



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

Oficio núm. 875/2026-1

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 *Informe de actividades y plan de trabajo 2026 para mitigar o disminuir los aspectos identificados en el diagnóstico de salud mental en la Universidad Autónoma de Baja California.*

Se adjunta al presente la propuesta impresa, así como la liga de acceso al documento virtual:

<https://drive.google.com/file/d/14IRopZAbmlPkoyJVD1FUbZEFipza0uaJ/view?usp=sharing>

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., 23 de abril de 2026

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

DR. RAÚL GONZÁLEZ NÚÑEZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE BAJA CALIFORNIA
D ESPACHAD O
23 ABR 2026
D ESPACHAD O
COORDINACIÓN GENERAL DE SERVICIOS
ESTUDIANTILES Y GESTIÓN ESCOLAR

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE BAJA CALIFORNIA



COORDINACIÓN GENERAL
DE SERVICIOS ESTUDIANTILES
Y GESTIÓN ESCOLAR

**Universidad Autónoma
de Baja California**

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

24 ABR 2026

**RECTORÍA
RECIBIDO**



Comités de Salud Mental

Informe de actividades y plan de trabajo 2026 para mitigar o disminuir los aspectos identificados en el diagnóstico de salud mental en la Universidad Autónoma de Baja California



PARA LA IDENTIFICACIÓN DE LOS RETOS ASOCIADOS
EN LA PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y ATENCIÓN DE
LA SALUD MENTAL EN LA POBLACION ESTUDIANTIL



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

PRESENTACIÓN

En el año 2025 se contestó por tercera ocasión la encuesta de salud mental por parte de la comunidad estudiantil de la Universidad Autónoma de Baja California (UABC), este instrumento se aplica anualmente desde el año 2023.

Esta actividad está enmarcada 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”.

Si bien el fomento del bienestar físico, mental y social es responsabilidad de todas las personas que integran la comunidad universitaria, los Comités de Salud Mental (COSAME) como órganos técnicos especializados que ejercen sus funciones en coordinación con la persona titular de la Rectoría, son los principales actores en la promoción de políticas institucionales orientadas a la prevención y atención en materia de salud mental, así como en el impulso del bienestar emocional de la comunidad universitaria.

Los **COSAME** se crearon en mayo del 2024 para brindar atención a estudiantes de Licenciatura y Posgrado, teniendo entre sus funciones las siguientes:

- Coadyuvar al cumplimiento de las políticas y directrices institucionales para la prevención y atención de la comunidad estudiantil en aspectos relacionados con la salud mental y la promoción del bienestar emocional.
- Promover una cultura de prevención en salud mental comunitaria en la Universidad que incluyan la difusión y capacitación en temáticas como el autocuidado de la salud, la prevención de adicciones, la gestión de emociones, el manejo del estrés, entre otras.
- Dar asesoría y seguimiento a los casos de salud mental que se reciban de manera directa o canalizados por las personas responsables de las AOEP de las UA, que puedan suponer una situación de riesgo psicosocial para el alumnado o para los demás integrantes de la comunidad universitaria.
- Desarrollar protocolos de atención en materia de salud mental.
- Comunicar los avances de las canalizaciones externas y el seguimiento de los casos atendidos en materia de salud mental, a las AOEP y direcciones de las UA.
- Gestionar convenios con instituciones y organizaciones profesionales del sector salud, para extender los servicios sanitarios a más miembros 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 dependencias y autoridades universitarias en la adecuación y mejora continua de los programas creados para la atención de la salud mental (UABC, 2024).

Este documento presenta información derivada de:

1. Informe de actividades 2025 de los COSAME.
2. Diagnóstico de salud mental producto de la encuesta aplicada en el año 2025.
3. Plan de trabajo 2026 para mitigar o disminuir los aspectos identificados en el diagnóstico de salud mental.

