



### **Proyecto 1.6.2.- Construyendo puentes y derribando muros entre los sectores: estudiantil, administrativo, académico y funcionariado**

La capacitación de los funcionarios y autoridades universitarias en el manejo y trato a los estudiantes y demás miembros de la comunidad es un elemento primordial para la erradicación de las violencias. Recordemos que el funcionariado de la universidad debe ser personal que tenga vocación y capacitación para el servicio y que esté consciente de que esa labor requiere de altos estándares éticos. Ser funcionario universitario debe entenderse siempre como un conjunto de obligaciones a las que nos comprometemos con nuestra comunidad. Con base a la experiencia como Defensoría se ha observado que no hay una calidad en la interacción entre los diferentes sectores de la comunidad universitaria, debido a que la interacción carece de respeto, ética, profesionalismo ya sea en el mismo sector o entre diferentes sectores. Es por ello, que la Defensoría realizará capacitación dirigida a los funcionarios y autoridades universitarias en el manejo y trato a los estudiantes y demás miembros de la comunidad para la erradicación de las violencias.

**Objetivo del proyecto:** Capacitar a funcionarios y autoridades universitarias de los planteles de Bachillerato e iniciación universitaria, en estrategias de comunicación, relaciones interpersonales y cultura de paz para el manejo y trato a los estudiantes y demás miembros de la comunidad para la erradicación de las violencias.

Los días 5 y 6 de agosto del 2026 se llevaron a cabo las inscripciones vía *Google Forms* para el posterior envío de la liga de Zoom donde se obtuvieron 614 respuestas de entre funcionarios y personal administrativo de Preparatorias, Colegio de Ciencias y Humanidades. El proyecto se llevó a cabo de manera remota mediante la plataforma Zoom el día viernes 7 de agosto del 2026 en un horario de 9 a 14 horas.

Al final del curso se envió un cuestionario de satisfacción y opinión sobre los temas presentados, donde se obtuvieron 545 respuestas donde la mayoría de respuestas fueron positivas hacia el curso presentado.



## Convocatoria al curso



Defensoría de los  
Derechos Universitarios  
Igualdad y Atención de  
la Violencia de Género



De acuerdo al Plan de Desarrollo Institucional (PDI) 2023-2027  
del Dr. Leonardo Lomelí Vanegas, Rector de la UNAM;  
la Defensoría de los Derechos Universitarios, Igualdad y  
Atención de la Violencia de Género invita al curso-taller:

### CONSTRUYENDO PUENTES Y DERRIBANDO MUROS ENTRE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA



Dirigido a **funcionariado y autoridades universitarias** de la Escuela Nacional Preparatoria, Colegio de Ciencias y Humanidades, así como de Iniciación Universitaria.



El curso-taller tiene como objetivo brindar herramientas teórico-prácticas en temas como comunicación asertiva, relaciones interpersonales y cultura de paz para el manejo y trato del estudiantado y demás miembros de la comunidad para la erradicación de las violencias.

**Viernes 7 de agosto  
9 a 14 horas  
Modalidad virtual en Zoom**

**Liga de registro: <https://forms.gle/KYkeb1X8cTCACHfN7>  
(el link se cerrará el jueves 6 de agosto a las 18:30 hrs)**



55 años de excelencia en  
Educación Continua  
1971-2026



Imagen 1. Cartel para la convocatoria al curso



## PLAN DE DESARROLLO INSTITUCIONAL 2023-2027

### Construyendo Puentes y Derribando Muros entre los Sectores: Estudiantil, Administrativo, Académico y Funcionariado

Cuaderno de trabajo para funcionariado y personal administrativo del  
bachillerato

