



# GA CE TA

NACIONAL  
UNIVERSITARIA

AÑO VII, NÚMERO 22  
MAYO-AGOSTO 2025

**Acompañar para crecer:  
la salud mental en las universidades**

*GacetaNacionalMx*



*Gaceta\_Nacional*



**Diseño y Formación:**

*Depto. de Comunicación y Relaciones Públicas*

*Universidad Autónoma de Aguascalientes*

**Portada:**

*Recursos de portada: Canva by Sketchify, Pixabay, Julia*

*Dreams, Dikas design, temanimajeri.*

**Administración web:**

*Coordinación General de Comunicación Social*

*Universidad de Guadalajara*

*Coordinación de Relaciones Públicas y Comunicación*

*Universidad La Salle Ciudad de México*



Mtra. Rocío Basurto Morales  
Coordinadora  
Editora de la Gaceta de la Universidad  
Autónoma de Aguascalientes

Lic. Mijail Eluani Pérez  
Secretario Técnico  
Coordinador de Relaciones Públicas y Comunicación  
de la Universidad La Salle México

# GACETA NACIONAL UNIVERSITARIA

GACETA NACIONAL UNIVERSITARIA, AÑO 7, NO. 22, MAYO-AGOSTO DE 2025, ES UNA PUBLICACIÓN CUATRIMESTRAL EDITADA POR LA UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA, A TRAVÉS DE LA COORDINACIÓN GENERAL DE COMUNICACIÓN SOCIAL. AV. JUÁREZ 976, SEXTO PISO, COLONIA CENTRO, TELÉFONO 31 34 22 22, EXT. 12617, [HTTP://REDGACETASUNIVERSITARIAS.MX/?PAGE\\_ID=80](http://redgacetassuniversitarias.mx/?PAGE_ID=80), [LUISULLOA@REDUDG.UDG.MX](mailto:LUISULLOA@REDUDG.UDG.MX). EDITOR RESPONSABLE: JOSÉ LUIS ULLOA LUNA. RESERVA DE DERECHOS AL USO EXCLUSIVO 04-2019-032113305700-203, OTORGADO POR EL INSTITUTO NACIONAL DEL DERECHO DE AUTOR. RESPONSABLE DE LA ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN DE ÉSTE NÚMERO: COORDINACIÓN GENERAL DE COMUNICACIÓN SOCIAL. AV. JUÁREZ 976, SEXTO PISO, COLONIA CENTRO, TELÉFONO 31 34 22 22, EXT. 12617. RESPONSABLE DE LA ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN DE ESTE NÚMERO: JOSÉ LUIS ULLOA LUNA. FECHA DE LA ÚLTIMA MODIFICACIÓN 22 DE SEPTIEMBRE DE 2025. LAS OPINIONES EXPRESADAS POR LOS AUTORES NO NECESARIAMENTE REFLEJAN LA POSTURA DEL EDITOR DE LA PUBLICACIÓN. QUEDA ESTRUCTAMENTE PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE LOS CONTENIDOS E IMÁGENES DE LA PUBLICACIÓN SIN PREVIA AUTORIZACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA.

# PRESENTACIÓN

## *Estimadas lectoras y lectores:*

La salud mental representa un tema de atención prioritaria en las agendas de las instituciones de educación superior, al ser un componente esencial del bienestar individual y colectivo. Conscientes de su papel formador y de acompañamiento, las universidades han emprendido diversas acciones para asegurar el cuidado integral de sus comunidades estudiantiles, académicas y administrativas. En esta edición de la **Gaceta Nacional Universitaria**, “*Acompañar para crecer: los programas de salud mental en las universidades*”, se presenta una muestra de las iniciativas implementadas por catorce instituciones integrantes de la Red Nacional de Gacetas y Revistas Universitarias.

Las experiencias aquí reunidas reflejan el esfuerzo institucional por promover una cultura de prevención, autocuidado y hábitos de vida saludables, mediante campañas de difusión que fortalecen la conciencia social en torno a la importancia del equilibrio emocional. Estas acciones constituyen una base sólida para forjar comunidades universitarias más resilientes, capaces de afrontar los retos de la vida académica y personal.

De manera particular, destacan los programas de tutoría que ofrecen un acompañamiento sistemático al estudiantado, favoreciendo tanto su rendimiento académico como su desarrollo humano. Del mismo modo, la implementación de protocolos y programas especializados permite atender y prevenir situaciones de riesgo emocional, garantizando así un entorno seguro y propicio para la formación profesional.

La aplicación de encuestas y diagnósticos institucionales se erige como una herramienta fundamental para identificar conductas de riesgo y diseñar estrategias de atención adecuadas a las necesidades del estudiantado; igualmente importante es la capacitación de la comunidad docente y áreas administrativas para contribuir con la tarea de atender y dar contención emocional. Con ello, las universidades participantes reafirman su compromiso con la formación integral de sus estudiantes y con el fortalecimiento del tejido social, conscientes de que acompañar en la salud mental es también impulsar el crecimiento colectivo.

**Rocío Basurto Morales**  
*Coordinadora de la Red*

## ACOMPañAR PARA CRECER: LA SALUD MENTAL EN LAS UNIVERSIDADES

**FES Aragón** Atención, prevención y apoyo psicológico para nuestra comunidad universitaria Aragón

**CETYS Universidad** CETYS Universidad fortalece el cuidado de la salud mental con el programa Armonía: Salud y Bienestar

**La Salle México** Cuidarnos también es parte del aprendizaje

**UAQ** Programa Universitario de Salud Mental

**UAdeC** Salud mental en la UAdeC

**UAG** Salud mental y adicciones, otro de los retos en salud para Jalisco

**UAEH** UAEH impulsa programas de apoyo emocional entre su estudiantado

**UAEM** Trabaja UAEM en diagnóstico institucional de salud mental

**UdeC** Salud Mental

**UdeG** Manada de apoyo UdeG

**Unison** Implementa Unison bienestar psicoemocional para su comunidad

**UMSNH** Has una pausa y piensa en ti, porque la salud mental es importante

**UTP** Unidad de Apoyo Psicopedagógico (UAPSI): apoyo emocional y pedagógico para potenciar éxitos

**UAA** Salud mental

# Salud mental

Atención, prevención y apoyo psicológico para nuestra comunidad universitaria Aragón.

Del 2016 al 2024 se atendieron 3300 personas en asesoría psicológica.

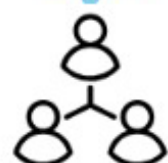
## PROYECTO GUARDIANES

Implementado desde Enero 2025  
+150 docentes y funcionariado capacitados

- Redes de apoyo y fortalecimiento de la identidad comunitaria.
- Canalización oportuna a programas y sector salud.
- Educación y formación en salud mental.



+3300 personas atendidas (2016-2024)



Vinculación con +30 instituciones  
(UNAM, gobierno, asociaciones civiles, fundaciones)



Contamos con 5 profesionales en psicología que acompañan y orientan a la comunidad.

## PROGRAMAS DEL SAP ARAGÓN

El Servicio de Atención Psicológica de la FES Aragón (SAP Aragón) brinda atención en un primer nivel:

### - Asesoría psicológica

4 sesiones, herramientas para la vida.

### - Canalización

Sesión única, valoración y opciones especializadas.

### - Primeros auxilios psicológicos

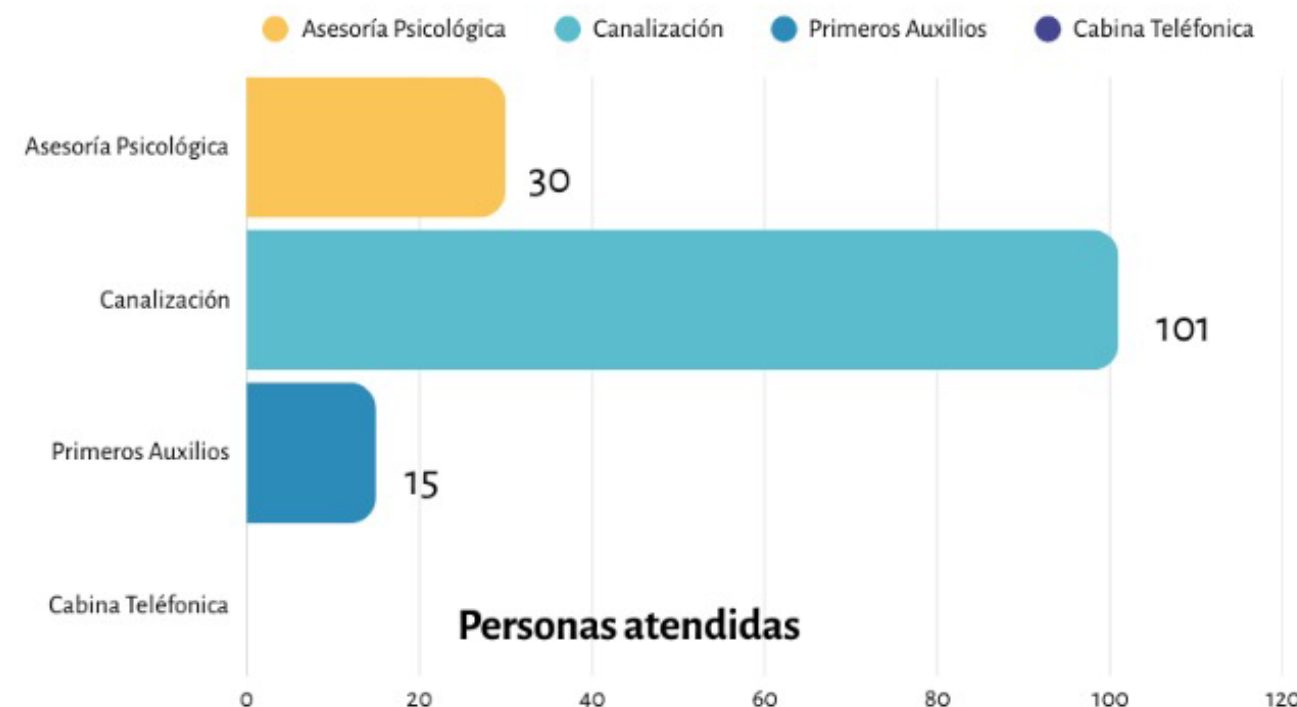
Atención en crisis (primeras 72h).