INFORME DE ACTIVIDADES 2025 DE LOS COSAME

La siguiente tabla presenta un resumen de las actividades realizadas por los COSAME durante el año 2025, encaminadas al bienestar de la comunidad estudiantil de UABC:

ACTIVIDADES	TEMAS	NO. DE ACCIONES	ALCANCE APROXIMADO
Pláticas	Ansiedad, estrés, prevención del suicidio, primeros auxilios psicológicos, mindfulness, prevención de adicciones, signos de alarma en la salud mental de las juventudes, derechos humanos, convivencia respetuosa (neurodiversidad), bienestar mental, cultura de la denuncia, acoso y hostigamiento, acompañamiento tanatológico, ejercicio y salud mental.	30	2023
Conferencias	Violencia en el noviazgo, estilo de vida saludable, descubriendo la depresión, salud mental, panorama de la S.M. en B.C., cuidado de la S.M., más allá del TEA, mente sana, impacto del consumo de drogas en la calidad de vida, estrategias para reducir el consumo del tabaco, acciones y desafíos en la salud mental, ansiedad, derechos humanos.	14	1485
Talleres	Regulación emocional, suicidio, primeros auxilios psicológicos, ansiedad, comunicación asertiva, emociones, violencia en el noviazgo, trastornos mentales y etiquetas, neurodivergencia, desafíos en estudiantes universitarios, estrés académico, depresión y ciber acoso.	29	1671
Capacitaciones	Actualización para integrantes del COSAME, conversatorio, mesa de diálogo.	7	472
Diseño de material de difusión	Video clips e infografías de la guía de comunicación incluyente, Consumo ilícito de drogas, herramientas de apoyo para la salud mental, horas de sueño, prevención del suicidio, tipos de depresión, ejercicio y depresión.	8	7500

ACTIVIDADES	TEMAS	NO. DE ACCIONES	ALCANCE APROXIMADO
Webinars	Programa Institucional de Universidad Saludable, mejora tu salud mental, cocinando bienestar.	3	3812
Actividades recreativas	Rallys, torneo de pickleball, carrera prevención del suicidio.	6	1471
Programa de radio	Narco enajenación.	1	
Grupo virtual	Grupo virtual de apoyo para la gestión de ansiedad.	1	112
Otros	Foro de adicciones, galería de inclusión, diversidad y valores, mural hacer visible lo invisible, ecoterapia, campañas: un minuto de bienestar, sensibilización en torno a la salud mental.	7	1323
Atención psicológica a estudiantes	Motivos de atención frecuentes: depresión, ansiedad, baja autoestima, temas familiares, violencia, integración a la vida universitaria.		603

DIFUSIÓN DE ACTIVIDADES

Prevención del Suicidio.
CLINICA DE MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA
13/01/2025

13 de enero
Día Mundial de la lucha contra la depresión.
Está bien, no siempre estar bien

Invitan a la charla:
"AUTOLESIÓN Y SUICIDIO"
IPEBC
Iniciada por la Mtra Patricia Zamora (Barrera)
En conmemoración del:
DÍA MUNDIAL DE LA CONCIENCIACIÓN SOBRE AUTISMO.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO EN LA SALUD MENTAL Y FÍSICA
Presentada por integrantes de la Clínica de Medicina del Estilo de Vida
Miércoles 24 de abril a las 12:00 hrs en el 1º de la ES3

DÍA DE LA ENFERMERIA DE LAS Y LOS ESTUDIANTES ESCUELA DE GRADUADOS DE LA SALUD
RALLY RECREATIVO 2025 MAYO 23

Derechos humanos de las mujeres
INMUJER
T.S. Yecenia Pérez Barajas y Psic. Berenice Montañez Farrer
MIÉRCOLES 7 DE MARZO
SALA AUDIUVISUAL DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA, ARQUITECTURA Y DISEÑO, CUERPO PUNTA MORO, 4:00 PM

Invitan a la plática:
"Violencia en el noviazgo"
Impartida por:
Mtra. Suset Barriga Anguiano, Secretaria de Seguridad Ciudadana
MIÉRCOLES 10 DE ABRIL
Unidad Punta Moro
Sala audiovisual de la Facultad de Ingeniería, Arquitectura y Diseño (FIAD)
4 pm

Invitan a la plática:
"ACOSO Y HOSTIGAMIENTO SEXUAL"
Impartida por:
Mtra. Suset Barriga Anguiano, Secretaria de Seguridad Ciudadana
15 DE MAYO DE 2025
10:00 HORAS
SALA DE CLASES
Dr. Ezequiel C. Arias Montoya
Facultad de Artes Escénicas | Unidad Valle Dorado

Invitan a la plática organizada por:
PSIC. SUNEY GONZÁLEZ
"ACOMPANAMIENTO TANATOLÓGICO"
Solo Audiovisual
Departamento de Informático y Bibliotecas
Unidad Valle Dorado
23 DE MAYO | 10:00 HORAS