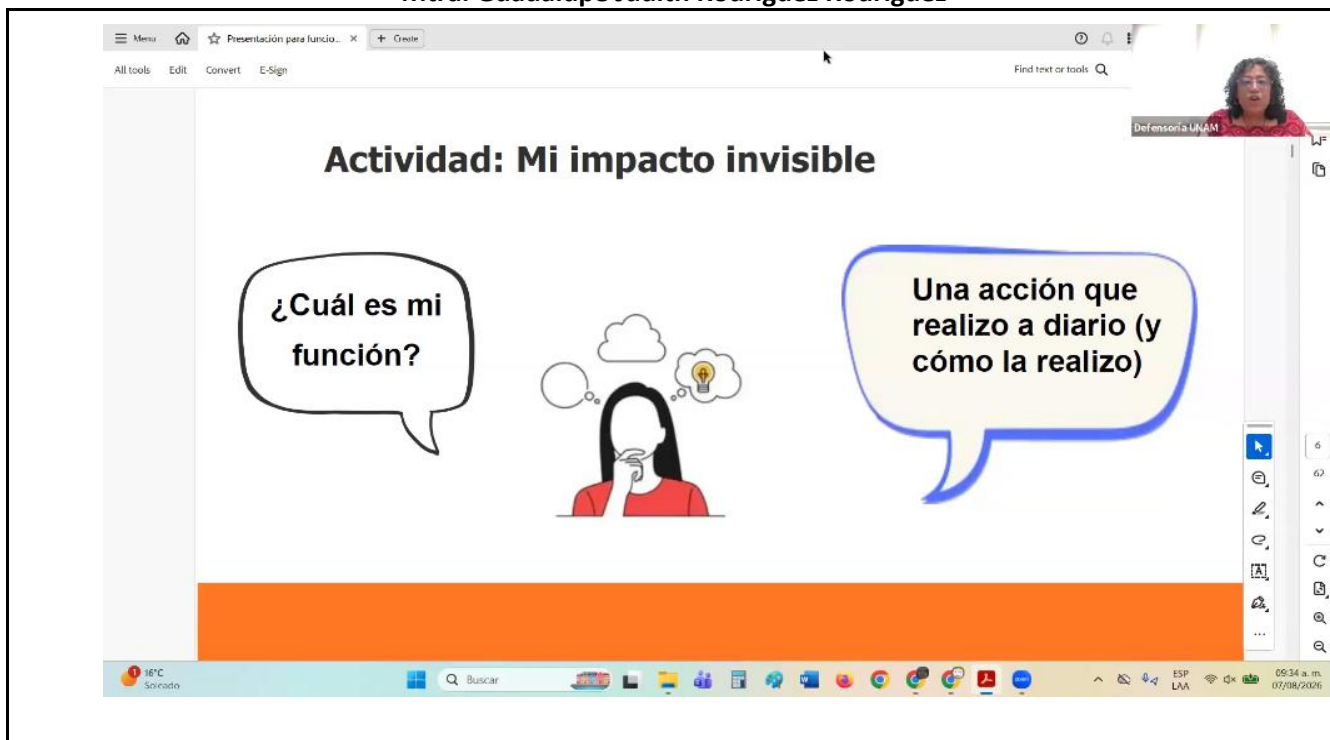
Agosto 2026

Zona Cultural, Edif. D-2° piso a nivel de rampa, Ciudad Universitaria C.P. 04510, Ciudad de México  
Tels.: 55 5622 6220, 21, 22 y 27, correo electrónico: [derechosuniversitarios@defensoria.unam.mx](mailto:derechosuniversitarios@defensoria.unam.mx)

1

*Imagen 2. Cuaderno de trabajo para funcionariado y personal administrativo del bachillerato.*