### - Cabina telefónica

Contacto con servicios UNAM o externos.



Durante el semestre 2025-II los tres primeros programas fueron los de mayor demanda.



Población estudiantil total de la FES Aragón: 21,000 (Año 2025)

“La salud mental es parte de nuestro bienestar. Cuidarnos es tarea de todas y todos”

Información de la Coordinación de Servicios a la Comunidad  
Facultad de Estudios Superiores Aragón UNAM

# CETYS Universidad fortalece el cuidado de la salud mental con el programa **Armonía: Salud y Bienestar**

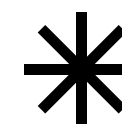
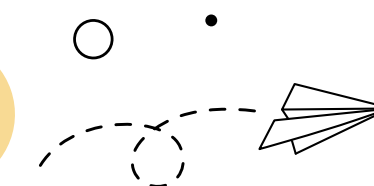
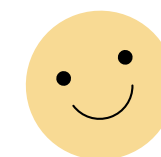
María Fernanda Acosta (Especialista en Medios e Información).

Entre los objetivos principales del programa se encuentran:

- **La promoción de estilos de vida saludables**, incentivando hábitos positivos que fortalezcan la salud física y mental de estudiantes, docentes y colaboradores.
- **La prevención y detección oportuna de riesgos en salud mental**, mediante estrategias de identificación temprana y atención primaria accesible.
- **El fomento de entornos saludables**, a través de campañas, actividades y políticas que priorizan el bienestar como eje central de la experiencia universitaria.

**A**utocuidado  
**R**elación  
**M**otivación  
**O**rientación  
**N**utrición  
**I**ntegración  
**A**ctivación

En respuesta a los desafíos que enfrentan las comunidades educativas en materia de salud emocional y bienestar integral y, en el marco del Plan CETYS 2036, CETYS Universidad ha consolidado su compromiso institucional a través del programa **Armonía: Salud y Bienestar**, una iniciativa estratégica que forma parte del nuevo Modelo Educativo CETYS Multiexperiencial, para promover estilos de vida saludables y entornos que favorezcan el equilibrio físico, mental, social y emocional de su comunidad universitaria.



Este esfuerzo ha sido posible gracias a la colaboración interdepartamental de áreas como Recursos Humanos, Servicios Psicopedagógicos, equipos académicos y liderazgos estudiantiles, quienes, mediante la evaluación de riesgos,



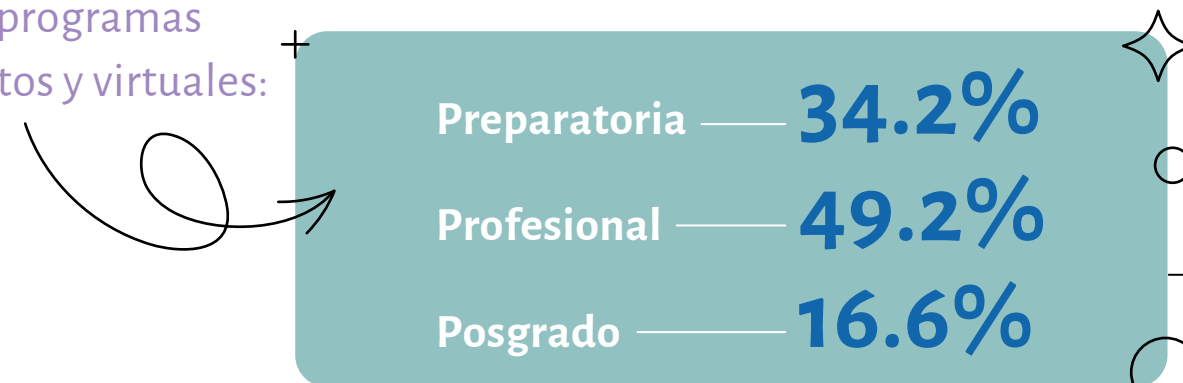
talleres, brigadas y actividades dinámicas, han contribuido activamente al diseño y ejecución del programa.

Con miras al futuro, **Armonía: Salud y Bienestar** proyecta expandir su alcance, reconociendo que la salud mental y el bienestar integral no son metas individuales, sino una construcción colectiva que requiere del compromiso institucional y comunitario.

CETYS Universidad reafirma así su convicción de que una formación de calidad debe ir acompañada del desarrollo integral de la persona, apostando por una educación centrada en el ser humano y en su bienestar en todas sus dimensiones a través del programa **Armonía: Salud y Bienestar**.



En el semestre enero-junio 2025, **la institución atiende a una matrícula total de 8,079 estudiantes**, en los niveles de Preparatoria, Profesional y Posgrado, distribuidos entre programas escolarizados, mixtos y virtuales:



Conoce más  
escaneando  
el código QR





## ESTUDIAN TADO expuesto a:



Cargas  
académicas



Problemas  
de pareja



Duda sobre  
lo que vendrá



Redes  
sociales



## CIVE Coordinación de Impulso y Vida Estudiantil

La **CIVE** Procura el bienestar a través de la prevención y contención de emociones de toda la comunidad lasallista (*estudiantes, docentes y personal colaborador*).

**2** de cada **3** **estudiantes** que solicitan **acompañamiento psicológico**

presenta síntomas  
de ansiedad y depresión



**1,187**  
estudiantes

recibieron atención y  
**orientación psicológica**  
durante el ciclo **2024-2025**



EleMental  
La Salle

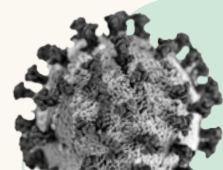
EleMental **La Salle**

Impulsa la **salud mental** con charlas,  
talleres y participación activa.

# CUIDARNOS TAMBIÉN ES PARTE DEL APRENDIZAJE la salud mental en **La Salle**

La salud mental es clave para el desarrollo integral de las personas: nos permite interactuar, desenvolvernos y afrontar problemas. En la Universidad **La Salle** promovemos una *cultura de prevención y apoyo emocional* para toda la comunidad educativa.

[lasalle.mx/contigo/](https://lasalle.mx/contigo/)



## ¿QUÉ PASÓ con la pandemia?

**#1** Transformó  
los servicios  
de salud  
emocional.

**#2** Intensificó  
los problemas  
de convivencia  
y duelo.

**#3** El estudiantado  
carecía de  
herramientas para  
afrontar problemas.

## Nos unimos a la RED DISTRITAL de Psicología

Conformada en abril del 2025  
por las universidades **La Salle** del  
**Distrito Antillas-México Sur**.

### OBJETIVO:

★ Sentar las directrices para prevenir,  
atender y fortalecer la salud emocional.



## PROGRAMAS INSTITUCIONALES de Salud Mental



### Atención individual

- ★ Contención **emocional**
- ★ Plan de **vida** y **carrera**
- ★ **Canalización** y **seguimiento**
- ★ Desarrollo de **habilidades psicosociales** y para el aprendizaje

### Intervenciones grupales

- ★ **Ayuda mutua**  
(personas foráneas y neurodivergentes)
- ★ **Protocolo de crisis**  
(riesgo suicida y consumo de sustancias)

### Otros programas

- ★ **Orientación Vocacional**
- ★ Prevención en **Salud Mental**
- ★ **Acompañamiento** asistido por **animales**

Líneas de acción:

## Implementación de la política universitaria de Salud Mental y de Prevención de Adicciones

Establecer los lineamientos operativos del Sistema Universitario de Salud Mental y Prevención de Adicciones, definiendo sus alcances, responsabilidades y conceptos clave.

Fortalecer la Comisión de Salud Mental, asegurando la representación de todas las unidades académicas y de los programas que brindan atención psicológica en la Universidad.

Expandir la aplicación de pruebas diagnósticas que permitan identificar necesidades de atención en salud mental y conductas adictivas dentro de las distintas Unidades Académicas.

Poner en marcha el Programa de Prevención y Atención en Salud Mental y Adicciones mediante campañas enfocadas en la promoción de hábitos saludables, sensibilización frente al estigma, difusión de servicios disponibles y acciones de prevención.

Integrar, actualizar y difundir un directorio institucional con los servicios de atención en salud mental y prevención de adicciones, disponible en los catálogos universitarios y plataformas digitales oficiales.

Impulsar la articulación intra e interinstitucional para garantizar la atención, canalización y seguimiento de integrantes de la comunidad universitaria que enfrenten problemáticas de salud mental o conductas adictivas de riesgo, mediante la creación e implementación de protocolos de actuación.

Diseñar e implementar programas integrales de atención y prevención de adicciones, que incluyan actividades como pláticas, talleres, cursos, conferencias y ferias de salud.

Capacitar a la comunidad universitaria (docentes, administrativos y estudiantes) en promoción de la salud, con énfasis en la salud mental y la prevención y atención de adicciones.

Unificar y sistematizar los indicadores universitarios en materia de salud mental, para facilitar el seguimiento de casos, el registro de actividades y la generación de reportes y evidencias institucionales.

## Actividades

La Universidad Autónoma de Querétaro cuenta con el Programa Universitario de Salud Mental, una iniciativa institucional que busca fortalecer el bienestar emocional de su comunidad a través de estrategias de promoción, prevención, atención y seguimiento de la salud mental y las conductas adictivas. Está dirigido a la comunidad universitaria: estudiantes, docentes, administrativos y directivos, reconociendo que la salud mental es una dimensión fundamental del desarrollo académico, profesional y humano. Bajo un enfoque de salud comunitaria, este esfuerzo pretende tejer lazos solidarios y generar entornos más empáticos en los espacios universitarios. Su inclusión en el Plan Institucional de Desarrollo 2024-2027, impulsado por la rectora Dra. Silvia Lorena Amaya Llano, consolida su importancia como política transversal dentro de la vida universitaria.