Módulo 3: La universalidad como agente promotor de la salud y el bienestar
"Intervención Psicológica con el Diferencial Cultural"
Módulo 3 de la especialidad de Psicología Clínica
Módulo 3 de la especialidad de Psicología Clínica
Módulo 3 de la especialidad de Psicología Clínica
Módulo 3 de la especialidad de Psicología Clínica

PICKLEBALL Torneo CAUSA
Agradecemos profundamente la participación de la comunidad universitaria en esta justa torneo por el bienestar de nuestra Facultad, fortaleciendo el espíritu deportivo que promueve las bases sociales, la salud mental y física.
Donar y ayudar a los demás no solo beneficia a quienes reciben el apoyo, sino que también tiene un impacto positivo en nuestra propia salud y bienestar.
Reservados todos los derechos. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.
Además, si deseas puedes traer y/o regalar en tu momento un regalo o un producto que consideres oportuno para apoyar, ayudar, colaborar, participar de la causa, todo para permitirnos seguir.
Puedes contactarnos sobre cualquier duda en nuestra página oficial: @Redes Sociales: Facebook

PLÁTICA
Día Mundial para la Prevención del Suicidio:
comprender, hablar, actuar
MIRO JOSÉ CARLOS ARROYO OSSO
INSTITUTO DE PSICIATRÍA DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA
MIÉRCOLES 2 DE OCTUBRE DE 2025
4:00 PM
UNIDAD VALLE DORADO

2º CONGRESO de Diagnóstico en la Población Juvenil
Organización y realización por:
Mtra. Lisseth Cisneros Hernández
Psicóloga IPEBC
Fecha:
Viernes 04 de abril
11:00 am a 1:00 pm
Lugar:
Sala de Conferencias
Unidad Valle Dorado

Accompáñanos a participar en el Taller de mensajes alertadores: Voces que sanan
En el marco del Día Mundial de la Salud Mental se invitamos a las Ys de octubre de 2025 a la exhibición principal de la FCAI de 12:00 a 3:00 pm.
Es un mensaje de alerta, dirigido al territorio y a algunas personas con riesgo de suicidio.
Un gesto sencillo puede marcar la diferencia.
Laboratorio@uabc.edu.mx

Semana del Cerebro 2025
Neuro-aventura: Conoce tu cerebro
11:30 AM
TALLER CONECTA CON TU CEREBRO, SALUD Y BIENESTAR
Dr. Carlos Barrios, Dr. Francis Rodríguez del Realde, Rosalva del Realde, Angélica Rodríguez, Angélica Rodríguez

Invitan a la plática
"Más allá del espectro autista"
Impartirá: Mtro. Edgar Condero Goytia
Lugar y hora: Edificio 3F, sala audiovisual 10:00 am.
Día: Miércoles 2 de abril de 2025

LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA TIJUANA Y EL COMITÉ DE SALUD MENTAL DE TIJUANA
Es el comienzo de un día mundial de la concienciación sobre el autismo
DÍA MUNDIAL de la concienciación sobre el autismo

PLÁTICA INFORMATIVA
SIGNOS DE ALARMA EN SALUD MENTAL EN ADULTOS JÓVENES
Expositora:
Dra. Diana Elizabeth Pazos Peinado
12 de junio 2025
10:00 horas
Auditorio edificio 4F
Plática dirigida a docentes

LA FACULTAD DE DERECHO TIJUANA Y EL COMITÉ DE SALUD MENTAL DEL CAMPUS TIJUANA
Invitan a la semana del autismo
"DÍA INTERNACIONAL DEL TRASTORNO BIPOLAR: PERSPECTIVAS Y DESAFÍOS EN LA SALUD MENTAL"
Dra. Diana Elizabeth Pazos Peinado
Dr. Francisco Martínez Cruz
Viernes 28 de marzo
10:00 horas
Auditorio del Edificio 4H

CONVERSATORIO:
"REFLEXIONES PSICOLÓGICAS DESDE LA ORIENTACIÓN UNIVERSITARIA"
MIÉRCOLES 21 DE MAYO
Hora: 10:00 am
Lugar: Auditorio de la Facultad de Ciencias del Estado de Baja California
17 y 18 de mayo de 2025
En el marco del Día Mundial de la Salud Mental y el Día Mundial del Psicólogo

