVERSIDAD NEUROLÓGICA

No todos los cerebros procesan la realidad de la misma forma: el autismo, el TDAH, dislexia y otros perfiles son expresiones legítimas de la variabilidad humana.



MÁS EMPATÍA, MENOS ETIQUETAS

El cerebro humano está hecho para adaptarse, nuestra tarea es enseñarle a hacerlo desde la empatía.



JORNADA
INTERNACIONAL DE
TRAUMA PSICOLÓGICO Y
PSIQUIATRÍA 2025

27 y 28 de junio
2025
Hilton Guadalajara Midtown

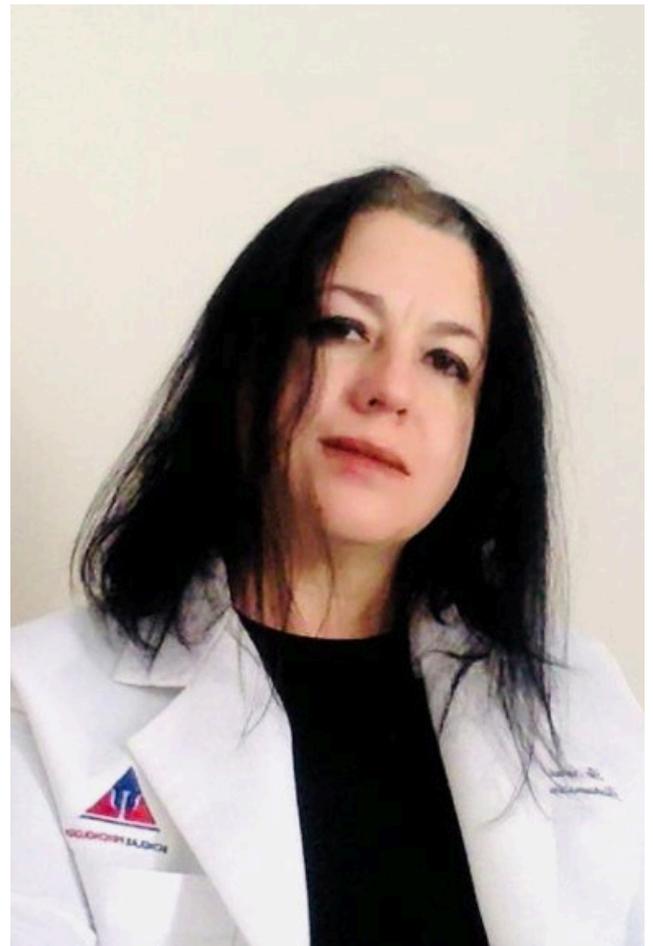


**PRÓXIMOS
EVENTOS
ACADÉMICOS**

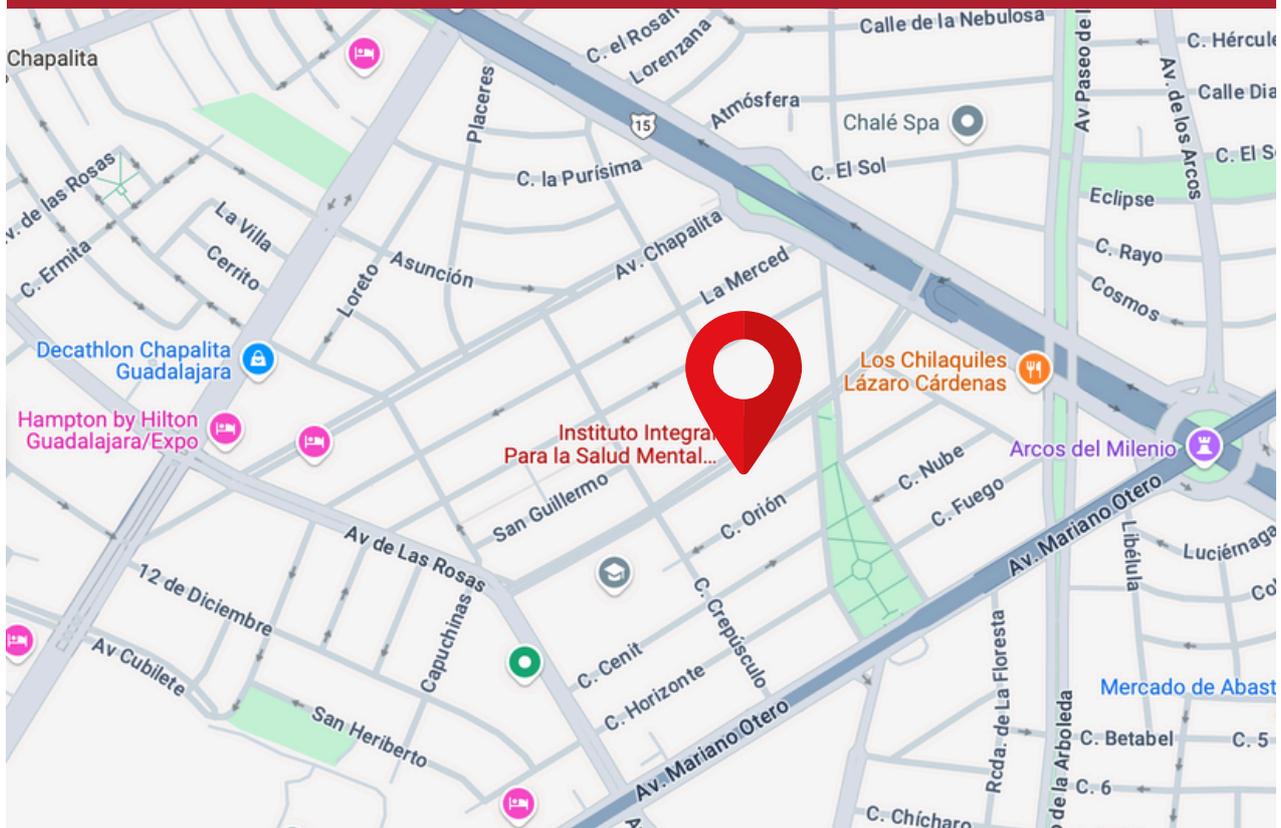
Nos complace anunciar que formaremos parte de la **Jornada Internacional de Trauma Psicológico y Psiquiatría 2025**, donde nuestra Directora Ejecutiva, la psicotraumatóloga **Lizette Salcedo González**, participará en un panel abordando la importancia de la intervención en crisis en la prevención del trauma psicológico.

Los invitamos a inscribirse y ser parte de este espacio de aprendizaje e intercambio profesional. ¡No se lo pierdan!

Inscripciones en:
<https://www.traumaypsiquiatria.org>



CONTÁCTANOS



Dirección

Avenida Tonantzin 1151, Jardines del Bosque, Gdl, Jal.



SCHOLAE PSYCHOLOGY

Educación y prevención en salud mental



Whatsapp

3323709878



Facebook

@scholaepsychology



Página web

www.scholaepsychology.com