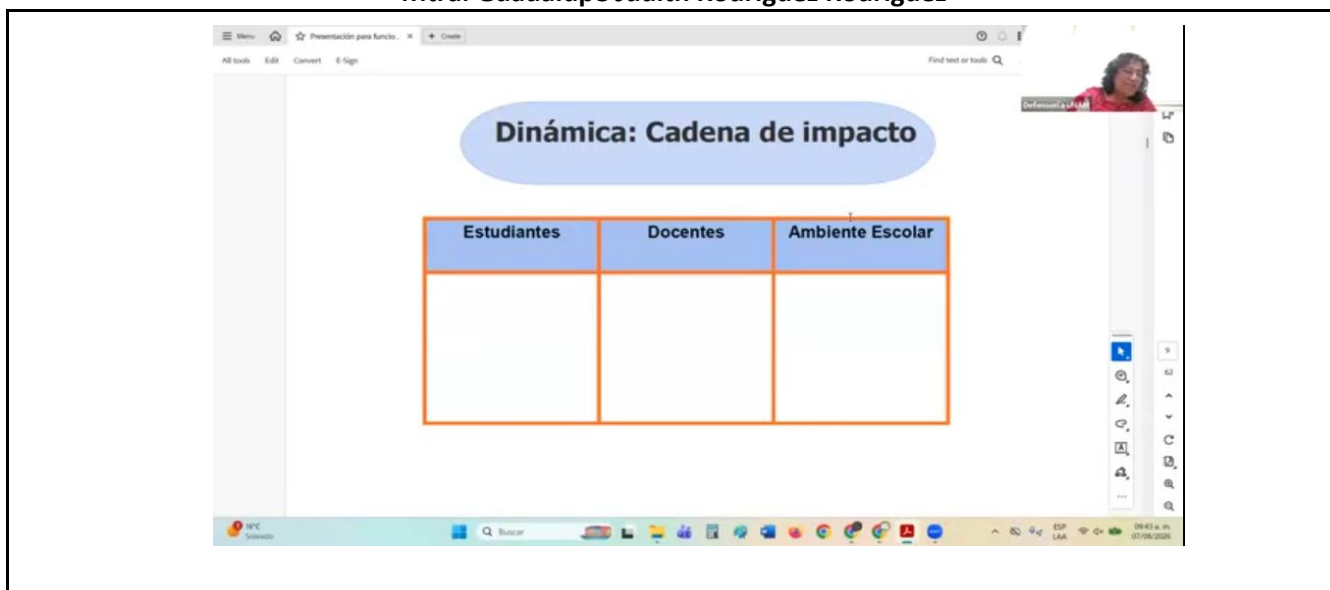
**Mtra. Guadalupe Judith Rodríguez Rodríguez**



*Imagen 3. Como primera parte se establecieron los acuerdos de respeto durante el curso y una pequeña dinámica donde los participantes identifican su función y una acción que realizar de acuerdo a ésta.*

## **Tema 2. Reconociendo nuestra labor**

**Mtra. Guadalupe Judith Rodríguez Rodríguez**



*Imagen 4. De acuerdo a la función y acción diaria de cada uno de los participantes se realizó la dinámica de descubrir cómo esa acción que pareciera pequeña en realidad al ser parte del personal administrativo y funcionariado tiene impacto en otros grupos dentro de las instituciones educativas.*

## Tema 5. Gestión de conflictos y sus barreras

### Mtra. Alejandra Arenas Nava

#### SUGERENCIAS/RECOMENDACIONES

- Comunicación con su comunidad / Acercamiento con las partes
- Conocer sus áreas y las funciones que desempeñan
- Presentación de cada una de las áreas y sus funciones a la comunidad de la entidad
- Acercarse a la CINIG, POC'S y a la Defensoría las veces que sea necesario
- Los conflictos son de las entidades, el apoyo es parte de la solución (no hacerlo personal)
- Darle seguimiento y verificar que las situaciones sean atendidas o resueltas
- Sensibilizar a su personal administrativo y funcionariado sobre los derechos que tiene toda la comunidad de su plantel
- Reforzar los valores que rigen a nuestra Universidad

*Imagen 7. Se explicó cómo en primer lugar se tiene que construir lugares y espacios seguros en las instituciones académicas para después poder identificar cuáles son los conflictos internos y darles una solución.*

#### Comunicación con autoridades



*Imagen 8. Como parte de las sugerencias se retomó el tema de a qué autoridades pueden recurrir en caso de conflictos.*

**Tema 6. Estrategias de Comunicación para la convivencia y el Buentrato**  
**Mtra. Alejandra Quezada Soto**

**Respuesta BIFF**



- Brief (Breve)
- Informative (Informativa)
- Friendly (Amigable)
- Firm (Firme)



Imagen 9. Se proporcionaron estrategias como la respuesta BIFF para la resolución de conflictos desde una comunicación no violenta para un buentrato.

**Compartiendo experiencias**



- ¿Qué pasó?
- ¿Qué te hizo falta?
- ¿Cómo se resolvió?
- ¿Qué aprendizajes a futuro se obtuvieron?

Imagen 10. Durante un momento se retomó una dinámica grupal donde los participantes contaron sus experiencias en la resolución de conflictos, identificando también si la comunicación había sido de la mejor manera.

