



**COORDINACIÓN GENERAL DE SERVICIOS ESTUDIANTILES  
Y GESTIÓN ESCOLAR**

**Oficio no. 922/2025-1**

**DR. LUIS ENRIQUE PALAFOX MAESTRE**  
**Rector y presidente del H. Consejo Universitario**  
**Presente. -**

Anteponiendo un cordial saludo, me permito solicitar a usted, como titular de la Presidencia del H. Consejo Universitario, y bajo su consideración, se sirva presentar y en su caso aprobar ante el pleno, el Programa y Plan de trabajo para la atención de la salud mental, que presenta el Rector.

Se adjunta al presente la propuesta impresa, así como la liga de acceso al documento virtual:[https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1nnafef1bwXGuTomTeuDJQI3Ue\\_MaYvyo](https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1nnafef1bwXGuTomTeuDJQI3Ue_MaYvyo)

Sin otro particular por el momento, y agradeciendo de antemano su atención y consideración, quedo a sus apreciables órdenes para cualquier aclaración o comentario.

**ATENTAMENTE**

**Mexicali, B. C., 28 de abril de 2025**

**"POR LA REALIZACIÓN PLENA DEL SER"  
COORDINADOR GENERAL**

  
**DR. RAÚL GONZÁLEZ NUÑEZ**

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
DE BAJA CALIFORNIA  
**D ESPACHAD O**  
28 ABR 2025  
**D ESPACHAD O**  
COORDINACIÓN GENERAL DE SERVICIOS  
ESTUDIANTILES Y GESTIÓN ESCOLAR

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
DE BAJA CALIFORNIA  
  
COORDINACIÓN GENERAL  
SERVICIOS ESTUDIANTILES  
Y GESTIÓN ESCOLAR

Universidad Autónoma  
de Baja California

28 ABR 2025

RECTORÍA  
**RECIBIDO**

C.c.p. Mtra. Edith Montiel Ayala - Secretaria general de la UABC.  
C.c.p. Dr. David Álvarez García - Abogado general de la UABC.  
C.c.p. Archivo.  
RGN/SGAF/mhg



# **Programa y plan de trabajo para la atención de la salud mental en la Universidad Autónoma de Baja California**

**2025**



# Universidad Autónoma de Baja California

**Dr. Luis Enrique Palafox Maestre**

Rector

**M.I. Edith Montiel Ayala**

Secretaria general

**Dra. Lus Mercedes López Acuña**

Vicerrectora Campus Ensenada

**Dr. Jesús Adolfo Soto Curiel**

Vicerrector Campus Mexicali

**Dra. Haydeé Gomez Llanos Juárez**

Vicerrectora Campus Tijuana

**Dr. Raúl González Núñez**

Coordinador general de Servicios Estudiantiles y Gestión Escolar

## **Integrantes de los Comités de Salud Mental**

### **Campus Ensenada**

Gustavo Carlos Acosta Álvarez  
Isabel Espinoza Valenzuela  
Norma Yadira Estrada  
Fabiola Flores Monsivais  
María Luisa Hernández Ramírez  
Patricia Radilla Chávez  
Guadalupe Nathzidy Rivera Urbina  
Alma Alejandra Soberano Serrano  
Eunice Vargas Contreras

### **Campus Mexicali**

Laura Karina Aguilar Martínez  
Blanca Daniela Camacho Macías  
Laura Icoquih Correa Neri  
Ana Cristina Fierro  
Anel Hortensia Gómez San Luis  
Héctor Javier Mancillas Molina  
Alfredo Padilla López  
Cynthia Torres González  
Heidy Anheli Zuñiga Amaya

### **Campus Tijuana**

Lizeth Areli Águila Aguilar  
Pedro Cruz Camarena  
José De Jesús Curiel Figueroa  
Nereyda Cruz Zúñiga  
María Guadalupe Delgadillo Ramos  
Carlos Delgado Hernández  
Graciela Díaz Suárez  
Mindy Paola Martínez Gómez  
Elizabeth Nataly Rosas Rábago

### **Departamento de Desarrollo Estudiantil**

Sandra Guadalupe Aispuro Flores  
Cecilia Anahí Gutiérrez Escobar

# Índice

Presentación .....	01
Antecedentes .....	01
Programas de salud mental en otras universidades nacionales .....	03
Iniciativas en atención a la salud mental en UABC .....	06
Precisiones conceptuales .....	13
Principios rectores .....	15
Objetivos del programa y plan de trabajo .....	15
Referencias .....	20
Anexo: Efemérides .....	22

# Programa y plan de trabajo para la atención de la salud mental en la Universidad Autónoma de Baja California

## Presentación

Con fundamento en el Plan de Desarrollo Institucional 2023-2027 en la Prioridad institucional de Bienestar de la comunidad universitaria y en lo particular a la Estrategia 2 “Promover actividades que respondan a las necesidades de la comunidad universitaria asociadas a su bienestar físico, mental y atención educativa” y en específico a la línea de acción 3 donde se menciona la creación de los Comités de Salud Mental, para su actuación en la prevención e intervención en crisis, aplicación de primeros auxilios psicológicos y canalización a otras instancias; se presenta el programa de Atención a la Salud Mental en la Universidad Autónoma de Baja California (UABC).

El objetivo del presente documento es establecer las bases para la implementación del programa de atención a la salud mental.

## Antecedentes

En el 2022 por medio del Diario Oficial de la Federación se lanza el decreto por el que se reforman, adicionan y derogan diversas disposiciones de la Ley General de Salud, en materia de Salud Mental y Adicciones (Secretaría de Gobernación, 2022).

En su Artículo 72 establece que la salud mental y la prevención de las adicciones tendrán carácter prioritario dentro de las políticas de salud y deberán brindarse conforme a lo establecido en la Constitución y en los tratados internacionales en materia de derechos humanos. El Estado garantizará el acceso universal, igualitario y equitativo a la atención de la salud mental y de las adicciones a las personas en el territorio nacional.