El programa surge de un trabajo colaborativo entre distintas instancias universitarias, coordinado por la Dirección de Servicios Universitarios de Salud y Bienestar, adscrita a la Secretaría de Vinculación y Servicios Universitarios. Participan activamente la Facultad de Psicología y Educación, con el diseño e implementación de estrategias académicas y clínicas en salud mental; la Dirección de Recursos Humanos, en el desarrollo de acciones para docentes y administrativos, así como la Comisión para la Promoción de Salud Mental Universitaria, integrada por representantes de diversas unidades académicas y áreas administrativas. Su origen se vincula con los trabajos iniciados por el Comité Universitario de Cuidados y Relaciones Solidarias, bajo la entonces Dirección de Igualdad de Género y No Discriminación.

Actualmente, las acciones del programa se implementan en las 14 unidades académicas de la UAQ mediante una red de colaboración entre responsables de tutorías, departamentos psicopedagógicos, programas de atención psicológica y equipos técnicos, siempre en apego a los lineamientos de la NOM-035-STPS-2018. Esta política institucional reafirma el compromiso de la Universidad con el cuidado integral de su comunidad, promoviendo una cultura de bienestar, prevención y acompañamiento.

## Programa Universitario de Salud Mental

Líneas de acción:

## Ejecutar las acciones de prevención y control de los factores de riesgo psicosocial y la prevención de la violencia laboral

Diseñar e implementar una política integral de prevención, orientada a la identificación, atención y mitigación de riesgos psicosociales en el ámbito laboral.

Activar el protocolo de atención en casos de violencia laboral, garantizando la recepción y seguimiento de quejas relacionadas con prácticas contrarias a un entorno organizacional favorable.

Difundir y proporcionar información clara y accesible a las personas trabajadoras sobre salud mental, factores de riesgo psicosocial y recursos de apoyo disponibles.

Elaborar una política de intervención ante la presencia de FRPS, con el respaldo técnico y académico de las facultades y dependencias universitarias involucradas.

Llevar registros actualizados y una carpeta de evidencias conforme a los lineamientos de la NOM-035-STPS-2018, para estar preparados ante inspecciones de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social.

Detectar a las personas trabajadoras expuestas a acontecimientos traumáticos severos derivados de su actividad laboral y canalizarlas para su atención, en colaboración con las unidades académicas correspondientes.

Identificar y analizar los Factores de Riesgo Psicosocial (FRPS) presentes en el entorno laboral, así como evaluar el Entorno Organizacional Favorable (EOF) en los diferentes espacios universitarios.

Diseñar un plan de atención que contemple la realización periódica de exámenes médicos y evaluaciones psicológicas para el personal docente y administrativo.

Adoptar medidas preventivas y correctivas para controlar los FRPS, promover un entorno organizacional favorable, y atender prácticas inadecuadas o actos de violencia laboral.

## Actividades



# Salud Mental en la UAdeC

En la Universidad Autónoma de Coahuila con el objetivo de concientizar y prevenir situaciones de riesgo por trastornos de la ansiedad y depresión que tienden a afectar durante el proceso de la educación media y superior a los estudiantes de la máxima casa de estudios, se implementan programas sobre la atención a la salud mental.

A través del Programa Institucional de Tutorías (PIT), dentro de la Subdirección de Superación Académica de la Dirección de Asuntos Académicos, se concibe la tutoría como parte de la función docente, que brinda al alumno seguimiento y orientación sistemática sobre los diferentes aspectos del quehacer universitario, a través de un acompañamiento personalizado a los estudiantes durante su formación.

Entre las acciones se encuentran: Identificar problemas individuales que afectan el desempeño del alumno, aconsejarlo y canalizarlo a las instancias o programas especializados para la atención de los problemas detectados.

La depresión, ansiedad y estrés son los trastornos mentales más comunes entre los estudiantes universitarios de medicina, que afectan el bienestar psicológico y el rendimiento académico.

Desde 2023 se lleva a cabo una encuesta de detección de riesgos psicosociales, con las escalas de depresión, ansiedad y estrés, ideación suicida y bienestar psicológico, para estudiantes de nuevo ingreso a través del cual se detecta, se notifica y canaliza al coordinador de tutorías de cada escuela y facultad.



2023 detección de 208 estudiantes en riesgo de nuevo ingreso.  
2024 detección de 246 estudiantes en riesgo de nuevo ingreso.

Dentro del programa Institucional de Tutorías se cuenta con el programa de Contención emocional y orientación psicológica que brinda atención a estudiantes de la universidad por parte de pasantes de la facultad de psicología dando acompañamiento durante el proceso de canalización externa si así lo requieren.

Como parte de esta estrategia se realizan giras de capacitación para estudiantes de toda la universidad en las tres unidades, en las cuales se ha impartido la conferencia de “Q P2 CON LA SALUD MENTAL”, proyectando cortometrajes para la prevención del suicidio, mediante las cuales se han visto beneficiados más de 1,500 estudiantes de bachillerato y licenciatura.

| Para docentes tutores enfocados en el tema de salud mental en los años 2023 y 2024                                                                                                                                                                                                                                             |      |      |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------------------|
| AÑO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |      |                  |
| Nombre del curso                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2023 | 2024 | Total en general |
| Curso-taller formación y actualización de tutores<br>Temas atención en salud mental como: <ul style="list-style-type: none"><li>Factores protectores ante las adicciones</li><li>Primeros auxilios psicológicos e intervención en crisis</li><li>Salud mental y prevención del suicidio</li></ul>                              | 229  |      |                  |
| “2do foro de tutoría, experiencia, retos y prospectivas”<br>Tema: La tutoría para la promoción de estilos de vida saludable                                                                                                                                                                                                    | 148  |      |                  |
| Atención conducta suicida por el CIJ al ILE                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 15   |      |                  |
| Héroes universitarios de la UNAM, programa para capacitación de docentes para fomentar estilos de vida saludable en su comunidad educativa                                                                                                                                                                                     | 40   |      |                  |
| Curso-taller formación y actualización de tutores <ul style="list-style-type: none"><li>Importancia de los derechos humanos</li><li>El rol del tutor frente a menores infractores</li><li>La responsabilidad legal de los docentes tutores y las instituciones académicas</li><li>Bienestar psicosocial en tutorados</li></ul> |      | 472  |                  |
| Curso taller para tutores “hoy por mi”<br>capacitación para tutores en el programa que atiende la prevención de conductas antisociales en jóvenes y adolescentes, en alianza con DIF Coahuila.                                                                                                                                 |      | 158  |                  |
| Total, general                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 432  | 630  | 1572             |



# SALUD MENTAL Y ADICCIONES, otro de los retos en salud para Jalisco

*El Secretario de Salud de Jalisco presentó los desafíos que enfrenta el sector a estudiantes del Programa Excellence in Healthcare de la UAG.*

**Por Arturo Padilla**

La salud mental y la prevención de adicciones son una prioridad en Jalisco, aseguró el Dr. Héctor Raúl Pérez Gómez, Secretario de Salud del Estado durante su charla “Retos y oportunidades en el sistema de salud del estado de Jalisco”, a estudiantes del Programa Excellence in Healthcare la Universidad Autónoma de Guadalajara (UAG).

La salud mental y las adicciones en ocasiones van de la mano y desde la pandemia de Covid-19 estas dos han aumentado en la población. El consumo de drogas, alcohol, estrés, ansiedad y depresión son padecimientos cada vez más comunes en los ciudadanos, explicó el funcionario estatal.

“Estos retos los hemos asumido desde diciembre de 2024, cuando el Gobernador Pablo Lemus Navarro me invitó a colaborar en este proyecto. Uno de nuestros principales retos es lograr una atención integral para toda la población, con especial énfasis en los grupos vulnerables”, afirmó el Dr. Pérez Gómez.

“Muchas de estas personas no cuentan con un régimen de seguridad social y requieren atención médica, tanto física como mental, a mediano y largo plazo”.

## **Fortalecimiento de la infraestructura y abasto de insumos**

A su vez, aseguró que se han comprometido a fortalecer la infraestructura del sector salud, mejorar el equipamiento y garantizar el abasto de medicamentos y materiales de curación, “nuestro objetivo es mantener al menos un 92 por ciento de abasto constante en todos los centros de atención médica”, afirmó.

Además, dijo que Jalisco busca contar con profesionales de la salud cada vez más preparados, con formación académica de clase mundial. También asumieron el reto de prevenir



Dr. Héctor Raúl Pérez Gómez, Secretario de Salud del Estado de Jalisco.

enfermedades que puedan convertirse en riesgos epidemiológicos o pandémicos.

Otro eje que calificó fundamental es impulsar la enseñanza y la investigación en salud. Además, que el Gobierno estatal trabaja en una política transversal que involucre a todas las secretarías del gobierno estatal, para que la salud sea una prioridad global.

“Por ejemplo, colaboramos con la Secretaría de Educación de Jalisco para fomentar estilos de vida saludables desde la infancia y adolescencia, con el fin de construir un futuro más sano para la población”, apuntó.

## **Reconocimiento a la UAG**

Respecto a la formación de médicos en esta casa de estudios, consideró que la UAG es una institución de educación superior de muy alto nivel.

Añadió que ha tenido contacto, a lo largo de su carrera, con muchos egresados de esta universidad, todos ellos formados con altos estándares académicos, científicos, tecnológicos y

éticos.

Destacó especialmente la formación en valores, un aspecto esencial en los profesionales de la salud. “Mis respetos para esta institución que, a lo largo de casi 90 años, se ha distinguido por su excelencia académica”, afirmó el Secretario de Salud.

## **Programa de clase mundial**

El Excellence in Healthcare es un programa de la UAG que ofrece una certificación respaldada por Thunderbird School of Global Management y Mayo Clinic.

Este cuenta con un claustro de profesores altamente especializados y, durante su duración, los estudiantes realizan una semana completa de talleres en Thunderbird en Arizona. Este programa está diseñado para líderes del sector salud que buscan estar a la vanguardia en innovaciones digitales, tecnologías emergentes y liderazgo. Dirigido a profesionales del ámbito médico y hospitalario, ofrece una visión integral de cómo aprovechar la tecnología para mejorar la atención al paciente.



# DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL, UN DÍA QUE NO SE DEBE OLVIDAR

*Es importante tener en cuenta este día, donde se concientiza sobre la falta de atención a estas enfermedades que afectan no solo a quienes las padecen, sino también a sus allegados*

**Por la Mtra. Atziri Arroyo Ruiz,**  
Académica de la Universidad Autónoma de Guadalajara.

El próximo 10 de octubre, como cada año, se conmemora el Día Mundial de la Salud Mental, mismo que fue instituido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) desde 1992. Esta conmemoración tiene la intención de crear conciencia sobre lo frecuente y lo limitante que puede ser una enfermedad mental.

Si nos detenemos a pensar un poco, podremos darnos cuenta de que la salud mental es un factor determinante para realizar nuestras actividades de la vida diaria.

Quizá no nos hemos preguntado, ¿qué tan difícil es levantarse de la cama a diario para las personas con depresión?, ¿qué tan sencillo es concentrarse en el trabajo para una persona que experimenta cambios bruscos en su motivación y estado de ánimo?

En términos epidemiológicos y estadísticos, la aparición y distribución de las enfermedades mentales es muy variada; sin embargo, con el paso del tiempo y los cambios en el estilo de vida sucede que han aumentado los factores de riesgo para la aparición cada vez más frecuente de enfermedades y sintomatología de salud mental.

Hay que tener en cuenta que hoy en día estamos rodeados de factores que pueden afectar nuestra afectividad, pensamientos y conducta, por ejemplo, estrés, crisis económicas y de empleo, desintegración familiar, violencia, inseguridad, entre otras.

En este sentido, también es importante considerar que la enfermedad mental no atendida también causa enfermedad mental en las personas que rodean a quien la padece, y que, a su vez, estas personas que desarrollan también problemas clínicos tienden a dar lugar a otros



problemas de escala social como lo son la violencia y las adicciones.

Es así como la intención de crear conciencia sobre la existencia de las enfermedades mentales y la importancia de atenderlas está relacionada en primer lugar con la importancia de mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de las personas, reducir costos de salud, ampliar las oportunidades de educación, empleo y participación social.

También es un recordatorio que, como comunidad, las personas nos demos la oportunidad de conocer un poco más

sobre salud mental con el fin de ser más empáticos con personas que probablemente han vivido parte de su vida siendo aislados, segregados o atendidos con tratamientos que no han sido oportunos, reforzando así su disfuncionalidad y haciendo más complicadas las posibilidades de mejoría.

*La Mtra. Atziri Arroyo Ruiz es psicóloga y académica que pertenece al Departamento de Humanidades y Desarrollo Humano de la UAG.*

# UAEH impulsa programas de apoyo emocional entre su estudiantado

Por Casandra Castelán y Miguel Rosales  
Fotografía: Especiales



Con una comunidad de más de 65 mil estudiantes, la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH) ha reforzado sus estrategias para atender las necesidades emocionales y psicológicas de su alumnado, particularmente después del incremento en la demanda de servicios derivado de la pandemia de COVID-19.

José Ángel Castillo Martínez, coordinador de la Clínica de Atención Psicológica del Instituto de Ciencias de la Salud (ICSa) de la Autónoma de Hidalgo, compartió que entre 2023 y 2025, alrededor de 700 estudiantes recibieron atención psicológica en el primer año, mientras que la cifra aumentó a 900 en el último año, ya sea de manera individual, grupal o a través de asesorías virtuales.

Entre las problemáticas más recurrentes se encontraron la ansiedad, la depresión, el estrés académico e, incluso, pensamientos relacionados con la muerte, situaciones que evidencian la urgencia de contar con espacios de atención especializada y accesible.

Por ello, la UAEH ha impulsado diversos programas enfocados tanto en la prevención como en la atención psicológica, uno de ellos es la Línea Garza, un servicio de acompañamiento telefónico para casos de crisis emocionales. Asimismo, cada unidad académica ofrece terapia individual y talleres grupales diseñados para abordar temas como el manejo del estrés, el desarrollo de habilidades sociales y la expresión emocional a través de técnicas como la arteterapia.



Expresar lo que sentimos, sin minimizarlo ni compararlo, es parte fundamental de la prevención y del desarrollo personal.

Desde la pandemia, más estudiantes buscan orientación para manejar la ansiedad, el estrés o la tristeza. En el Instituto de Ciencias de la Salud, alrededor del 30% del alumnado ha recibido algún tipo de atención emocional.



Como parte de las estrategias de detección temprana, la Universidad aplica evaluaciones psicológicas a las y los alumnos de nuevo ingreso, para identificar posibles factores de riesgo y ofrecerles el apoyo adecuado. Actualmente estos esfuerzos cuentan con un psicoterapeuta por turno, los cuales se fortalecen con ayuda de investigadores, docentes, así como estudiantes de servicio social y prácticas profesionales.

A su vez, se llevan a cabo campañas de concientización a través de redes sociales, como en la página Intervención y Contención Emocional UAEH, donde se comparte información relevante, se ofrece orientación en línea y se realizan talleres con el objetivo de normalizar la búsqueda de ayuda psicológica y fomentar una cultura de autocuidado.

Debido a que siempre se ha estigmatizado la atención psicológica sin conocer sus múltiples beneficios, "La terapia no es solo para momentos de crisis; es una herramienta que nos permite construir una vida más equilibrada y satisfactoria", destacó José Ángel Castillo Martínez.



**La UAEH ofrece talleres grupales donde se trabajan habilidades sociales, manejo del estrés, relaciones de pareja y arteterapia. FF**

La máxima casa de estudios de Hidalgo ha demostrado su compromiso con la salud mental de su comunidad estudiantil, implementando programas que abarcan desde la prevención hasta la intervención en crisis. Buscar apoyo psicológico no es signo de debilidad, sino un acto de valentía y autocuidado que puede marcar la diferencia en su trayectoria universitaria y en su vida personal.

# Trabaja UAEM en diagnóstico institucional de salud mental



La Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM), en el marco del Plan Institucional de Desarrollo (PIDE) 2024-2030, busca contribuir al desarrollo humano integral e incidir en el bienestar individual y colectivo, mediante una cultura de la prevención y el cuidado de la salud.

Para este trabajo de colaboración interdisciplinar, un grupo de especialistas universitarios en diversas áreas, encabezados por Elisa Lugo Villaseñor, secretaria académica de la UAEM, trabajan en un diagnóstico institucional de salud mental entre la comunidad estudiantil, informó el titular de la Dirección de Educación Superior, Alberto Gaytán Alegría.

Este diagnóstico busca conocer primero el estado de salud en general que guardan las

personas que integran la UAEM, al tiempo de trabajar en un proyecto de largo alcance que permita formular estrategias institucionales para el apoyo al bienestar integral de la comunidad universitaria.

Actualmente, las unidades académicas de la UAEM cuentan con programas locales de atención a la salud mental, surgidas como respuesta inmediata después de iniciado el confinamiento por la pandemia de Covid-19 en 2020, pues era necesario atender de forma urgente a estudiantes, docentes y trabajadores que presentaron situaciones de ansiedad y depresión; tal como ocurrió en las instituciones educativas de todo el país que debieron adaptarse a las nuevas condiciones de vida

planteadas por el entorno, cuyas consecuencias y resultados siguen siendo palpables en la comunidad.

En ese marco, la académica Mayra Delgado Villalobos, desde el laboratorio de Socioneurobiología del Centro de Investigación en Ciencias Cognitivas (Cincco) de la UAEM, realizó la investigación titulada: Competencia socioemocional y toma de decisiones en el rendimiento académico de estudiantes universitarios, misma que en 2023, le valió la obtención del grado de doctorado en Ciencias Cognitivas que ofrece el Cincco, primera institución a nivel nacional que cuenta con estudios de posgrado en esta área, pero que además, fue la primera mujer en el país que obtuvo este reconocimiento.

“La tesis destaca que los seres humanos vivimos en un ambiente principalmente social, lo cual se traduce en términos de cooperación y reciprocidad; por ello es importante que los individuos de una sociedad sean capaces de reconocerse entre ellos, evaluar y recordar sus experiencias de interacción social. Por tanto, se busca definir qué es la competencia socioemocional, determinar la forma de evaluarla y la plausibilidad de intervenir en los estudiantes sobre el desarrollo de estas habilidades” dijo.

Puso como ejemplo que cuando se habla de un aprendizaje socioemocional de manera formal implica desarrollar competencias cognitivas y emocionales que les permita a los individuos resolver problemas sociales más

complejos en contextos institucionales.

Parte de lo que se requiere, son competencias como la empatía, la resiliencia y en el caso de la universidad, un compromiso académico para responder a las demandas del entorno educativo, es decir, cuando los individuos desarrollan habilidades cognitivas superiores enfocadas al logro de objetivos, a la adaptación a situaciones novedosas y a la gestión de sus recursos, muestran mayor flexibilidad para responder a la adversidad, promueven constantemente su bienestar emocional y gestionan sus interacciones sociales como parte del aprendizaje a lo largo de la vida.

Un aspecto a destacar, es que el trabajo de investigación enfoca su teoría a los resultados obtenidos después de la pandemia por Covid-19, al advertir que, durante el tiempo de reclusión, cambió la forma de interactuar socialmente, de ahí la necesidad de generar estos nuevos ambientes más sanos en donde las personas puedan expresar su sentir y tener una mayor autorregulación, ya que al no tener estas habilidades se pueden generar conductas de poca regulación e incluso de agresión.

Finalmente, los esfuerzos institucionales para atender cualquier necesidad relacionada con la salud mental, continúan para ampliar la esfera de análisis, reflexión y atención desde diversos enfoques.

## Presentan programa de atención a la salud mental de estudiantes de la Facultad de Derecho



Durante el IX Encuentro Latinoamericano de Metodología de las Ciencias Sociales, realizado en Bogotá, Colombia, se expuso el innovador “Programa para la Atención de la Salud Mental de las y los Estudiantes de la Facultad de Derecho y Ciencias Sociales” de la UAEM, lo que captó la atención internacional de los participantes.

