

Programa estatal de promoción, prevención y abordaje de la salud mental y bienestar psicológico en CETYS Universidad.

Vicerrectoría Académica, febrero de 2023.

#CuidemosTuMente
Acércate a CETYS

CETYS
UNIVERSIDAD



PROGRAMA DE ATENCIÓN
A LA SALUD MENTAL Y
BIENESTAR PSICOLÓGICO
SISTEMA CETYS

Índice

I. Introducción	3
II. Marco legal	5
II. 1.Marco Normativo Nacional	5
II. 2.Marco Normativo Estatal	6
II. 3.Normativa Institucional	8
III. Situación actual institucional	8
IV. Objetivo y líneas de acción	9
V. Alcances	10
1. Promoción y prevención del cuidado de la salud y reducción del estigma (atención primaria)	11
2. Diagnóstico y atención de la salud mental (atención secundaria)	12
3. Derivación y seguimiento (atención terciaria)	13
VI. Glosario	14
VII. Referencias	15
VIII. Bibliografía	16

I. Introducción

La salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental incluido en la definición de salud que da la OMS (2021), “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. La salud mental está relacionada con un estado de bienestar en el que el individuo se da cuenta de sus propias capacidades, puede hacer frente a las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad (OMS, 2021). Es así que en el Plan de Acción Integral sobre salud mental 2013-2030 (OMS), desde su lema “hacer de la salud y bienestar mental una prioridad mundial para todos”, se insiste en la necesidad de aplicar medidas para promover la salud mental y el bienestar de todos, así como prevenir los problemas de salud mental entre las personas de riesgo y garantizar el acceso de la atención a la salud mental.

En este mismo sentido, la Asociación Americana de Psicología (APA por sus siglas en inglés), señala que la salud mental es un estado mental caracterizado por el bienestar emocional, un buen ajuste conductual, una relativa ausencia de ansiedad y síntomas incapacitantes, y una capacidad para establecer relaciones constructivas y hacer frente a las exigencias y tensiones ordinarias de la vida.

La salud mental es un tema que forma parte de los Objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS), en el Objetivo 3 que se propone garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades, y en específico en la Meta 3.4 pretende 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.

En la realidad actual de las instituciones educativas se han hecho presentes nuevos retos, por un lado, se percibe una mayor apertura a la prevención y cuidado de la salud, por otro lado, se hace necesario brindar espacios cada vez más inclusivos y libres de riesgos psicosociales. La pandemia por COVID-19 trajo consigo cambios en distintos ámbitos, desde la forma de saludar hasta la manera de realizar tantas otras actividades cotidianas, hubo quienes perdieron su trabajo, a familiares cercanos, otros que tuvieron que verse limitados en sus ingresos, otros en edad escolar que continuaron sus estudios a distancia con apoyo en su mayoría de la tecnología. Pero lo que sin lugar a duda ocasionó en todo contexto fue un catalizador de emociones, las cuales trajeron afectaciones a nivel individual, familiar y social.

Estudios recientes muestran la tendencia al alza en las solicitudes de acceso a los servicios de salud mental en los espacios laborales, no siendo la excepción los espacios escolares. Ejemplo de la situación actual es la alarmante cifra de que alrededor del 70% de los estudiantes universitarios han tenido una experiencia de crisis durante sus estudios, también, que 4 de 10 estudiantes sufren de depresión y 3 de 10 alumnos sufren de ansiedad (IAUP, 2022), por los datos anteriormente expuestos, constituye un desafío para las instituciones educativas entender las necesidades y definir los roles que juegan estudiantes, cuerpo docente y miembros de la comunidad en el cuidado y soporte a la salud mental.

La cultura del cuidado de la salud ha ido en aumento en los últimos años y ha ido permeando en distintos contextos, reconociéndose como un tema al que se debe prestar especial atención. Los servicios de atención a la salud en la actualidad se han centrado en tres dominios: la detección (alerta temprana), la educación y sensibilización respecto al tema; así como el desarrollo y formación de habilidades para su abordaje.

El abordaje de la salud mental en las instituciones educativas no es solo tarea de los centros de salud del campus, el enfoque se da de forma integral entre varios departamentos y equipos, e incluso los estudiantes, deben involucrarse y participar para que se arraigue en la cultura y entorno institucional, a través del establecimiento de protocolos y estrategias para promover la cultura de la prevención, detección y abordaje al tema de atención a la salud, bienestar emocional y riesgo psicosocial en sus comunidades.