La salud mental es un bien público global y un derecho humano fundamental, es crucial para el desarrollo sostenible en todos los países (The Lancet Commission, 2018).

Toda persona tiene derecho a gozar del más alto nivel posible de salud mental, sin discriminación por motivos de origen étnico o nacional, el color de piel, la cultura, el sexo, el género, la edad, las discapacidades, la condición social, económica, de salud o jurídica, la religión, la apariencia física, las características genéticas, la situación migratoria, el embarazo, el idioma, las opiniones, las preferencias sexuales, la identidad, la expresión de género, la filiación política, el estado civil, el idioma, los antecedentes penales o cualquier otra que atente contra la dignidad humana y tenga por objeto anular o menoscabar los derechos y libertades de las personas.

Para los efectos de esta Ley, se entiende por salud mental un estado de bienestar físico, mental, emocional y social determinado por la interacción del individuo con la sociedad y vinculado al ejercicio pleno de los derechos humanos; y por adicción a la enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación.

La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible (Organización de las Naciones Unidas, 2015) menciona específicamente la salud mental en el Objetivo de Desarrollo Sostenible 3 (ODS 3), que se centra en "Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades".

Aunque el objetivo general se refiere a la salud en su totalidad, uno de los puntos clave relacionados con la salud mental es la meta 3.4, que establece: "Para 2030, reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar."

Este énfasis en la promoción de la salud mental y el bienestar subraya su importancia como parte de los esfuerzos globales para mejorar la salud pública y el bienestar de las personas. La atención a la salud mental es crucial para cumplir con este objetivo, ya que los trastornos mentales contribuyen significativamente a la carga global de enfermedades no transmisibles y a la calidad de vida.

Como lo establece el Informe mundial sobre salud mental (Organización Mundial de la Salud, 2022a), para alcanzar los objetivos mundiales establecidos en el Plan de acción integral sobre salud mental 2013–2030 de la OMS y los Objetivos de Desarrollo Sostenible es necesario transformar nuestras actitudes, acciones y enfoques, tanto para promover y proteger la salud mental, como para brindar atención y apoyo adecuado a quienes lo requieran.

Además, la OMS define a la salud mental como un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales (2022).

En concordancia con lo anterior, Bhugra y colaboradores mencionan que la salud mental no solo implica la mera ausencia de una enfermedad mental, sino un estado de bienestar integral, que también considera factores biológicos, psicológicos y sociales que contribuyen al estado mental de un individuo y a su capacidad para funcionar en el entorno (2013).

Por otra parte, para el Consejo Nacional contra las Adicciones, la salud mental es un estado de bienestar por medio del cual los individuos reconocen sus habilidades, son capaces de hacer frente al estrés normal de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, y contribuir a sus comunidades (2022).

El Instituto Mexicano de Seguro Social (2022), describe a la salud mental como un estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés. Es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de una persona y su comunidad.

La importancia de la salud mental en la comunidad estudiantil es un tema relevante y preocupante, pues se enfrentan a condiciones socioambientales que afectan su bienestar.

Cuando los estudiantes universitarios tienen una salud mental sólida, pueden enfrentar desafíos con resiliencia, mantener una concentración adecuada y tener una mayor capacidad para superar obstáculos en su camino hacia la graduación (Regalado, Baltazar, Pineda y Medina, 2023).

Punia y Malaviya en 2015 señalaron una relación positiva entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico, encontrando que los estudiantes con un nivel alto de rendimiento académico reportan altos índices de bienestar psicológico y crecimiento personal.

El bienestar psicológico puede verse amenazado por estresores ambientales y, sumado a las características individuales se incrementa el riesgo de enfrentar problemas de salud mental (Islas, Ascencio, Echevarría, 2022).

Aunado a lo anterior, Velásquez et al., (2008) reconocen que al iniciar una carrera universitaria se requiere de un repertorio favorable de conductas asertivas y bienestar subjetivo que le permita un adecuado manejo interpersonal y desarrollo de estrategias de enfrentamiento ante las demandas académicas y sociales, por lo que la atención de la salud mental en las universidades se vuelve una prioridad.

### **Programas de salud mental en otras universidades nacionales**

Las Instituciones de Educación Superior (IES) desempeñan un papel crucial en el bienestar de sus estudiantes y en específico en su salud mental. Existen acciones preventivas, de apoyo e intervención que las Universidades pueden desarrollar para mejorar la salud mental de su comunidad estudiantil, por ejemplo, programas y talleres, fomentar un ambiente inclusivo, capacitación al personal, investigaciones, convenios con instituciones externas, apoyo entre pares, entre otras iniciativas.

A continuación, se mencionan algunas IES que cuentan con programas de atención a la salud mental y cuya información se encontraba disponible para consulta pública.

Instituciones de Educación Superior	Programa	Objetivo
<p>Universidad Nacional Autónoma de México</p>	<p>Programa Integral de Salud Mental</p>	<p>Brindar atención psicológica y psiquiátrica a la comunidad estudiantil, promover la salud mental y prevenir problemas emocionales y de comportamiento. El programa incluye servicios de consulta, terapias individuales y grupales, y actividades de promoción de la salud mental.</p>
<p>Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM)</p>	<p>Bienestar y Consejería</p>	<p>Proporcionar apoyo integral en salud mental a los estudiantes, fomentar el bienestar emocional y prevenir situaciones de crisis. El protocolo incluye asesoría psicológica, consejería, y talleres de desarrollo personal y habilidades emocionales.</p>
<p>Universidad de Guadalajara (UdG)</p>	<p>Programa de Atención Psicológica y Psiquiátrica</p>	<p>Ofrecer servicios de atención psicológica y psiquiátrica a la comunidad universitaria, promoviendo el bienestar emocional y mental. El programa abarca consultas psicológicas, intervenciones en crisis, y programas de prevención y promoción de la salud mental.</p>
<p>Universidad Autónoma Metropolitana (UAM)</p>	<p>Apoyo Psicológico UAM</p>	<p>Brindar apoyo psicológico a los estudiantes, atender emergencias emocionales y promover el bienestar mental. El protocolo incluye atención psicológica individual, grupos de apoyo, y actividades para el desarrollo de habilidades emocionales y sociales.</p>
<p>Universidad Autónoma de Aguascalientes</p>	<p>Programa Institucional de Capacitación en Primeros Auxilios Básicos, que incluye un componente sobre salud mental.</p>	<p>Preparar a la comunidad universitaria en primeros auxilios básicos y en la atención inmediata de crisis de salud mental, capacitando a estudiantes para que puedan actuar como colaboradores en la contención de situaciones críticas mientras llega el Sistema Universitario de Atención Prehospitalaria (SUAP).</p>