LA INTELIGENCIA UNIVERSITARIA ANTE EL AVANCE DE LAS DROGAS: EL FENTANILLO
Dr. Pedro Cruz Carrizosa
1 febrero 2025
11:00 a.m.
Edificio 4H
Cuarto 8-1

EL CAMINO PROFESIONAL DEL PSICÓLOGO: MÁS ALLÁ DEL CONSULTORIO
30 DE MAYO DIA DEL PSICÓLOGO
Dra. Victoria Fuentes Barradas
Fecha: Miércoles 30 de mayo de 2025
Hora: 10:00 AM
Dra. María del Rosario Espinoza
mariares@uabc.edu.mx

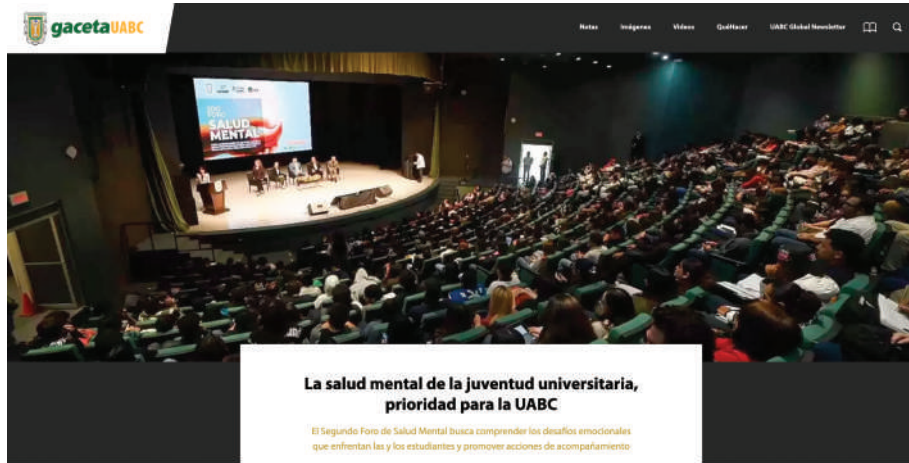
AUTOCUIDADO PARA FUTUROS PSICÓLOGOS: ENTRE EL DAR Y EL RECIBIR
30 DE MAYO DIA DEL PSICÓLOGO
MTRA. ELIZABETH MARTHA ARIAS DEL REALDE
Dr. Carlos Barrios
Dra. María del Rosario Espinoza
mariares@uabc.edu.mx

Estrategias psicoterapéuticas efectivas para prevenir y reducir el consumo de tabaco: un enfoque hacia una vida libre de humo
En el marco del día del psicólogo y día mundial sin tabaco
Fecha: 23 de mayo de 2025
Hora: 10:00 a.m. Hora Pacifica
Lugar: Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud, "Miguel Ángel Calles Alatorre"

FORO DE SALUD MENTAL OCTUBRE DE 2025

Además, en el 2025 se llevó a cabo la segunda edición del Foro de Salud Mental, con el propósito de impulsar el bienestar emocional de la comunidad universitaria.

Esta actividad se realizó en los tres campus buscando promover el diálogo, la reflexión y la participación estudiantil para generar propuestas que fortalezcan la cultura del bienestar integral.



Nota de Gaceta UABC del 13 de octubre de 2025

A continuación, se presentan los programas con las actividades que se desarrollaron en cada campus:

PROGRAMA ENSENADA 17 de octubre de 2025	PROGRAMA MEXICALI 15 de octubre	PROGRAMA TIJUANA 13 y 14 de octubre de 2025
<p>09:30 hrs. INAUGURACIÓN Lugar: Sala audiovisual del DIB Valle Dorado</p> <p>10:00 hrs. Conferencia magistral El Impacto del Programa Yo Puedo Sentirme Bien en la UABC: una intervención digital para estudiantes universitarios con ansiedad y depresión Ponente: Dra. Conita Leonora Benjet Minar Lugar: Sala audiovisual del DIB Valle Dorado</p> <p>11:00 hrs. Conferencia Claves para transformar el estrés en bienestar en la vida universitaria Ponente: Dra. Neilly Reyes Pinoch Lugar: Sala audiovisual del DIB Valle Dorado</p> <p>12:00 hrs. Conferencia Hábitos saludables hacia el bienestar mental Ponente: Dra. Fabiola Pérez Méndez Lugar: Sala audiovisual del DIB Valle Dorado</p> <p>13:00 hrs. Conferencia Relaciones que suman vínculos sanos en la vida universitaria Ponente: M.S.P. Isabel Espinoza Valenzuela Lugar: Sala audiovisual del DIB Valle Dorado</p>	<p>15 de octubre. INAUGURACIÓN Lugar: Teatro Universitario</p> <p>15 de octubre. Conferencia magistral Panorama de la Salud Mental en BC Ponente: Dr. Víctor Salcedo Rico Hernández/FFGC Lugar: Teatro Universitario</p> <p>15 de octubre. Taller Primeros Auxilios Psicológicos Ponente: Dra. Helen Carter Ríos Lara Lugar: Pasadizo de Sancho</p> <p>15 de octubre. Taller Taller de Mindfulness Ponente: Dra. Ana Carolina Sáenz Domínguez Lugar: Teatro JES (2do piso Vicerrectoría)</p> <p>15 de octubre. Conferencia Depresión y suicidio Ponente: Dr. Carlos José Torres Alarcón/RSBC Lugar: Sala de Impactos (1º piso Vicerrectoría)</p> <p>15 de octubre. Taller Taller de Mindfulness Ponente: Dra. Carolina Torres Pérez Lugar: Sala de sesiones (punto base Vicerrectoría)</p>	<p>13 de octubre. INAUGURACIÓN Lugar: Teatro Rubén Vázquez Valencia</p> <p>13 de octubre. Conferencia ¿Por qué se suicida la gente joven en México? Una mirada desde la Sociología Crítica Ponente: Dr. Guadalupe Hernández Cervantes Lugar: Teatro Rubén Vázquez Valencia</p> <p>13 de octubre. Conferencia Prevención del suicidio en jóvenes mediante un Modelo de Atención Escalonada en el ámbito escolar Ponente: Dra. Raquel Serrano Landragin Lugar: Teatro Universitario Rubén Vázquez Valencia</p> <p>13 de octubre. Conferencia Estrategias de afrontamiento ante la conducta suicida Ponente: Mtra. Dora Lidia Álvarez Rojas Lugar: Teatro Universitario Rubén Vázquez Valencia</p> <p>13 de octubre. Taller Habilidades de regulación emocional para situaciones de riesgo Ponente: Mtra. Dora Lidia Álvarez Rojas y Mtra. Dora Concepción Serrano Lugar: Sala A de sesiones (2do piso Vicerrectoría y la FCA)</p> <p>14 de octubre. Taller Educación comunitaria y psicoeducación ante el suicidio Ponente: Mtra. Dora Lidia Álvarez Rojas y Mtra. Dora Concepción Serrano Lugar: Sala A de sesiones múltiples, 1er piso del edificio UC correspondiente a la FCA</p>

Campus Ensenada con un alcance aproximado de 335 personas.

Campus Mexicali con un alcance aproximado de 779 personas.

Campus Tijuana con un alcance aproximado de 923 personas.

DIAGNÓSTICO DE SALUD MENTAL PRODUCTO DE LA ENCUESTA APLICADA EN EL AÑO 2025

El cuestionario que se utilizó está conformado por 106 ítems organizados en las siguientes tres dimensiones:

- **Información demográfica.** Recolecta información básica acerca del estudiantado tales como edad, sexo, género, identidad sexual, campus, unidad académica, nivel educativo, programa educativo y etapa de formación.
- **Estado de salud mental.** A través de un conjunto de preguntas y escalas de autoinforme, se da cuenta del bienestar general de cada estudiante.
- **Contexto institucional.** Recoge información acerca del clima y la cultura de la institución en torno a la salud mental de sus estudiantes. Las escalas que integran el cuestionario fueron seleccionadas y adaptadas a partir de procedimientos que integraron el juicio de expertos acerca de su contenido, pertinencia y relevancia, respectivamente.