El académico y responsable del programa, Alejandro Ballesteros Cotero, informó que junto a otros investigadores de la universidad participaron en el encuentro realizado del 12 al 14 de junio en la Universidad de La Salle de Colombia.

Ballesteros Cotero dijo que dicho programa surgió de la necesidad de atender situaciones urgentes de salud mental entre los estudiantes, cuyo modelo se ha vuelto referencia en Latinoamérica, ya que ofrece tres niveles de interven-

ción: psicoterapia individualizada, jornadas de sensibilización sobre salud mental y terapia de sesión única (TSU).

“Se utiliza un enfoque cognitivo-conductual, orientado a soluciones rápidas y efectivas, evitando procesos terapéuticos prolongados que podrían retrasar la atención a otros estudiantes. Este enfoque, busca empoderar a los estudiantes para que se conviertan en sus propios terapeutas”, explicó.

La presentación del programa en Bogotá generó gran interés entre participantes de países como Chile, Argentina, Uruguay, España y México, donde los recursos destinados a salud mental son escasos o inexistentes.

Ballesteros Cotero comentó que compartió este modelo de organización y estructura, con la esperanza de inspirar iniciativas similares en otras instituciones de educación superior que enfrentan las mismas problemáticas.

En este marco, presentó una encuesta de satisfacción que reveló una alta valoración del servicio por parte de los estudiantes, quienes lo consideran oportuno y eficaz. Sin embargo, la limitada capacidad del programa, con solo seis terapeutas para una matrícula de 2,050 alumnos, representa un desafío.

Finalmente, señaló que la UAEM reconoce la necesidad de ampliar la capacidad y fortalecer las labores de prevención, promoviendo estilos de vida saludables para evitar que los estudiantes lleguen a situaciones de crisis en su salud mental.



### Otros programas de atención en la UAEM

La Facultad de Psicología de la UAEM, cuenta con el Programa de Salud Mental (Prosame), que en marzo pasado cumplió su segundo año de actividades, un proyecto que busca proporcionar servicios de apoyo psicológico fundamentados de manera teórica, técnica y metodológica a la comunidad universitaria y sociedad en general.

Adriana Cienfuegos Montoya, investigadora y responsable del Prosame, detalló que el programa surgió el 23 febrero 2023, y ha realizado labores de evaluación y apoyo psicológico a personas adultas en general, con un enfoque que permite la exploración de los conflictos internos de cada individuo, lo que lleva a una comprensión más completa de los problemas de salud mental y emocional.

El Centro de Investigación Transdisciplinar en Psicología (CITPSi), cuenta con la Unidad de Servicios Clínicos Psicológicos, un espacio dedicado a brindar atención psicológica integral, accesible y de alta calidad al público en general.

Con un enfoque interdisciplinario, la unidad responde a diversas problemáticas de salud mental mediante programas especializados en neuropsicología, psicoterapia grupal, intervención en crisis, salud mental perinatal y trastornos del sueño.

Asimismo, este centro desempeña un papel esencial como centro de formación práctica para estudiantes de psicología y disciplinas afines, fomentando una preparación profesional rigurosa, ética y sustentada en la experiencia clínica supervisada.

## Atención integral en salud mental

Con el objetivo de fomentar el desarrollo de competencias estratégicas que impulsen la promoción del bienestar integral, a través de un enfoque médico, psicológico, nutricional y social, la **Universidad de Colima** ha establecido un **Plan Institucional de Salud Mental** como parte del eje de **Educación para la Salud Integral**.



La **Universidad de Colima** brinda apoyo psicológico mediante la **Clínica Universitaria de Atención Psicológica**, con un equipo de 12 psicoterapeutas. Además, desde la prevención, actúan equipos multidisciplinarios en **Promoción y Desarrollo Humano**.  
(Psicología, pedagogía, nutrición, medicina, trabajo social y enfermería)

## Capacitación en salud mental a personal universitario

Como parte de su compromiso social, la **Universidad de Colima** ha desarrollado cursos-talleres de capacitación para personal directivo, administrativo y docente.

Más de 270 personas participaron en talleres de **Primera Ayuda Psicológica (PAP)**.

Se impartieron técnicas de intervención y prevención del riesgo suicida en el aula.



Personal de la **Clínica Psicológica** recibió formación especializada con apoyo de la **Comisión Estatal de Salud Mental y Adicciones de Colima** (Cesmac) y de la **Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones** (Conasama).

## Investigación

### Investigación UdeC analiza si el TDAH condiciona la práctica deportiva en niños

Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación estudiaron a infantes de 7 a 12 años que practican natación.

#### → Participantes

Grupo con **TDAH**: 5 niños  
Grupo sin **TDAH**: 11 niños  
Edad promedio: 7 a 12 años



Este estudio sugiere que el **TDAH** no es un impedimento para que los niños desarrollen habilidades físicas en actividades deportivas como la natación.

#### → Actividades evaluadas

Capacidades condicionales: Fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia.  
Capacidades coordinativas: Equilibrio y composición corporal.

#### → Resultados clave

Diferencias significativas en velocidad y equilibrio entre los grupos.  
Los niños con **TDAH** no presentan desventajas en aptitud física en comparación con los niños sin **TDAH**.

# Salud Mental

## Atención psicológica

Durante el **ciclo escolar 2024-2025** se registraron **810 pacientes activos**, de los cuales 186 son de nuevo ingreso.

Entre ellos:

128

fueron canalizados por la **Dirección General de Orientación Educativa y Vocacional (DGOEyV)**.



58

ingresaron por cuenta propia (48 alumnos y 10 trabajadores universitarios).

Del total de nuevos ingresos:

- » 41.1% son alumnos de **Nivel Medio Superior**.
- » 58.9% pertenecen a **Nivel Superior**.
- » 57.2% son mujeres, en su mayoría con edades entre los 16 y 23 años.

Los **624** pacientes subsecuentes también provienen de canalizaciones realizadas por la **DGOEyV**.

# Salud Mental

## Promoción de la Salud Mental en la UdeC

La **Universidad de Colima** impulsa acciones integrales para fortalecer el **bienestar emocional** en su comunidad. A través de talleres, festivales, jornadas públicas, congresos y actividades lúdicas, se trabaja con estudiantes desde nivel medio superior hasta posgrado, abordando temas como manejo emocional, cultura de paz, autocuidado y expresión afectiva.



### Emociones en bachillerato

Estudiantes de la **Facultad de Trabajo Social** realizaron prácticas integrativas con alumnos de bachillerato de la **Universidad de Colima** enfocadas en el manejo de las emociones, la inclusión y las sustancias adictivas.

### Congreso Nacional de Psicología

Estudiantes de la **Facultad de Psicología** participaron en el **LI Congreso Nacional de Psicología** y la CXIII Asamblea General del Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología, celebrados del 2 al 4 de abril de 2025 en Puebla.

El lema del congreso fue: **“Compromiso y responsabilidad de la Psicología en la transformación social”**

La **UdeC** fue elegida como sede del **XX Encuentro Estudiantil CNEIP Región Centro Occidente**, a realizarse del 12 al 14 de noviembre de 2025

### Impulsan la salud mental y la cultura de paz

Estudiantes del **Bachillerato 32**, junto con jóvenes de la Secundaria “28 de Febrero” de Suchitlán, participaron en el Festival: Salud Mental y Bienestar “Herramientas para la construcción de la paz”. Esta iniciativa tuvo como propósito principal fomentar el desarrollo integral del estudiantado y buscó fortalecer la salud mental y el bienestar socioemocional de las y los participantes, fundamentándose en los valores del **Modelo Educativo de la UdeC**, el **Programa de Gobierno Universitario** y la **Nueva Escuela Mexicana**.

El festival ofreció 7 micro talleres temáticos que abordaron disciplinas como meditación, aromaterapia, chi kung terapéutico, musicoterapia, técnica de visualización, yoga y pintura, todos orientados a promover la paz y el bienestar personal.

### La Psicología fue al parque: bienestar mental y convivencia en espacios públicos

Con el objetivo de acercar la psicología a la comunidad, se llevó a cabo una jornada enfocada en el bienestar psicosocial y la promoción de la **salud mental** en distintos grupos etarios. Participaron 15 docentes y más de 100 estudiantes de la **Facultad de Psicología**, quienes atendieron a cerca de 200 personas a través de 20 stands interactivos.

Mediante diversas actividades se llevaron a cabo dinámicas para fomentar el autocuidado, fortalecer las relaciones interpersonales, gestionar el estrés y facilitar la resolución de conflictos. Asimismo, se ofrecieron espacios específicos para cada grupo: un laboratorio sensorial para niñas y niños, talleres de educación sexual para adolescentes, reflexiones sobre identidad de género para jóvenes adultos y sesiones de bienestar emocional para personas adultas.

### Ciencia y emociones a niñas y niños con cáncer

Con el propósito de acercar el conocimiento neurocientífico a niñas y niños en tratamiento oncológico, se llevó a cabo una jornada lúdica que promovió la expresión emocional y el entendimiento del cerebro de forma accesible y divertida. Asimismo, se presentó el teatro guiñol **“Necesito un abrazo”**, inspirado en la obra La neurona exploradora, con el objetivo de explicar cómo el cerebro influye en las emociones.