Instituciones de Educación Superior	Programa	Objetivo
Universidad de Sonora	Programa Institucional de Vida Saludable	Contribuir a la formación de individuos integralmente sanos, con un compromiso hacia su entorno como agentes generadores de cambio, utilizando un enfoque salutogénico. A través de diversas acciones y programas, busca influir en el desarrollo humano y social de manera saludable y sostenible, mejorando la salud de los miembros de la comunidad universitaria, incluidos estudiantes, académicos y trabajadores, y promoviendo una cultura de salud integral que perdure en todas las esferas de la vida.
Universidad Iberoamericana León	Programa de Salud Integral	Este programa está diseñado para promover la salud física y mental de la comunidad universitaria. Se enfoca en la formación integral de los estudiantes desde una perspectiva humanista e ignaciana, abordando la prevención de riesgos para la salud, la promoción de hábitos saludables y la mejora del bienestar general a través de diversas actividades y servicios, como clases deportivas, atención nutricional y programas de activación física.
Universidad Veracruzana	Programa de Salud Integral	Tiene como misión contribuir a mejorar la salud de la comunidad universitaria mediante acciones preventivas, de promoción, intervención y planificación de diversas actividades como ferias, campañas, conferencias, y talleres. Además, el PSI incluye la difusión de información a través de redes sociales y otros canales, así como la promoción del arte, la cultura y el deporte.

## Iniciativas en atención a la salud mental en UABC

El 14 de mayo del 2020, en plena emergencia sanitaria ocasionada por la pandemia COVID-19, la OMS alertó de una crisis masiva en materia de salud mental que se observó en el incremento de síntomas de depresión y ansiedad por la exposición crónica a estrés, así como dificultad para afrontar el malestar emocional causado por diversas situaciones tales como fallecimiento de familiares, pérdida de empleos, e incluso, la pérdida de la propia salud.

Unidad académica o dependencia administrativa	Programa	Objetivo
<p>Facultad de Medicina y Psicología</p>	<p>Comité de Salud Mental "Eneyda"</p>	<p>Labora desde el ciclo 2016 por acuerdo de Consejo Técnico e implementó a partir de marzo del 2020, el Programa de Orientación Psicológica COVID-19, que atendió a alumnas y alumnos de la universidad y población general a través de la red social Facebook. Dicho comité identificó que, aunque los efectos de la pandemia por COVID-19 tocan a la comunidad universitaria en general, hay estudiantes de licenciatura y de posgrado, personal académico y administrativo más vulnerables a nivel psicosocial, por ejemplo, personas con antecedentes de trastornos mentales o que pertenecen a entornos desfavorecidos, así como derivado de contextos específicos como estudiantes foráneos sin red de apoyo en la ciudad.</p>
<p>Facultad de Ciencias de la Salud</p>	<p>Comité de Salud Mental (CSM)</p>	<p>Integrado por ocho profesionales de la salud con el fin de prevenir y disminuir aquellos factores asociados a problemas de salud mental en la población estudiantil de esta facultad. Dicho comité cuenta con tres líneas de atención las cuales son: prevención, asesoría psicológica y primeros auxilios psicológicos (Rosales, Chávez, Pizano, 2021, pp. 4-5).</p>

Unidad académica o dependencia administrativa	Programa	Objetivo
Facultad de Medicina y Psicología	Comité de Salud Mental "Eneyda"	Labora desde el ciclo 2016 por acuerdo de Consejo Técnico e implementó a partir de marzo del 2020, el Programa de Orientación Psicológica COVID-19, que atendió a alumnas y alumnos de la universidad y población general a través de la red social Facebook. Dicho comité identificó que, aunque los efectos de la pandemia por COVID-19 tocan a la comunidad universitaria en general, hay estudiantes de licenciatura y de posgrado, personal académico y administrativo más vulnerables a nivel psicosocial, por ejemplo, personas con antecedentes de trastornos mentales o que pertenecen a entornos desfavorecidos, así como derivado de contextos específicos como estudiantes foráneos sin red de apoyo en la ciudad.
Facultad de Ciencias de la Salud	Comité de Salud Mental (CSM)	Integrado por ocho profesionales de la salud con el fin de prevenir y disminuir aquellos factores asociados a problemas de salud mental en la población estudiantil de esta facultad. Dicho comité cuenta con tres líneas de atención las cuales son: prevención, asesoría psicológica y primeros auxilios psicológicos (Rosales, Chávez, Pizano, 2021, pp. 4-5).
Facultad de Ciencias Administrativas y Sociales	Programa "Yo puedo sentirme bien"	Con el objetivo de brindar intervención psicológica autoguiada con enfoque cognitivo-conductual, a través de la plataforma Silver Cloud, este programa se realiza en colaboración con el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz.
Facultad de Ciencias Marinas	Programa forMAR	Tiene por objetivo fortalecer la formación integral de las y los estudiantes a través de pláticas de distintas temáticas que abarquen la salud mental.