**Tema 7. El Buentrato y el Autocuidado**  
**Mtra. Guadalupe Judith Rodriguez Rodriguez**

**Puntos clave para considerar del Buentrato en el entorno escolar:**

**Reconocimiento:** Validar al otro (estudiante, colega o funcionario) como una persona con derechos y necesidades legítimas.

**Reciprocidad:** Entender que el bienestar es compartido; si una de las partes en la relación sufre o es anulada, no existe el buentrato.

**Transformación Social:** El buentrato no se limita al ámbito privado; es una herramienta para transformar patrones culturales de violencia en una Cultura de Paz dentro del bachillerato.

Imagen 11. Explicación del Buentrato y cómo llevarlo a cabo.

**AUTOCUIDADO PARA PERSONAL FUNCIONARIO Y ADMINISTRATIVO**  
Cuidarte a ti también es cuidar nuestra comunidad universitaria

El autocuidado es reconocer tus necesidades, poner límites sanos y realizar acciones que favorezcan tu bienestar físico, mental, emocional y social.

**TU BIENESTAR IMPORTA. TU LABOR HACE POSIBLE EL FUNCIONAMIENTO DE NUESTRA UNIVERSIDAD.**

**¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL AUTOCUIDADO?**

- Reduce el estrés y previene el agotamiento.
- Mejora tu salud física y mental.
- Aumenta tu concentración, productividad y creatividad.
- Favorece un ambiente laboral respetuoso y colaborativo.
- Te permite equilibrar tu vida personal, laboral y social.

**ÁREAS DEL AUTOCUIDADO**

- FÍSICO:** Cuida tu cuerpo, mantente activa/a, hidrátate, aliméntate bien y descansa lo suficiente.
- EMOCIONAL:** Reconoce lo que sientes, expresa tus emociones y busca apoyo cuando lo necesitas.
- MENTAL:** Organiza tus pensamientos, establece prioridades y date pausas para recargar tu energía.
- SOCIAL:** Cultiva relaciones sanas, comunica con respeto y reconoce el valor del trabajo en equipo.
- ESPIRITUAL Y PROFUNDO:** Conecta con lo que te da sentido a tu vida, tus valores y aquello que te inspira.

**ESTRATEGIAS PARA TU DÍA A DÍA**

- ORGANIZA TU TIEMPO:** Planifica tus tareas, establece prioridades y deja espacios para ti.
- PON LÍMITES SANOS:** Aprende a decir "no" cuando sea necesario. No puedes con todo y eso está bien.
- HAZ PAUSAS ACTIVAS:** Toma descansos cortos durante tu jornada. Estírate, camina, respira, descuéstate un momento.
- PRACTICA LA AUTOCOMPAÑERÍA:** No tengas la perfección. Eres humana/o. Agradécete por lo que haces cada día.
- HAZ ACTIVIDADES QUE DISFRUTES:** Dedica tiempo a tus hobbies, intereses y cosas que te hacen feliz.
- PEDE APOYO:** Habla con colegas, amistades o profesionales cuando lo necesitas. Pide ayuda también en cualquier momento.

**SEÑALES DE ALERTA: ¿ES MOMENTO DE ATENDERTE?**

- Comportamiento cambiante, físico o emocional.
- Irritabilidad o cambios de humor frecuentes.
- Dificultad para concentrarte o tomar decisiones.
- Falta de motivación o entusiasmo.
- Problemas de sueño o alimentación.
- Disminución de rendimiento o desmotivación.

*Si estas señales se mantienen, busca apoyo profesional. Tu salud es prioridad.*

**CREA TU PLAN PERSONAL DE AUTOCUIDADO**

- IDENTIFICA LAS ÁREAS QUE NECESITAS CUIDAR MÁS.
- ESTABLECE OBJETIVOS REALIZABLES.
- CONSTRUYE ACCIONES POSITIVAS Y REFORZANTES.
- RECONOCE TUS LOGROS Y REFORZATE.
- SE COMPROMETE Y MANTIENE.
- ADAPTA TU PLAN A TU VIDA.
- COMUNICA TU PLAN A ALGUIEN DE CONFIANZA.
- REVISALO Y AJÚSTALO.

**NO ES EGOTISTA CUIDARTE, ES ESENCIAL.**

**IDEAS BÁSICAS PARA CUIDARTE**

- Reservar un tiempo para ti.
- Beber agua.
- Tomar descansos cortos.
- Leer o escuchar música.
- Reservar un tiempo para ti.
- Reservar un tiempo para ti.
- Reservar un tiempo para ti.
- Reservar un tiempo para ti.