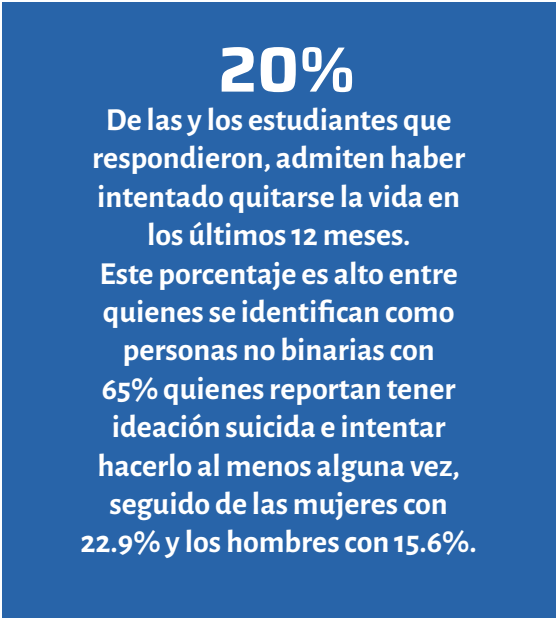
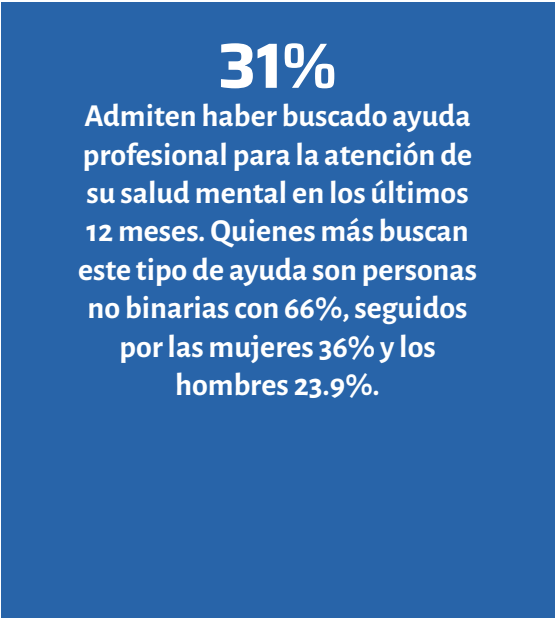
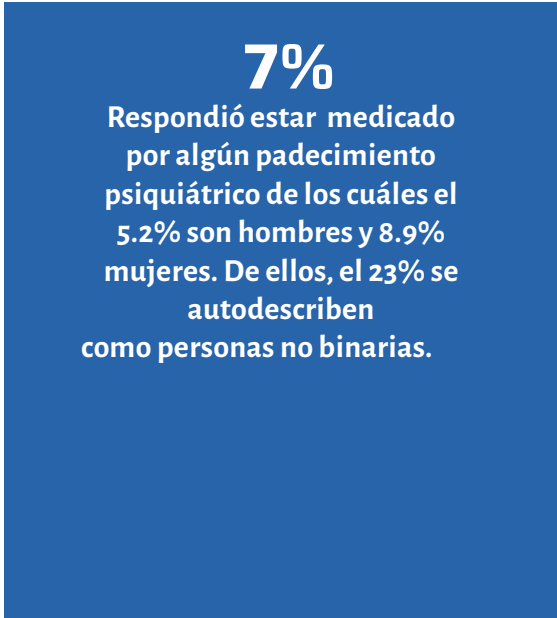
La jornada contó con la participación de estudiantes de Psicología, integrantes del grupo de voluntariado y del club académico **Neurofilia**, así como de niñas, niños y sus familias del área de Oncopediatría del **Instituto Estatal de Cancerología**.

Esta actividad reafirma el compromiso social de la **Facultad de Psicología** de la **Universidad de Colima** en la formación integral del estudiantado y su labor educativa para fomentar el reconocimiento y la expresión emocional en contextos sensibles.



La salud mental es un componente esencial del bienestar individual y colectivo, con un impacto significativo en el desarrollo académico, personal y profesional de la comunidad universitaria. En el contexto de la educación superior, garantizar un entorno que promueva el equilibrio emocional, facilite el acceso a servicios de apoyo y fortalezca la prevención de riesgos psicosociales es fundamental para el óptimo desempeño y formación integral de estudiantes, docentes y personal administrativo.

En el mes de diciembre de 2024, se llevó a cabo en la Universidad de Guadalajara una encuesta para conocer el estado de la salud mental aplicando 9,174 cuestionarios en planteles de la Red Universitaria, tanto del Sistema de Educación Media Superior (SEMS) como en Centros Universitarios. Entre los resultados se destaca:



El informe de actividades 2024 asociado a la agenda de Cultura de Paz de la UdeG presenó datos reportados por 16 Centros Universitarios, SEMS, y 10 dependencias de la Administración Central, respecto a la orientación y/o acompañamiento psicológico para la comunidad universitaria y público en general.

| Categoría                                  | Comunidad                           | Total personas | Hombres | Mujeres |
|--------------------------------------------|-------------------------------------|----------------|---------|---------|
| Acompañamiento psicológico u orientaciones |                                     | 4,077          | 1,766   | 2,311   |
|                                            | Estudiantes                         | 3,546          | 1,562   | 1,984   |
|                                            | Personal Académico                  | 97             | 27      | 70      |
|                                            | Personal administrativo y directivo | 87             | 25      | 62      |
|                                            | Público en general                  | 347            | 152     | 195     |

Por lo que en marzo de 2025 el Consejo General Universitario, de esta Casa de Estudio aprobó el Plan de trabajo para mitigar o disminuir los aspectos identificados en el diagnóstico de salud mental y consolidar un entorno universitario saludable en el que la salud mental sea una prioridad institucional.

Para ello, se establecieron las siguientes estrategias y acciones: 1. Atención y acompañamiento psicológico; 2. Prevención y promoción de la salud mental y 3. Alianzas estratégicas y fortalecimiento institucional.

La implementación efectiva de estas estrategias permitirá mejorar la calidad de vida de la comunidad universitaria y contribuirá al desarrollo de una sociedad más resiliente y empática.

MÁS  
INFORMACIÓN



Diversas han sido las actividades universitarias a favor de la salud mental que se han organizado en la UdeG desde 2023, a la par del diseño de una Estrategia Integral de Gestión Emocional, la cual contempla diferentes niveles de impacto a partir de los espacios y niveles de la Red Universitaria:

- a) Formación y capacitación para toda la Red Universitaria con relación a la salud y gestión emocional.
- b) Atención y derivación inmediata en situaciones de emergencia emocional vía primeros contactos.
- c) Procesos y herramientas para la gestión emocional desde el autoaprendizaje.

Asimismo fue creado el sitio “Manada de apoyo”, una estrategia para entender la salud mental como una responsabilidad colectiva y crear ambientes seguros para acercarnos y poder cuidarnos unos a otros. En este proyecto participan dependencias, recintos culturales y una gran comunidad universitaria para ofrecerte herramientas y recursos en los momentos más complicados.

El sitio presenta información clave, entre ellas la línea de atención en crisis (075) y la línea de la vida (800 911 2000); el listado de los Centros de atención psicológica en la Red Universitaria y tips de salud mental como recomendaciones para prevenir el suicidio, cómo ayudar ante una crisis emocional y el Protocolo en caso de violencia de género.

# CUIDA TU SALUD MENTAL

## MÁS HACKS

**SALUD MENTAL POSITIVA**

**FORTALECE TU SALUD MENTAL**

**5 MEDIDAS PARA AYUDAR A UNA PERSONA CON DOLOR EMOCIONAL**

**Diario de Emociones**  
Descárgalo

**Podcasts QUE SANAN**  
Episodios de podcasts de terapia psicológica

**MANADA EN CALMA**  
Playlist para relajarte

**MANTRA DE LEÓN**  
Playlist para meditar

**UdeG CHILL BEATS**  
Playlist para estudiar cuando estás estresado



# IMPLEMENTA UNISON BIENESTAR PSICOEMOCIONAL PARA SU COMUNIDAD

## Recomiendan a estudiantes prevenir estrés y evitar sobrecarga académica para cuidar su salud mental

El estrés escolar está estrechamente relacionado con la administración del tiempo, por lo que se recomienda a los estudiantes, en especial a los de nuevo ingreso a las universidades, utilizar agendas para organizar sus actividades y contar con una visión general de sus tareas y horarios. Esto les permitirá optimizar su rendimiento y disminuir tensiones, aseguró Francisco Javier Romero Córdova. El psicólogo consultor del Programa Institucional del Bienestar Psicológico (PIBIP), del Departamento de Psicología y Ciencias de la Comunicación de la Universidad de Sonora, destacó la importancia de no sobrecargarse de actividades académicas o extracurriculares, ya que éstas pueden generar cansancio excesivo, elevar los niveles de estrés y afectar la salud física y mental. Por ello, sugirió incorporar la actividad física en la rutina diaria —como caminar, correr o practicar algún deporte— al menos tres veces por semana, lo que favorecerá el equilibrio emocional y el bienestar general. Informó que la Universidad de Sonora ofrece diversos espacios deportivos y programas que contribuyen a reducir el estrés. De igual manera, indicó que el Programa Institucional de Bienestar Psicológico brinda sesiones individuales

gratuitas y confidenciales para que los estudiantes puedan recibir orientación y diseñar estrategias que les ayuden a disminuir el estrés, la ansiedad y otros malestares. Dio a conocer que la atención de este programa se ofrece en el Departamento de Psicología y Ciencias de la Comunicación, y que representa un apoyo importante, ya que situaciones como el estrés pueden afectar directamente el rendimiento escolar, el aprovechamiento académico y el cumplimiento de los objetivos planteados durante la trayectoria universitaria. Romero Córdova subrayó que no se debe romantizar la sobrecarga académica ni normalizar el exceso de trabajo, pues esto puede provocar la presencia de estrés crónico y ansiedad, lo que impacta de manera negativa en la salud mental y la calidad de vida de los estudiantes.