Unidad académica o dependencia administrativa	Programa	Objetivo
Facultad de Ingeniería	Subprograma de atención y fortalecimiento a la diversidad	Con el objetivo de brindar atención especializada y seguimiento a casos con problemas del neurodesarrollo y de identidad sexual para favorecer la inclusión educativa.
Instituto de Investigaciones Culturales-Museo	Área de atención psicológica estudiantil	Esta área se encarga de brindar apoyo a las personas estudiantes que lo soliciten, a través de diferentes modalidades de intervención psicológica como orientación, asesoría y psicoterapia individual.
Facultad de Enfermería	Atención a la salud mental	Servicio ofrecido por parte de una persona profesional en psicología del Instituto de Psiquiatría del Estado de Baja California, tres días por semana.
Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales	Protocolo de actuación para intervención en crisis (PAIC)	Con el objetivo de estabilizar, identificar y brindar atención a estudiantes de esta unidad académica, que cumplen con los criterios diagnósticos de trastorno de ansiedad y trastorno de depresión con la intención de contribuir al desarrollo y mantenimiento de la salud mental de la población estudiantil.
Facultad de Turismo y Mercadotecnia	Programa de Seguimiento Emocional (PROSEM)	El cual tiene como objetivo establecer un programa integral de acompañamiento emocional en el ámbito universitario durante la etapa básica, orientado a optimizar el bienestar psicosocial de los estudiantes, promoviendo su desarrollo personal, social y académico a través de estrategias innovadoras, recursos especializados y una cultura institucional que fomente la empatía, la resiliencia y el autoconocimiento.

Unidad académica o dependencia administrativa	Programa	Objetivo
Vicerrectoría campus Ensenada	Área de psicología del campus	Pláticas en temas de tanatología; talleres de acompañamiento tanatológico, ansiedad y depresión, manejo de emociones e intervención en crisis, burnout; cursos de capacitación en primeros auxilios psicológicos, trastornos del espectro autista; así como conferencias en temas de salud mental en la Universidad, TDAH, autismo en el siglo XXI.
Vicerrectoría campus Mexicali	Área de psicología del campus	Pláticas en temas de discriminación, herramientas para el cambio, adicciones, prevención de violencia, depresión; talleres de técnicas de respiración y relajación, administración del tiempo, comunicación asertiva, primeros auxilios psicológicos, inteligencia emocional, gestión y manejo del estrés, manejo de las emociones, salud mental y habilidades socioemocionales, burnout, ansiedad; conferencias en temas de depresión, herramientas para la regulación emocional, inclusión educativa en estudiantes universitarios, fortalecimiento de autoestima, manejo de estrés y ansiedad, autocuidado y salud mental, habilidades socioemocionales; cursos sobre la herramienta para la gestión de emociones, aprendiendo a ser personas altamente sensibles, más allá de la ansiedad, arte terapia, inclusión, discapacidad, crisis convulsivas, primeros auxilios psicológicos, atención de estudiantes en crisis, comunicación efectiva para las nuevas generaciones, comunicación no violenta, cultura del bienestar laboral. Con un alcance de 3,428 personas de la comunidad universitaria. Adicional a lo anterior, en el campus Mexicali se brindó atención psicológica individual a 281 estudiantes.

Unidad académica o dependencia administrativa	Programa	Objetivo
Vicerrectoría campus Tijuana	Área de psicología del campus	<p>Talleres en primeros auxilios médicos y psicológicos, estrategias para el manejo de la ansiedad, identificación y gestión de emociones, resolución de conflictos, autocuidado, ¿cómo lidiar con la pérdida?, integración grupal, prevención del acoso en el ámbito universitario, sexualidad, ¿cómo identificar cuando alguien está en crisis? y taller de comunicación asertiva. Así mismo, se llevó a cabo un foro de prevención del suicidio y la certificación en primeros auxilios en salud mental, estas capacitaciones han tenido un alcance de 2,289 personas de la comunidad universitaria.</p> <p>Adicional a lo anterior, en campus Tijuana se han beneficiado a 1,271 personas con los diferentes servicios de intervención en crisis y seguimiento; cabe resaltar que se atendieron cuatro crisis de intento de suicidio activos.</p>
Coordinación de Proyectos de Gestión Ambiental	Programa Institucional Universidad Saludable (PIUS)	<p>A través de la Red de Expertos para la Sustentabilidad Universitaria (RESU) creada en diciembre de 2023, la UABC diseñó el Programa Institucional Universidad Saludable (PIUS), a través del Grupo Colegiado Universidad Saludable, Grupo Colegiado Universidad Saludable se trabajó la iniciativa para fomentar un entorno integralmente saludable dentro de la comunidad universitaria, en respuesta a la alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles. Su objetivo es promover el bienestar físico, mental y social mediante estrategias que incluyen la alimentación, la actividad física, la gestión del estrés y el bienestar socioambiental.</p> <p>En el plan de trabajo del PIUS su Eje 3. Gestión del estrés y bienestar socioambiental, se enfoca específicamente en la salud mental, en donde reconoce la trascendencia de la</p>

Unidad académica o dependencia administrativa	Programa	Objetivo
Coordinación de Proyectos de Gestión Ambiental	Programa Institucional Universidad Saludable (PIUS)	salud mental dentro del entorno universitario y promueve la creación de estrategias para la gestión del estrés, la reducción de la ansiedad, y el fomento del bienestar emocional y social. Entre sus acciones se incluyen la implementación de talleres de manejo del estrés, programas de actividad física que favorezcan el bienestar emocional, y la promoción de espacios de apoyo y convivencia saludable.

Pese a lo anterior, de acuerdo con los testimonios del personal que labora en las áreas de orientación educativa y psicopedagógicas (AOEP), así como de tutores y docentes, prevalecen problemas de salud mental entre la comunidad universitaria, donde se refieren principalmente depresión, ansiedad y estrés, entre otros. Lo que puede afectar significativamente el rendimiento académico y el desarrollo personal y profesional del estudiantado.

Con el propósito de conocer el contexto de estos padecimientos entre el alumnado de la UABC, en agosto de 2023, se llevó a cabo un estudio basado en la opinión de la comunidad estudiantil, que finalizó con un informe de salud mental, este estudio estuvo a cargo del Instituto de Investigación y Desarrollo Educativo (IIDE) en conjunto con las unidades académicas de la UABC y de la Coordinación General de Servicios Estudiantiles y Gestión Escolar (CGSEGE), apegado a las orientaciones para la planeación de información emitidas por Healthy Minds Network (HMN, 2023).