En esta aplicación se recibió la participación de 13,003 estudiantes de los cuales 7,513 (57.8%) fueron mujeres, 5,431 (41.8%) fueron hombres y 59 (0.5%) prefirieron no indicar su género o se identificaron con otro género (por ejemplo, no binario). Entre los resultados destacan los siguientes:

- Del total de participantes en el estudio, 12,830 fueron estudiantes de licenciatura (98.7%), 55 de especialidad (0.4%), 81 de maestría (0.6%) y 37 de doctorado (0.3%).
- El 28.4% de las y los estudiantes encuestados exhibe síntomas de depresión en niveles medio alto a alto, mientras que un 46.3% muestra indicadores de ansiedad en rango medio a alto, siendo esta la condición de salud con mayor prevalencia.
- Por otra parte, el 10.72% (n = 1,394) reportó ideación suicida, 4.54% (n = 590) refirió haber realizado un plan de suicidio y 1.91% (n = 248) informó intento de suicidio. Estas proporciones fueron mayores en mujeres (ideación: 12.38%; plan: 5.50%; intento: 2.24%) que en hombres (ideación: 8.01%; plan: 2.96%; intento: 1.36%). Aunado a ello, 19.52% (n = 2,538) reportó autolesiones no suicidas, entre las conductas de mayor prevalencia destacaron rasguñarse (9.04%; n = 1,175), jalarse el cabello (7.58%; n = 985) y golpearse (7.52%; n = 978), seguidas de morderse (6.90%; n = 897) y golpear un objeto para lastimarse (5.51%; n = 716).
- La sensación de soledad, la exclusión y el aislamiento social se han descrito como experiencias estrechamente vinculadas con síntomas internalizantes (por ejemplo, depresión y ansiedad) y con mayor vulnerabilidad psicosocial. Los resultados del estudio muestran que 13.4% reporta que le hace falta compañía con alta frecuencia, 12.8% refiere sentirse excluido o excluida con frecuencia y 17.6% reporta sentirse aislado o aislada de las demás personas con frecuencia.

Como parte de este proceso, se analizaron los estilos de vida para identificar patrones relevantes para orientar acciones preventivas y de promoción de la salud dentro del contexto universitario:

- El 95.5% 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.
- En cuanto al hábito de ejercicio físico, los resultados indican que una proporción importante del estudiantado reportó baja actividad física: 42% informó haber realizado ejercicio por menos de una hora a la semana durante el último mes. En contraste, 19% reportó realizar actividad física por 4 horas o más a la semana. El grupo restante se distribuyó principalmente entre 1 y 2 horas (20%), 2 y 3 horas (10%) y 3 a 4 horas (8%) semanales.

En el entendido de que la salud mental no se limita únicamente a la ausencia de trastornos, sino que implica un estado de bienestar integral, resulta clave explorar factores protectores como la autoeficacia para regular las propias emociones y el soporte emocional percibido, ya que estos recursos favorecen la adaptación, amortiguan el impacto del estrés y contribuyen a una salud mental positiva y a un mayor bienestar psicológico:

- La autoeficacia para la gestión de emociones constituye un recurso clave para afrontar demandas cotidianas, en tanto se asocia con una mejor regulación emocional y con estrategias más eficaces ante situaciones estresantes. En esta muestra, 49.14% del estudiantado se ubicó en niveles medio alto o alto de autoeficacia en el manejo de emociones (35.24% y 13.90%, respectivamente); mientras que 50.86% reportó niveles bajo o medio bajo (13.14% y 37.72%, respectivamente).
- En paralelo, el soporte emocional percibido mostró una distribución más favorable: 67.40% reportó niveles medio alto o alto (21.08% y 46.32%), frente a 32.60% en niveles bajo o medio bajo (16.10% y 16.50%, respectivamente).
- En este sentido, la mayoría del estudiantado reportó saber a dónde acudir si necesitara ayuda profesional para su salud mental o emocional: 73.01%. No obstante, persisten brechas de información sobre los servicios: 60% señaló no haber oído nada acerca de los servicios de asesoramiento psicológico y de salud mental de la universidad, frente a 21% que reportó haber escuchado principalmente opiniones positivas, 16% opiniones mixtas y 3% opiniones principalmente negativas.
- Finalmente, en términos de divulgación, 59.22% de las personas encuestadas indicó conocer los esfuerzos institucionales o de su facultad para promover la salud mental, mientras que 40.78% no los identifica.

Los resultados anteriores enfatizan la importancia de cuidar la salud mental para complementar el éxito académico, mejorar el bienestar general y elevar la calidad de vida de la población estudiantil.

PLAN DE TRABAJO 2026

Como antecedente en mayo del año 2025, se presentó y aprobó por el pleno del H. Consejo Universitario, el primer programa y plan de trabajo para la atención de la salud mental.