**LA PAZ NO ES SOLO AUSENCIA DE VIOLENCIA, ES CONSTRUIR COMUNIDAD, JUSTICIA Y DIGNIDAD PARA TODAS LAS PERSONAS.**

Si vives o presencias una situación de violencia, acércate. Estamos para acompañarte y orientarte.

55 4161 6048  
defensoria@unam.mx  
www.defensoria.unam.mx

Imagen 12. Sin dejar de lado recomendaciones para el personal para su autocuidado reconociendo que hacen una gran labor y necesitan cuidarse para estar en las mejores condiciones.



## Tema 8. Caja de Herramientas Mtra. Guadalupe Judith Rodríguez Rodríguez

### Directorio y páginas web

**DIRECTORIO**

**Páginas de la UNAM**

**Defensoría de los Derechos Universitarios Igualdad y Atención de la Violencia de Género (DDUIAVG)**  
<https://www.defensoria.unam.mx/web/>

**Coordinación para la Igualdad de Género (CIGU)**  
<https://coordinaciongenero.unam.mx/>

**Oficina de la Abogacía General**  
<https://www.abogadogeneral.unam.mx/>

**Unidad de Atención para las Personas con discapacidad (UNAPDI)**  
<https://unapdi.unam.mx/>

**Dirección General de Atención a la Comunidad (DGACO)**  
<https://www.lacomunidad.unam.mx/>

**Colegio de Responsables de Atención a la Comunidad Estudiantil (CRACE)**  
<https://serviciocualcomunidad.unam.mx/cursos.htm>

**Protocolos generales de seguridad y actuación ante emergencias**  
<https://normatividadseguridad.unam.mx/protocolos/20rales.html>

**Protocolos Generales UNAM**  
<https://normatividadseguridad.unam.mx/protocolos/20rales.html>

**Dirección General de Análisis, Protección y Seguridad Universitaria**  
<https://seguridadyproteccion.unam.mx/>

**Áreas de apoyo en los planteles**

**Departamento de Psicopedagogía**  
Brindan apoyo a los estudiantes para mejorar su desempeño académico, ofrecen información en temas de salud mental, sexualidad, adicciones, dan orientación psicológica y orientación vocacional.  
<https://www.cch.unam.mx/estudiante/psicopedagogia>

**Comisión Interna para la Igualdad de Género (CInIG)**  
Son órganos auxiliares de las dependencias de la UNAM que buscan impulsar la implementación de políticas institucionales para la igualdad de género y evitar cualquier forma de discriminación y violencia por razones de género.  
<https://coordinaciongenero.unam.mx/cinigs/>

**Persona Orientadora Comunitaria (POC)**  
Son integrantes de la comunidad universitaria, capacitadas por la Coordinación para la Igualdad de Género de la UNAM (CIGU), que funcionan como primeros contactos para orientar y canalizar los casos de violencia de género. Están vinculadas o son parte de las CInIGs.  
Te invitamos a que te acerques a las POC de tu plantel ante cualquier duda sobre violencia de género.  
<https://coordinaciongenero.unam.mx/personas-orientadoras-comunitarias/>

Imagen 13. Como parte de la caja de herramientas se proporcionaron los medios de comunicación de las distintas autoridades y áreas de apoyo.

## ¡CONTÁCTANOS!

(55) 461 6048 marca 1 para Derechos Universitarios  
marca 2 para Género

[derechosuniversitarios@defensoria.unam.mx](mailto:derechosuniversitarios@defensoria.unam.mx)  
[genero@defensoria.unam.mx](mailto:genero@defensoria.unam.mx)

@Defensoría UNAM

[www.defensoria.unam.mx](http://www.defensoria.unam.mx)

Segundo piso del Edificio D, Zona Cultural, frente a UNIVERSUM  
[www.defensoria.unam.mx/web/ubicacion\\*](http://www.defensoria.unam.mx/web/ubicacion*)

**La Defensoría UNAM te escucha, orienta y acompaña**

\*Encuentra tu sede más cercana

Imagen 14. Así como el contacto directo con la Defensoría de la UNAM, recalando que estamos para apoyarlos.