Se recibieron respuestas de 18,337 estudiantes con un promedio de edad de entre 18 y 25 años.

Los indicadores de salud general señalan que prácticamente la mitad de la población encuestada considera que su estado de salud es bueno, el 17% considera que es excelente y solo el 4% considera su estado de salud como deficiente.

La ansiedad es la condición de salud que un mayor porcentaje de estudiantes reconoce, y para la cual reciben tratamiento continuo prescrito por profesionales de la salud.

Sin embargo, en las escalas aplicadas se encontró que el 38.2% de la población exhibe rasgos de depresión de nivel medio a alto, mientras que un 37.2% mostró indicadores de ansiedad en el mismo rango.

Por otra parte, el 20% reportó autolesiones no suicidas durante el mismo periodo, siendo los golpes y los rasguños las conductas de mayor prevalencia.

El 95% de la población refirió no consumir drogas, mientras que entre los que sí consumen, la marihuana fue la que obtuvo el mayor número de respuestas.

El 47% de la población respondió hacer ejercicio menos de una hora a la semana, 37% indicó que realiza ejercicio entre una y cuatro horas a la semana y 16% realiza ejercicio más de cuatro horas a la semana.

En relación con la salud mental positiva, la mitad de la comunidad estudiantil encuestada presentó una capacidad de resiliencia leve y un 37% una capacidad moderada, mientras que el 3% reportó una capacidad alta para recuperarse de situaciones adversas.

El 68% refirió saber a dónde dirigirse en su unidad académica, en caso de necesitar ayuda profesional para su salud mental o salud emocional.

Finalmente, el 74% respondió estar de acuerdo y completamente de acuerdo que existe un buen sistema de apoyo en la universidad para la comunidad estudiantil que atraviesa momentos difíciles.

Algunas de las conclusiones de este estudio son:

- Resulta fundamental la implementación de estrategias encaminadas a la sensibilización y conciencia sobre la importancia de la salud mental, así como la divulgación de información y recursos de apoyo dentro y fuera de la institución educativa.
- La creación de grupos de apoyo, clubes y eventos destinados a promover el bienestar emocional puede ayudar a impulsar una cultura de inclusión y empatía; además, la capacitación del cuerpo docente y del personal administrativo en la identificación de señales de angustia emocional y la provisión de recursos adecuados es crítica para una intervención oportuna y eficiente.
- Se debe prestar especial atención a los factores desencadenantes comunes en el entorno universitario, como la presión académica, el estrés por el rendimiento, la soledad, la ansiedad por el futuro y la adaptación a un nuevo entorno.

El abordaje de la salud mental en entornos universitarios requiere un enfoque holístico y colaborativo que involucre a toda la comunidad universitaria (UABC, 2023).

Los anteriores resultados priorizan la atención de la salud mental para lograr el éxito académico, bienestar general y la calidad de vida de la población estudiantil.

Por lo anterior, resulta indispensable para la UABC la conformación de un equipo de personas expertas en el área de la salud mental, que articulen y fortalezcan los diversos programas de atención psicológica desde la perspectiva institucional.

Para el cumplimiento del programa de atención a la salud mental, se establece la creación de un Comité de Salud Mental (COSAME) en cada campus cuyo objeto es contribuir al impulso de políticas institucionales de prevención y atención a la comunidad universitaria, en aspectos de la salud mental y la promoción del bienestar emocional, definidas en la Coordinación General de Servicios Estudiantiles y Gestión Escolar (Acuerdo por el que se crean los COSAME, 2024).

Los comités tendrán como atribuciones:

- Proponer estrategias de promoción de salud mental comunitaria por campus.
- Proponer estrategias de prevención en salud mental comunitaria por campus.
- Proponer programas y capacitaciones de sensibilización y promoción de la salud mental, que incluyen alfabetización, hábitos de autocuidado, identificación y gestión de emociones, prevención de adicciones, prácticas sexuales saludables, manejo de estrés, etc.
- Promover capacitación en materia de salud mental comunitaria para personal académico y administrativo.
- Apoyar a las y los responsables del AOEP en el proceso de canalización y seguimiento de estudiantes que requieran atención en salud mental.
- Colaborar en el desarrollo y difusión de protocolos de respuesta rápida ante situaciones de emergencia en el campus universitario.
- Gestionar convenios con instituciones y organizaciones profesionales del sector salud, para extender los servicios sanitarios a más integrantes de la comunidad universitaria.
- Generar programas de servicio social comunitario y profesional en conjunto con las UA, dirigidos a la prevención, atención y difusión de la salud mental.
- Trabajar de manera conjunta con las autoridades universitarias en la adecuación y mejora continua de los programas creados para la atención de la salud mental.

### Precisiones conceptuales

Para efectos de este documento se entenderá por:

- **Ansiedad:** "Distintas manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros reales, si no que se manifiestan ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar al pánico" (Sierra, Ortega, Zubeidat, 2003, p.15). De acuerdo con la OMS (2022d) Los trastornos de ansiedad se caracterizan por un miedo y una preocupación excesivos y por trastornos del comportamiento conexos. Los síntomas son lo suficientemente graves como para provocar una angustia o una discapacidad funcional importantes.
- **AOEP:** Área de Orientación Educativa y Psicopedagógica.
- **Asesoría Psicológica:** Se le denomina así al proceso de asistencia a estudiantes en la toma de decisiones relativas a su salud emocional.