Dicho documento incluye entre otros, información de los programas de salud mental que existen en otras Instituciones de Educación Superior, antecedentes de las iniciativas a la atención de salud mental en la UABC, así como precisiones conceptuales y principios rectores de los COSAME.

Este 2026 es la segunda ocasión en que se somete a consideración la aprobación del plan de trabajo para la atención a la salud mental. El plan es de alcance institucional y de acuerdo con los resultados de la encuesta de salud mental de cada campus se establecen estrategias a través de cada COSAME para atender a sus comunidades.

Para articular las estrategias de promoción, prevención y gestión de la atención a la salud mental en la comunidad universitaria, las actividades se encuentran alineadas de acuerdo con los siete objetivos específicos de los COSAME:

OBJETIVO	ACTIVIDAD	INDICADOR	EVIDENCIA	PERIODO DE IMPLEMENTACIÓN
1. Promover la salud mental mediante campañas educativas y talleres, para aumentar el conocimiento y la conciencia sobre la importancia del bienestar.	Difusión del curso SanaMente Librementemente: jóvenes por la paz y contra las adicciones. Ofertado en la plataforma Saberes MX	No. de personas inscritas	Registro de personas inscritas	Permanente
	Taller: Técnicas para el manejo de ansiedad.	No. de personas asistentes.	Registro de las actividades realizadas y asistentes.	Marzo y abril
	Taller: Cómo identificar rasgos conductuales en el proceso neurocognitivo.	No. de personas asistentes.	Registro de las actividades realizadas y asistentes.	Abril y octubre
	Taller: Buscando la felicidad: pasos para una vida plena.	No. de personas asistentes.	Registro de las actividades realizadas y asistentes.	Mayo
	Taller: Las sociedades de consumo inducido y las drogas.	No. de personas asistentes.	Registro de las actividades realizadas y asistentes.	Junio
	4ta. Carrera de Prevención del Suicidio.	No. de personas asistentes.	Registro de las actividades realizadas y asistentes.	Septiembre
	3er. Foro de Salud Mental	No. de personas asistentes.	Registro de las actividades realizadas y asistentes.	Octubre
	Diálogos para el Bienestar Emocional	No. de personas asistentes.	Registro de las actividades realizadas y asistentes.	Abril, mayo, agosto y septiembre
Taller de Autocuidado	No. de personas asistentes.	Registro de las actividades realizadas y asistentes.	Abril, mayo, agosto y septiembre	

OBJETIVO	ACTIVIDAD	INDICADOR	EVIDENCIA	PERIODO DE IMPLEMENTACIÓN
1. Promover la salud mental mediante campañas educativas y talleres, para aumentar el conocimiento y la conciencia sobre la importancia del bienestar.	Campaña en redes sociales por el día mundial de la lucha contra la depresión.	No. de publicaciones para la campaña	Registro de las actividades realizadas	Enero
	Taller de medicina culinaria para promover alimentación saludable y fortalecer la salud mental.	No. de personas asistentes.	Registro de las actividades realizadas y asistentes.	Octubre
	Taller en colaboración con el Instituto de Psiquiatría del Estado de Baja California: Hablemos de salud mental: ansiedad, depresión, autolesiones y suicidio.	No. de personas asistentes.	Registro de las actividades realizadas y asistentes.	Marzo
	Feria de la salud	No. de personas asistentes.	Registro de las actividades realizadas y asistentes.	Mayo y agosto
	Capacitación a médicos y médicas pasantes en servicio social, en nuevas masculinidades.	No. de personas asistentes.	Registro de las actividades realizadas y asistentes.	Agosto
2. Desarrollar e implementar programas de prevención que identifiquen factores de riesgo en la salud mental, fomentando estrategias de afrontamiento y resiliencia entre estudiantes, personal académico y administrativo.	Taller: Reconociendo Señales de Alarma en Salud Mental y Caminos de Ayuda.	No. de personas asistentes.	Registro de las actividades realizadas y asistentes.	Febrero, abril y junio
	Taller: Bases neurológicas de la ansiedad y depresión.	No. de personas asistentes.	Registro de las actividades realizadas y asistentes.	Agosto
	Brigadas de capacitación docente para ser primeros respondientes en primeros auxilios psicológicos.	No. de personas asistentes.	Registro de las actividades realizadas y asistentes.	Permanente
	Reunión con las personas integrantes de los COSAME para brindar apoyo con los casos que requieren atención en temas de salud mental, solicitados por las direcciones de unidades académicas.	No. de casos atendidos.	Registro de atenciones. Reporte con atenciones, motivos de atención y acciones realizadas.	Permanente
	Brindar atención psicológica individual, en modalidad presencial o en línea a través de las psicólogas de cada campus.	No. de asistentes beneficiados.	Registro de atenciones y actividades realizadas.	Permanente
	Inducción a residentes de 1er año de especialidad médica: autocuidado, gestión del estrés, resiliencia y rutas institucionales de apoyo.	No. de personas asistentes.	Registro de asistentes.	Febrero