En atención a la salud mental de su comunidad estudiantil, la Universidad de Sonora brinda servicios de apoyo psicológico dirigidos a ayudar a los alumnos a enfrentar situaciones de su entorno y favorecer el desarrollo de su trayectoria académica. Estos servicios incluyen atención individual y grupal, así como terapias alternativas. De manera complementaria, la institución impulsa el Programa Institucional de Vida Saludable y el Programa de Salud Estudiantil, orientados a prevenir enfermedades y promover una mejor calidad de vida. A través de actividades como talleres, conferencias y campañas de promoción de hábitos saludables, ambos programas integran acciones específicas para el cuidado de la salud mental de los estudiantes.

| <div> <b>Servicios de Apoyo Psicológico General</b><br/><b>Unidades de Apoyo Psicológico (por campus)</b> </div> |                                                 |                                           |                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Campus                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Servicio                                        | Horario                                   | Contacto                                           |
| Hermosillo                                                                                                                                                                                                                                                                             | Programa Institucional de Bienestar Psicológico | Según cita.<br>Edificio 9F                | adrian.chavez@unison.mx<br>javier.romero@unison.mx |
| Navojoa                                                                                                                                                                                                                                                                                | Unidad de Apoyo Psicológico                     | Lunes a viernes<br>8:00-15:00 hrs.        | myriam.valenzuela@unison.mx                        |
| Caborca                                                                                                                                                                                                                                                                                | Unidad de Apoyo Psicológico                     | Lunes a viernes<br>8:00-15:00 hrs.        | guadalupe.mazon@unison.mx                          |
| Nogales                                                                                                                                                                                                                                                                                | Unidad de Apoyo Psicológico                     | Lunes, jueves, viernes<br>8:00-16:00 hrs. | vanessa.lara@unison.mx                             |



# NUEVAS ÁREAS DE ATENCIÓN INTEGRAL EN LA

## Área de Salud y Bienestar

### Lenguas Extranjeras

**E**l Programa de Salud Estudiantil de la Dirección de Apoyo a Estudiantes de la Universidad de Sonora abrió en el Departamento de Lenguas Extranjeras un espacio de atención al cuidado de la mente y el cuerpo de los alumnos de esa área académica. Este lugar, propicio para contención y servicios, está habilitado con médicos, enfermeras y trabajadores sociales. El espacio se inauguró el pasado 10 de octubre a propósito del Día Mundial de la Salud Mental. Esta área brinda atención de una manera integral a cualquier posible crisis; además, los responsables fungirán como los primeros respondientes ante una urgencia.

**Ubicación:** Edificio 13B

**Horario:** Lunes a viernes, 8:00 a 19:00 hrs  
Atención a comunidad interna y externa que asiste al Departamento de Lenguas Extranjeras

### SERVICIOS:

- \* Escucha activa
- \* Musicoterapia
- \* Aromaterapia
- \* Técnicas de relajación
- \* Meditación
- \* Arteterapia



## CATIC – Centro de Atención Telefónica en Crisis

### Departamento de Derecho

**Ubicación:** Planta baja, Edificio de Derecho  
Lunes a viernes, 9:00-13:00 y 15:00-18:00 hrs.

**TELÉFONO:** 662454 8484

**FB:** Centro de Atención Telefónica de Intervención en Crisis

### PROTOCOLO:

Primeros auxilios psicológicos (50–90 min)

3 a 4 sesiones por caso  
Canalización a especialistas si es necesario

## Laboratorio de Entrenamiento en Habilidades Individuales y Grupales (LEHIG)

Promueve el bienestar psicológico de los estudiantes del Departamento de Psicología y Ciencias de la Comunicación, a través de la orientación y consejería especializada de los problemas de índole afectivo, motivacional y cognoscitivo que afectan su desempeño personal y académico.

**Ubicación:** Edificio 9G, Aula 201, planta alta. Licenciatura en Psicología

## Área de Relajación

### Terapias Alternativas para el Estrés Académico

**Ubicación:** Edificio 8A, cubículo 7  
Turnos matutino y vespertino  
Citas vía Instagram: @soyrelajacionunison

### SERVICIOS:

- \* Meditación guiada
- \* Aromaterapia
- \* Musicoterapia
- \* Arteterapia
- \* Masajes con aceites esenciales

Ofrecidos por pasantes de Enfermería, con enfoque holístico y adaptadas a necesidades individuales o en grupos de hasta 4 personas

La Universidad de Sonora reafirma su compromiso con el bienestar integral de su comunidad estudiantil mediante programas, espacios y servicios enfocados en el fortalecimiento de la salud mental. Estas acciones, gratuitas y accesibles, buscan promover la contención emocional, la prevención de crisis y la construcción de entornos empáticos, seguros y resilientes.



## Terapias alternativas en el Consultorio de Enfermería



Desde hace tres años se ofrece atención en este espacio, como parte del Programa de Salud Mental del Departamento de Enfermería.

**Ubicación:** Edificio 10D, planta baja  
**Horario:** 8:00 a 20:00 horas  
**Citas:** 662 2592165 Ext. 4708  
consultorio.enfermeria@unison.mx

### SERVICIOS:

- \* Escucha activa
- \* Meditación guiada
- \* Aromaterapia
- \* Musicoterapia
- \* Arteterapia
- \* Masajes con aceites esenciales



# Has una pausa y piensa en ti, porque la salud mental es importante

## Desde 2011 existen módulos de atención psicológica en la Universidad Michoacana

Con la finalidad de implementar un programa con acciones concretas que contribuyan a mejorar el bienestar psicoemocional de la comunidad nicolaita, la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo realizó una encuesta sobre salud mental al inicio de este ciclo escolar, agosto de 2025, a estudiantes, profesores y trabajadores administrativos.

Este proyecto en materia de salud mental lo coordinan Mónica Fulgencio Juárez, directora de la Facultad de Psicología y Rubí Rangel Reyes, titular de la Coordinación de Proyectos Transversales y Responsabilidad Social Institucional (CPTyRSI). Pero también participan la Secretaría Académica, la Secretaría Auxiliar y la Dirección de Tecnología de la Información y Comunicación.

Ambas funcionarias señalaron que dicho proyecto contempla dos ejes fundamentales: elaboración de un diagnóstico sobre salud mental, que permita identificar factores de riesgo, necesidades y áreas de atención prioritaria, así como el diseño de un Plan de Trabajo Integral.

La encuesta se realizó a toda la comunidad nicolaita a través de los correos institucionales y el Sistema Integral de Información Administrativa (SIIA). Dicha encuesta fue voluntaria, anónima y confidencial.

Actualmente (miércoles 27 de agosto de 2025), la información obtenida a través de la encuesta se está procesando para realizar el Diagnóstico y así poder elaborar un plan de atención mental.

El 12 de septiembre de 2013, Citlali Tamayo, responsable del Programa Universitario de Atención en Salud Mental, dependiente de la Secretaría Académica de la UMSNH, señaló que sólo tres universidades del país tenían un programa específico para atender esta área de la individualidad del alumno, entre ellas la Universidad Michoacana. En un taller ofrecido a estudiantes encontraron síntomas de algunos padecimientos como la ansiedad, depresión, trastornos bipolares, adicciones y trastornos alimenticios, violencia y bullying.



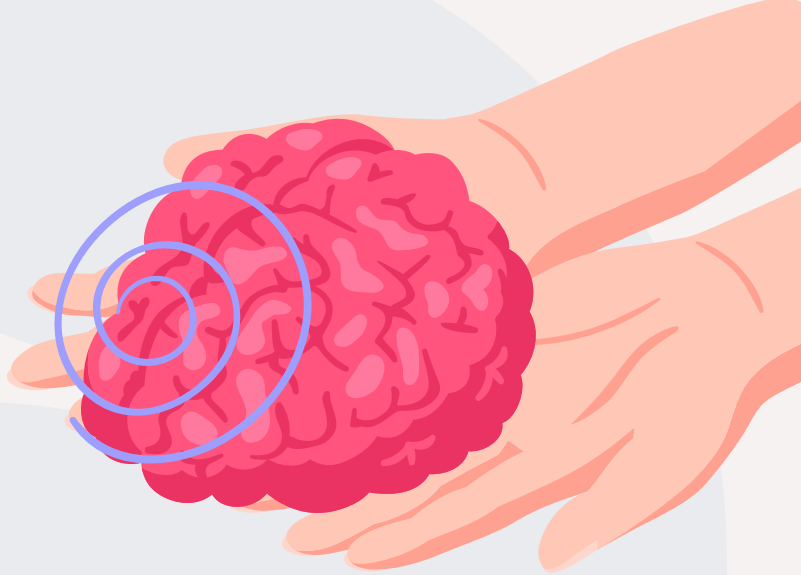
También, durante la Pandemia de COVID-19 en los años 2020 y 2021 se implementó el Programa Juntos desde casa por nuestra salud mental, para abordar los efectos de estrés, ansiedad y depresión en la sociedad. Este programa lo atendieron psicólogas de la Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana.

Actualmente hay varios módulos de atención de salud mental en la Universidad Michoacana, en las facultades de Psicología, Bellas Artes y Derecho, entre otras.

# Estadísticas de atención en adultos

## Centro Integral de Intervención Psicológica (CIIP).

Periodo comprendido de marzo a mayo de 2025



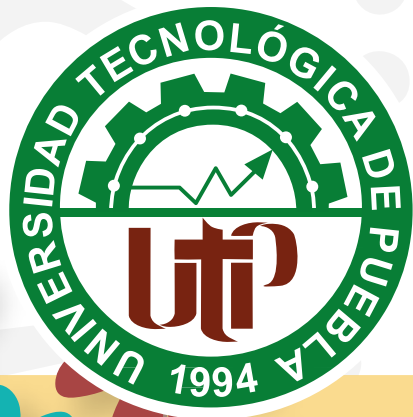
| PACIENTES ATENDIDOS |       |       |      |       |      |
|---------------------|-------|-------|------|-------|------|
|                     | Marzo | Abril | Mayo | Total | %    |
| MUJERES             | 37    | 19    | 8    | 64    | 69%  |
| HOMBRES             | 17    | 6     | 6    | 29    | 31%  |
| S/D                 | 0     | 0     | 0    | 0     | 0%   |
| TOTAL               | 54    | 25    | 14   | 93    | 100% |

| EDAD PACIENTES |       |       |      |       |      |
|----------------|-------|-------|------|-------|------|
|                | Marzo | Abril | Mayo | Total | %    |
| 18-40 AÑOS     | 42    | 21    | 13   | 76    | 82%  |
| 41-60 AÑOS     | 12    | 0     | 1    | 13    | 14%  |
| 61 Y MÁS       | 0     | 4     | 0    | 4     | 4%   |
| S/D            | 0     | 0     | 0    | 0     | 0%   |
| TOTAL          | 54    | 25    | 14   | 93    | 100% |