- **Canalización interna:** Se les denomina así a los procesos de referencia a servicios de salud especializados internos en materia de salud mental.
- **Canalización externa:** Se le denomina así al proceso de referencia a servicios de salud especializados externos en materia de salud mental.
- **Caso:** Hace referencia al proceso de una persona o grupo de personas que requieren el apoyo por parte de autoridades para resolver una situación que compromete su salud mental.
- **COSAME:** Comité de Salud Mental de la Universidad Autónoma de Baja California.
- **COPAVIG:** Comité de Prevención y Atención de la Violencia de Género.
- **Crisis:** "Estado temporal de trastorno, que se caracteriza por una desorganización reflejada en una incapacidad para enfrentar la situación adversa que se está viviendo, manejar adecuadamente las emociones, enfocar el pensamiento y la conducta en resolver el problema" (Osorio, 2017, p. 4).
- **Datos personales:** Cualquier información concerniente a una persona física identificada o identificable. Se considera que una persona es identificable cuando su identidad pueda determinarse directa o indirectamente a través de cualquier información.
- **Datos personales sensibles:** Aquellos que se refieran a la esfera más íntima de su titular, o cuya utilización indebida pueda dar origen a discriminación o conlleve un riesgo grave para este. De manera enunciativa más no limitativa, se consideran sensibles los datos personales que puedan revelar aspectos como origen racial o étnico, estado de salud presente o futuro, información genética, creencias religiosas, filosóficas y morales, opiniones políticas y orientación sexual.
- **Depresión:** "Es un trastorno emocional que se caracteriza básicamente por alteraciones del humor, tristeza, disminución de la autoestima, inhibición, fatiga, insomnio, pensamientos negativos y tiene como consecuencia la disminución de la actividad vital, es decir, le impide desarrollar con normalidad las actividades de la vida diaria" (López, 2000, p. 210). La depresión es distinta de las alteraciones habituales del estado de ánimo y de las respuestas emocionales breves a los problemas de la vida cotidiana. En un episodio depresivo, la persona experimenta un estado de ánimo deprimido (tristeza, irritabilidad, sensación de vacío) o una pérdida del disfrute o del interés en actividades, la mayor parte del día, casi todos los días, durante al menos dos semanas. Además de dificultad de concentración, sentimiento de culpa excesiva o de autoestima baja, falta de esperanza en el futuro, pensamientos de muerte o de suicidio, alteraciones del sueño, cambios en el apetito o en el peso y sensación de cansancio acusado o de falta de energía (OMS, 2022d).
- **Orientador u orientadora:** Persona responsable de implementar el programa institucional de orientación educativa y psicopedagógica en la UABC.
- **Primeros auxilios psicológicos:** "Es la intervención psicológica en el momento de crisis, entendiéndose como una ayuda breve e inmediata de apoyo a la persona para restablecer su estabilidad personal a nivel emocional, físico, cognitivo y conductual (social)". (Osorio, 2017, p. 6).
- **Promoción de la salud:** Son acciones que promueven entornos y condiciones de vida que propicien la salud mental y permitan a las personas adoptar y mantener modos de vida saludables.
- **UA:** Unidad académica.
- **Universidad:** La Universidad Autónoma de Baja California.
- **Usaria o usuario:** Se le denomina así a la persona que hace uso de los servicios que brinda el COSAME.

## Principios rectores

Son principios rectores en la aplicación del programa de atención a la salud mental de la Universidad Autónoma de Baja California:

- **Promoción del bienestar integral:** Crear un entorno universitario saludable que fomente el bienestar físico, mental y social de toda la comunidad universitaria.
- **Accesibilidad:** La atención deberá ser accesible para todas las personas sin distinción y estas deberán poder participar en igualdad de derechos y oportunidades.
- **No discriminación:** Los servicios se ofrecerán atendiendo el principio de no discriminación, entendiendo por discriminación cuando la acción, conducta u omisión produzca distinción, exclusión, restricción o preferencia que, con intención o sin ella, no sea objetiva, racional ni proporcional y tenga por objeto o resultado obstaculizar, restringir, impedir, menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y libertades.
- **Generación de conciencia:** Fomentar la importancia de la salud mental entre los miembros de la comunidad universitaria y creación de una cultura organizacional inclusiva.
- **Reducción del estigma:** Reducir el estigma asociado a los problemas de salud mental.
- **Confidencialidad:** Las personas integrantes de los comités deberán establecer y mantener las medidas de seguridad de carácter administrativo, físico y técnico para la protección de los datos personales, y datos personales sensibles, que permitan proteger a las personas involucradas en casos de atención y seguimiento del comité contra daño, pérdida, alteración, destrucción o su uso, acceso o tratamiento no autorizado.

## Objetivos del programa y plan de trabajo

### Objetivo general

Diseñar, articular e implementar estrategias de promoción, prevención y gestión de la atención a la salud mental en la comunidad universitaria.

### Objetivos específicos

1. Promover la salud mental mediante campañas educativas y talleres, para aumentar el conocimiento y la conciencia sobre la importancia del bienestar.
2. Desarrollar e implementar programas de prevención que identifiquen factores de riesgo en la salud mental, fomentando estrategias de afrontamiento y resiliencia entre los estudiantes, personal académico y administrativo.
3. Fortalecer el sistema de apoyo integral en salud mental y establecer protocolos de detección temprana que permitan identificar problemas de salud mental en etapas iniciales, asegurando una canalización y acceso rápido a los servicios de atención y apoyo adecuados.
4. Fomentar una cultura organizacional inclusiva y libre de estigmas, promoviendo la empatía, la equidad y el respeto hacia la salud mental en todos los niveles de la comunidad universitaria.

5. Evaluar periódicamente la efectividad de los mecanismos implementados para la promoción, prevención y gestión de la salud mental, ajustando las estrategias en función de los resultados obtenidos.
6. Fomentar la investigación en salud mental dentro de la universidad, promoviendo estudios que exploren las necesidades específicas de la comunidad universitaria.
7. Gestionar alianzas estratégicas a través de la vinculación universitaria con organizaciones locales, transfronterizas, nacionales e internacionales para ampliar los recursos y servicios disponibles para la comunidad universitaria, favoreciendo una respuesta integral a los problemas de salud mental.