OBJETIVO	ACTIVIDAD	INDICADOR	EVIDENCIA	PERIODO DE IMPLEMENTACIÓN
2. Desarrollar e implementar programas de prevención que identifiquen factores de riesgo en la salud mental, fomentando estrategias de afrontamiento y resiliencia entre estudiantes, personal académico y administrativo.	Inducción a residentes de 2do, 3er y 4to año de especialidades médicas de Anestesiología, Cirugía, Medicina Interna, Ginecología, Pediatría: autocuidado, gestión del estrés, resiliencia y rutas institucionales de apoyo.	No. de personas asistentes.	Registro de asistentes.	Marzo
	Conversatorio "Habilitar el cuerpo con dignidad: desde la primera menstruación hasta la postmenopausia".	No. de personas asistentes.	Registro de asistentes.	Marzo
	Charla sobre prevención de salud mental en el trabajo: identificación de signos de burnout.	No. de personas asistentes.	Registro de asistentes.	Octubre
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.	Conformación de directorio de instituciones públicas y privadas para la atención de salud mental.	Directorio campus Ensenada, Mexicali y Tijuana.	Directorio institucional.	Abril
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.	Taller: Salud mental y derechos humanos: construcción de una cultura universitaria incluyente Tendedero (Espacio para la Expresión de bienestar).	No. de personas asistentes.	Registro de las actividades realizadas y asistentes.	Abril y mayo
	Buzón de mensajes positivos.	No. de personas participantes.	Registro de las actividades realizadas y asistentes.	Abril, mayo, agosto y septiembre
	Conferencias sobre la normatividad universitaria relacionada con bienestar.	No. de personas asistentes.	Registro de las actividades realizadas y asistentes.	Abril, mayo, agosto y septiembre

OBJETIVO	ACTIVIDAD	INDICADOR	EVIDENCIA	PERIODO DE IMPLEMENTACIÓN
<p>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.</p>	<p>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>Registro de atenciones.</p>	<p>Permanente</p>
<p>6. Fomentar la investigación en salud mental dentro de la Universidad, promoviendo estudios que exploren las necesidades específicas de la comunidad universitaria.</p>	<p>Aplicar periódicamente la encuesta sobre salud mental.</p>	<p>No. de encuestas que se respondieron.</p>	<p>Reporte de resultados</p>	<p>Anualmente en octubre</p>
<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>Ampliar la Red de instituciones de salud mental y otros especialistas particulares que brinden atención a bajo costo.</p>	<p>No. de convenios realizados con instituciones.</p>	<p>Documentos de los convenios realizados.</p>	<p>Mayo y noviembre</p>

El seguimiento a las actividades se realiza al término de cada ciclo escolar, utilizando para ello un informe descriptivo y cuantitativo por cada COSAME.

Además, en continuidad con lo implementado en el año 2025, en este año las actividades de prevención se desarrollarán en concordancia con las efemérides nacionales e internacionales vinculadas a la salud mental, las cuales se integran en la tabla anexa como referente institucional para la planeación y ejecución de acciones.

FECHA	EFEMÉRIDE
13 de febrero	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

REFERENCIAS

Universidad Autónoma de Baja California (s.f.) *Plan de Desarrollo Institucional 2023-2027*. <http://planeacion.uabc.mx/pdi2023/>

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 de atención a la salud mental en la Universidad Autónoma de Baja California*. [Manuscrito no publicado].

Universidad Autónoma de Baja California (2025). *Salud mental de la comunidad estudiantil de la Universidad Autónoma de Baja California*. [Manuscrito no publicado]. Coordinación General de Servicios Estudiantiles y Gestión Escolar, Instituto de Investigación y Desarrollo Educativo.