| PROCEDENCIA DE LOS PACIENTES |       |       |      |       |      |
|------------------------------|-------|-------|------|-------|------|
|                              | Marzo | Abril | Mayo | Total | %    |
| FAC. PSIC. UMSNH             | 25    | 11    | 5    | 41    | 44%  |
| UMSNH                        | 5     | 2     | 5    | 12    | 13%  |
| EGRESADOS                    | 1     | 2     | 0    | 3     | 3%   |
| EXTERNOS                     | 23    | 10    | 4    | 37    | 40%  |
| S/D                          | 0     | 0     | 0    | 0     | 0%   |
| TOTAL                        | 54    | 25    | 14   | 93    | 100% |

| MOTIVO DE CONSULTA PACIENTES |       |       |      |       |      |
|------------------------------|-------|-------|------|-------|------|
|                              | Marzo | Abril | Mayo | Total | %    |
| PENSAMIENTO/INTENTO SUICIDA  | 0     | 1     | 1    | 2     | 2%   |
| DEPRESIÓN                    | 2     | 0     | 4    | 6     | 6%   |
| ANSIEDAD                     | 13    | 2     | 2    | 17    | 18%  |
| ESTRÉS                       | 1     | 3     | 1    | 5     | 5%   |
| DESMOTIVACIÓN                | 4     | 1     | 0    | 5     | 5%   |
| DUELO                        | 3     | 2     | 0    | 5     | 5%   |
| ACOSO                        | 0     | 0     | 0    | 0     | 0%   |
| VIOLENCIA                    | 0     | 1     | 1    | 2     | 2%   |
| PROBLEMAS ALIMENTICIOS       | 1     | 0     | 0    | 1     | 1%   |
| PROBLEMAS FAMILIARES         | 9     | 4     | 1    | 14    | 15%  |
| PROBLEMAS DE PAREJA          | 6     | 1     | 1    | 8     | 9%   |
| PROBLEMAS CON LOS HIJOS      | 1     | 2     | 0    | 3     | 3%   |
| PROBLEMAS LABORALES          | 0     | 0     | 0    | 0     | 0%   |
| PROBLEMAS ESCOLARES          | 1     | 1     | 0    | 2     | 2%   |
| PROBLEMAS EMOCIONALES        | 8     | 5     | 1    | 14    | 15%  |
| AUTOESTIMA                   | 1     | 1     | 1    | 3     | 3%   |
| ADICCIONES                   | 0     | 0     | 0    | 0     | 0%   |
| OTROS                        | 4     | 0     | 1    | 5     | 5%   |
| S/D                          | 0     | 1     | 0    | 1     | 1%   |
| TOTAL                        | 54    | 25    | 14   | 93    | 100% |





# Unidad de Apoyo Psicopedagógico (UAPSI): Apoyo Emocional y Pedagógico para potenciar éxitos

La Universidad Tecnológica de Puebla cuenta con una Unidad de Apoyo Psicopedagógico (UAPSI) liderada por el Maestro: Alfredo Yañez Toledano.

Esta Unidad nació como un taller dentro del Programa Institucional de Valores para atender el aprovechamiento escolar.

Durante la pandemia evolucionó hasta convertirse en la Unidad de Apoyo Psicopedagógico, la cual brinda acompañamiento en aspectos emocionales, motivacionales y de hábitos de estudio, trabajando en conjunto con directivos y tutores para apoyar a los estudiantes de todas las divisiones académicas.

**UAPSI:** Atiende cualquier situación que se refiere a la parte pedagógica y psicológica de la comunidad estudiantil siempre y cuando no ameriten intervención psiquiátrica o clínica.





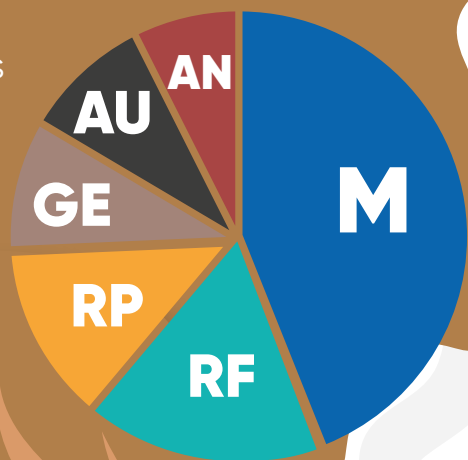
Hasta el mes de Agosto la UTP cuenta con una matrícula de estudiantes de :

**4,369**

Durante el cuatrimestre Enero – Abril 2025 la UAPSI atendió a un total de 176 estudiantes, de los cuales 79 fueron mujeres y 97 hombres.

**Causas más frecuentes E-A2025:**

- Motivación
- Relaciones Familiares
- Relación pareja
- Gestión emocional
- Autoestima
- Ansiedad



| Nivel                                | Hombres | Mujeres | Total |
|--------------------------------------|---------|---------|-------|
| Técnico Superior Universitario (TSU) | 1,959   | 1,066   | 3,025 |
| Ingerías y Licenciaturas             | 856     | 450     | 1,306 |
| Maestrías                            | 16      | 22      | 38    |

**Conoce nuestra oferta educativa**



<https://www.utpuebla.edu.mx/menu-licenciaturas-ingenierias-nme.html>

**El proceso de intervención de la UAPSI es:**

**Uno**

La o el alumno puede asistir directamente a la oficina de la Unidad o puede ser canalizado por su tutor de grupo dentro de la división en la que se desarrolla.

**Dos**

Una vez en la unidad se proporcionan 5 sesiones por alumna o alumno aproximadamente.

**Tres**

En las sesiones se evalúa si en el problema de la o el estudiante por el cual acude a la unidad obtuvo buenos resultados.

La Universidad Tecnológica de Puebla prioriza la estabilidad emocional como base del aprendizaje y desarrollo integral. Una mente sana impulsa el rendimiento académico, la resiliencia, la confianza y la capacidad de afrontar retos.



# SALUD MENTAL

La Universidad Autónoma de Aguascalientes integra acciones y programas desde distintas áreas académicas y administrativas para fomentar hábitos saludables y de autocuidado emocional que permita a la comunidad estudiantil, docente y operativa, afrontar los desafíos que impone la cotidianidad y la vida universitaria; desde campañas de difusión, encuestas de diagnóstico y para el diseño de estrategias, capacitación, así como programas de prevención y atención a la salud física y mental.



SANAMENTE  
GALLO

Campaña para promover prácticas de autocuidado: motivación, hábitos de estudio, manejo de emociones, ansiedad, socialización y autoestima

La Encuesta de Salud Mental “Yo Puedo Sentirme Bien”, es una herramienta que permite conocer el estado emocional de los estudiantes, detectar aquellos que presentan malestar severo para canalizarlos de manera oportuna a instancias de atención especializada.

## PROTOCOLO PARA LA ATENCIÓN A LA SALUD EN EL CASO DE URGENCIAS

Estrategias de acción para la atención de urgencias en salud física o mental que se susciten entre quienes integran la comunidad universitaria, donde actúa el Sistema Universitario de Atención Prehospitalaria (SUAP).

Se incluye una clasificación de prioridades de atención para la **SALUD MENTAL**, con el propósito de identificar, atender y canalizar oportunamente ante situaciones que pongan en riesgo la integridad física y/o emocional de quienes integran la comunidad universitaria.



**SUAP**  
Sistema Universitario  
de Atención Prehospitalaria

## CAPACITACIÓN

Con el objetivo de brindar herramientas para detección y derivación oportuna en situaciones de crisis psicológicas, el SUAP capacita a miembros de la comunidad universitaria en temas como primeros auxilios psicológicos (intervención en crisis), autorregulación emocional, duelo, función y manejo de las emociones.



## ATENCIÓN PSICOLÓGICA

La Unidad de Atención e Investigación en Psicología, además de desarrollar estudios académicos en la disciplina, cuenta con la **Clínica de Atención** en donde se ofrecen servicios como valoración, atención psicológica individual y grupal a estudiantes que no presenten un riesgo alto a su integridad, así como la canalización a instancias externas en caso de ser necesario.



## PSICOLOGÍA DE EMERGENCIA

De 2023 a 2025, el SUAP registró **285 atenciones de emergencia**, de las cuales 156 estuvieron dirigidas a personas de la comunidad estudiantil. Un psicólogo evalúa y asiste cada caso hasta contactar a un adulto de la red de apoyo de la persona en emergencia.

# INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR INTEGRANTES

|                                              |                                               |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| CETYS Universidad                            | Universidad Autónoma de San Luis Potosí       |
| Colegio de la Frontera Norte                 | Universidad Autónoma de Tamaulipas            |
| Colegio de Sonora                            | Universidad Autónoma del Carmen               |
| Facultad de Estudios Superiores Aragón, UNAM | Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo    |
| Instituto Politécnico Nacional               | Universidad Autónoma del Estado de Morelos    |
| Instituto Tecnológico de Sonora              | Universidad Autónoma Metropolitana            |
| Universidad La Salle Ciudad de México        | Universidad de Colima                         |
| Universidad La Salle Bajío                   | Universidad de Guadalajara                    |
| Universidad Autónoma Agraria Antonio Narro   | Universidad de Guanajuato                     |
| Universidad Autónoma de Aguascalientes       | Universidad de Sonora                         |
| Universidad Autónoma de Baja California      | Universidad Juárez del Estado de Durango      |
| Universidad Autónoma de Baja California Sur  | Universidad Michoacana de San Nicolás Hidalgo |
| Universidad Autónoma de Ciudad Juárez        | Universidad Nacional Autónoma de México       |
| Universidad Autónoma de Coahuila             | Universidad Pedagógica Nacional               |
| Universidad Autónoma de Querétaro            | Universidad Veracruzana                       |
| Universidad Autónoma de Guadalajara          | Universidad Tecnológica de Aguascalientes     |
| Universidad Autónoma de Nayarit              | Universidad Tecnológica de Puebla             |