### Plan de trabajo con acciones en material de salud mental

Objetivo específico COSAME	Acciones	Indicadores	Evidencia
1. Promover la salud mental mediante campañas educativas y talleres, para aumentar el conocimiento y la conciencia sobre la importancia del bienestar.	1.1 Llevar a cabo campañas institucionales permanentes orientadas a promover la salud mental.	No. de acciones implementadas. No. de estudiantes beneficiados.	Reporte semestral de actividades realizadas con indicadores pormenorizados con formato preestablecido.  Notas de gaceta UABC publicadas.
	1.2 Realizar actividades en torno a la semana de la salud mental (10 de octubre).	No. de actividades realizadas No. de asistentes a la semana de salud mental.	Reporte de actividades realizadas con formato preestablecido.  Notas de gaceta UABC publicadas.
	1.3 Programar actividades orientadas al fomento de la salud mental, por ejemplo, cursos, seminarios, grupos de discusión.	No. de actividades realizadas No. de asistentes	Reporte periódico de las actividades realizadas con los indicadores señalados y pormenorizados
2. Desarrollar e implementar programas de prevención que identifiquen factores de riesgo en la salud mental, fomentando estrategias de afrontamiento y resiliencia entre los estudiantes, personal académico y administrativo.	2.1 Elaborar un programa anual centrado en la concientización sobre la salud mental, cultivar el autocuidado y conexiones sociales positivas.	No. de actividades realizadas No. de asistentes	Programa elaborado.  Registro de las actividades realizadas y asistentes.

Objetivo específico COSAME	Acciones	Indicadores	Evidencia
	<p><b>2.2</b> Detectar conductas de riesgo a través de acciones concertadas de la comunidad.</p>	<p>No. de actividades implementadas para la detección</p>	<p>Programa elaborado. Registro de las actividades realizadas y asistentes.</p>
	<p><b>2.3</b> Promover servicios de asesoría presenciales o en línea en temas relacionados a la salud mental.</p>	<p>No. de asistentes beneficiados. No. de actividades implementadas</p>	<p>Reporte de actividades</p>
	<p><b>2.4</b> Fomentar la conformación de grupos de apoyo a la salud mental y promoción de relaciones sanas (presenciales y en línea estos grupos pueden ), donde la comunidad universitaria pueda reunirse para compartir experiencias, preocupaciones y apoyarse mutuamente; ser dirigidos por profesionales de la salud mental y apoyados con prestadores de servicio social o practicantes.</p>	<p>No. de grupos conformados No. de asistentes a cada grupo</p>	<p>Programa elaborado. Registro de las actividades realizadas y asistentes.</p>
<p><b>3.</b> Fortalecer el sistema de apoyo integral en salud mental y establecer protocolos de detección temprana que permitan identificar problemas de salud mental en etapas iniciales, asegurando una canalización y acceso rápido a los servicios de atención y apoyo adecuados.</p>	<p><b>3.1</b> Definir y diseñar los protocolos de atención de acuerdo con las necesidades de la comunidad universitaria.</p>	<p>Comisiones de trabajo para la elaboración de protocolos. No. de reuniones de trabajo</p>	<p>Protocolos de atención elaborados.</p>
<p><b>4.</b> Fomentar una cultura organizacional inclusiva y libre de estigmas, promoviendo la empatía, la equidad y el respeto hacia la salud mental en todos los niveles de la comunidad universitaria.</p>	<p><b>4.1</b> Llevar a cabo campañas de sensibilización para reducir el estigma asociado con la búsqueda de ayuda psicológica.</p>	<p>No. de actividades implementadas No. de asistentes</p>	<p>Reporte periódico de las actividades realizadas con los indicadores señalados y pormenorizados</p>

Objetivo específico COSAME	Acciones	Indicadores	Evidencia
	<p><b>4.2</b> Promover la cultura de empatía y la comprensión en lugar de la discriminación para todos aquellos que buscan la ayuda de un profesional para enfrentar dificultades mentales o emocionales.</p>	<p>No. de actividades implementada</p> <p>No. de estudiantes beneficiados</p>	<p>Reporte periódico de las actividades realizadas con los indicadores señalados y pormenorizados</p>
<p><b>5.</b> Evaluar periódicamente la efectividad de los mecanismos implementados para la promoción, prevención y gestión de la salud mental, ajustando las estrategias en función de los resultados obtenidos.</p>	<p><b>5.1</b> Evaluar los servicios de atención a la salud mental que se brindan tanto internos como externos, que permita la mejora continua</p>	<p>No. de mecanismos elaborados y aplicados para la evaluación de los servicios.</p>	<p>Reporte de evaluación con criterios establecidos para la valoración cuantitativa y cualitativa de eficacia y eficiencia con el fin de retroalimentar los mecanismos a evaluar.</p>
	<p><b>5.2</b> Documentar y clasificar el tipo de demandas de los servicios prestados de atención psicológica.</p>	<p>No. de atención por tipo de casos.</p>	<p>Reporte de evaluación con criterios establecidos para la valoración cuantitativa y cualitativa de eficacia y eficiencia con el fin de retroalimentar los mecanismos a evaluar.</p>
<p><b>6.</b> Fomentar la investigación en salud mental dentro de la universidad, promoviendo estudios que exploren las necesidades específicas de la comunidad universitaria.</p>	<p><b>6.1</b> Aplicar periódicamente la encuesta sobre salud mental</p>	<p>No. de encuestas que se respondieron</p>	<p>Registro de estudios promovidos y publicados a nivel de licenciatura y posgrado</p>
	<p><b>6.2</b> Utilizar los resultados de estos informes para implementar programas de apoyo y servicios de atención a la salud mental dirigidos a los estudiantes que lo necesiten, esto puede incluir, servicios de asesoría presenciales o en línea dirigidos especialmente a todas aquellas personas que presenten conflictos situacionales con repercusiones en salud mental, estabilidad emocional y social, desarrollo de plataformas de autoayuda, entre otros.</p>	<p>No. de programas elaborados</p> <p>No. de acciones realizadas</p>	<p>Registro de estudios promovidos y publicados a nivel de licenciatura y posgrado, así como investigaciones de distintas disciplinas en escuelas, facultades e institutos. (p.ej. tesis y artículos de las áreas psicología, medicina, derecho, administración, etc.)</p>

Objetivo específico COSAME	Acciones	Indicadores	Evidencia
<p>7. Gestionar alianzas estratégicas a través de la vinculación universitaria con organizaciones locales, transfronterizas, nacionales e internacionales para ampliar los recursos y servicios disponibles para la comunidad universitaria, favoreciendo una respuesta integral a los problemas de salud mental.</p>	<p>7.1 Establecer convenios de colaboración con instituciones o profesionales de la salud que puedan brindar servicios accesibles para los integrantes de la comunidad universitaria con el propósito de reducir barreras financieras.</p>	<p>No. de convenios realizados con instituciones</p>	<p>Documentos de los convenios realizados. Reporte y registro indexado, con señalamiento vigencia, de dichos convenios</p>

## Referencias

Bhugra, D., Till, A, y Sartorius, N. (2013). *What is mental health? The International journal of social psychiatry*, 59 (1), 3-4. <https://doi.org/10.1177/0020764012463315>

Healthy Minds Network. (2023). *Healthy Minds Study-Healthy Minds Network*. <https://healthymindsnetwork.org/hms/>

Instituto Mexicano de Seguro Social (2022). *¿Qué es la Salud Mental?* <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental>

Organización de las Naciones Unidas. (2015). *Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible* <https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N15/291/93/PDF/N1529193.pdf?OpenElement>

Organización Mundial de la Salud. (2022a). *Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos. Panorama general*. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>

Organización Mundial de la Salud. (2022b). *Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2030 [Comprehensive mental health action plan 2013-2030]*. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240031029>

Osorio Vigil, A. (2017). Primeros Auxilios Psicológicos. *Integración académica en psicología*. Revista de la Asociación Latinoamericana para la Formación y Enseñanza de la Psicología, 5(15), 4-11. [https://integracion-academica.org/25-volumen-5-numero-15-2017/173-primeros-auxilios-psicologicos#:~:text=Una%20crisis%20es%20un%20estado,conducta%20en%20resolver%20el%20problema.?](https://integracion-academica.org/25-volumen-5-numero-15-2017/173-primeros-auxilios-psicologicos#:~:text=Una%20crisis%20es%20un%20estado,conducta%20en%20resolver%20el%20problema.)

Punia, N. y Malaviya, R. (2015). Psychological well being of first year college students. *Indian Journal of Educational Studies*, 2(1), 60-68.

Regalado, M., Baltazar, H., Pineda, F. y Medina, A. (2023). *La salud mental en los jóvenes universitarios: un desafío para las instituciones*. <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-practica-24-articulo-la-salud-mental-jovenes-universitarios-S2605073023000160>

- Secretaría de Gobernación, E. U. M. (2022). *DECRETO por el que se reforman, adicionan y derogan diversas disposiciones de la Ley General de Salud, en materia de Salud Mental y Adicciones*. [DOF] Diario Oficial de La Federación. [https://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5652074&fecha=16/05/2022#gsc.tab=0](https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5652074&fecha=16/05/2022#gsc.tab=0)
- Sierra, J., Ortega, V., y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: Tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar e Subjetividad*. 3(1),10-59. <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Universidad Autónoma de Aguascalientes. (2023). *Avanza UAA en protocolos de identificación, detección, prevención y derivación de salud mental*. <https://www.uaa.mx/portal/noticias/avanza-uaa-en-protocolos-de-identificacion-deteccion-prevencion-y-derivacion-de-salud-mental/>
- Universidad Autónoma de Baja California (s.f.) *Plan de Desarrollo Institucional 2023-2027*. <http://planeacion.uabc.mx/pdi2023/>
- Universidad Autónoma de Baja California (2021). *El Comité de Salud Mental brinda apoyo psicológico*. <https://gaceta.uabc.mx/node/18401>
- Universidad Autónoma de Baja California (2023). *Salud mental de los estudiantes de la Universidad Autónoma de Baja California*. Instituto de Investigación y Desarrollo Educativo.
- Universidad Autónoma de Baja California (2024). *Acuerdo por el que se crean los comités de salud mental de la Universidad Autónoma de Baja California* <https://gaceta.uabc.mx/edicionesanteriores/gaceta-565-edicion-especial>
- Universidad Autónoma de Baja California. (2024). *Programa Institucional Universidad Saludable*. <https://www.uabc.mx/wp-content/uploads/bsk-pdf-manager/2024/07/Programa-Institucional-Universidad-Saludable.pdf>
- Universidad Iberoamericana León (s.f.). *Programa de Salud Integral*. <https://www.iberoleon.mx/programa-de-salud-integral#:~:text=El%20programa%20de%20salud%20integral,en%20la%20comunidad%20y%20regi%C3%B3n>
- Universidad de Sonora. (2023). *Programa institucional de vida saludable*. <https://programasinstitucionales.unison.mx/programa-institucional-de-vida-saludable/>
- Universidad Veracruzana (2024). *Programa de salud integral*. <https://www.uv.mx/veracruz/psi/acerca-del-psi/programa-de-salud-integral/>
- Velásquez, C., Montgomery, U., Montero, M., Pomalaya, R., Dioses, A., Velásquez, N., Araki, R., & Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista de Investigación en Psicología*, 11, 139

Anexo



## Comité de Salud Mental Efemérides



Con la intención de homologar las actividades de prevención, se recomienda apegarse a las efemérides nacionales e internacionales relacionadas con la salud mental:

Fecha	Efeméride
13 de enero	Día mundial de la lucha contra la depresión
8 de marzo	Día internacional de la mujer
30 de marzo	Día mundial del trastorno bipolar
2 de abril	Día mundial de la concienciación sobre el autismo
7 de abril	Día mundial de la salud
31 de mayo	Día mundial sin tabaco
26 de junio	Día Internacional de la lucha contra el uso indebido y el tráfico ilícito de drogas
10 de septiembre	Día mundial para la prevención del suicidio
10 de octubre	Día mundial de la salud mental
30 de noviembre	Día internacional de la lucha contra los trastornos de la conducta alimentaria
3 de diciembre	Día internacional de las personas con discapacidad