II. Marco legal

II.1. Marco Normativo Nacional

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos

Artículo 4. Toda persona tiene derecho a la protección de la salud. La Ley definirá las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud y establecerá la concurrencia de la Federación y las entidades federativas en materia de salubridad general, conforme a lo que dispone la fracción XVI del artículo 73 de esta Constitución. La Ley definirá un sistema de salud para el bienestar, con el fin de garantizar la extensión progresiva, cuantitativa y cualitativa de los servicios de salud para la atención integral y gratuita de las personas que no cuenten con seguridad social.

Ley General de Salud

Artículo 23. Para los efectos de esta Ley, se entiende por servicios de salud todas aquellas acciones realizadas en beneficio del individuo y de la sociedad en general, dirigidas a proteger, promover y restaurar la salud de la persona y de la colectividad.

Artículo 27. Para los efectos del derecho a la protección de la salud, se consideran servicios básicos de salud los referentes a:

- I. La educación para la salud, la promoción del saneamiento básico y el mejoramiento de las condiciones sanitarias del ambiente;
- II. La prevención y el control de las enfermedades transmisibles de atención prioritaria, de las no transmisibles más frecuentes y de los accidentes;
- III. La atención médica integral, que comprende la atención médica integrada de carácter preventivo, acciones curativas, paliativas y de rehabilitación, incluyendo la atención de urgencias.

Para efectos del párrafo anterior, la atención médica integrada de carácter preventivo consiste en realizar todas las acciones de prevención y promoción para la protección de la salud, de acuerdo con la edad, sexo y los determinantes físicos, psíquicos y sociales de las personas, realizadas preferentemente en una sola consulta.

Artículo 51. Bis 1. Los usuarios tendrán derecho a recibir información suficiente, clara, oportuna y veraz, así como la orientación que sea necesaria respecto de su salud y sobre los riesgos y alternativas de los procedimientos, diagnósticos terapéuticos y quirúrgicos que se le indiquen o apliquen.

Artículo 55. Las personas o instituciones públicas o privadas que tengan conocimiento de accidentes o que alguna persona requiera de la prestación urgente de servicios de salud, cuidarán, por los medios a su alcance, que los mismos sean trasladados a los establecimientos de salud más cercanos, en los que puedan recibir atención inmediata, sin perjuicio de su posterior remisión a otras instituciones.

Artículo 77. Los padres, tutores, quienes ejercen la patria potestad o quienes ostenten la representación legal de personas con trastornos mentales y del comportamiento, serán responsables de la guardia o custodia. Las autoridades educativas y cualquier persona que esté en contacto con las personas con trastornos mentales y del comportamiento, procurarán la oportuna y debida atención de los mismos.

Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes

Artículo 14. Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a que se les preserve la vida, a la supervivencia y al desarrollo.

Artículo 15. Niñas, niños y adolescentes deberán disfrutar una vida plena en condiciones acorde a su dignidad y en condiciones que garanticen su desarrollo integral.

Artículo 50. Fracción XVI. Establecer medidas tendentes a que en los servicios de salud se detecten y atiendan de manera especial los casos de niñas, niños y adolescentes con problemas de salud mental.

Norma Oficial Mexicana 035 de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, 2018 (NOM-035-STPS-2018)

Su objetivo consiste en establecer los elementos para identificar, analizar y prevenir los factores de riesgo psicosocial, así como para promover un entorno organizacional favorable en los centros de trabajo.

II.1. Marco Normativo Estatal

Ley de Salud Pública para el Estado de Baja California

Artículo 3.- El derecho a la protección de la salud, tiene las siguientes finalidades:

I.- El bienestar físico y mental del ser humano, para contribuir al ejercicio pleno de sus capacidades.

Artículo 4.- Corresponde a la Secretaría de Salud del Estado en materia de salubridad general, promover, organizar, supervisar, y evaluar la prestación de los siguientes servicios o programas:

IV.- La salud mental.

Artículo 29.- La prevención de las enfermedades mentales tiene carácter prioritario; se basará en el conocimiento de los factores que afectan la salud mental, las causas de las alteraciones de la conducta, los métodos de prevención y control de las enfermedades mentales y de las discapacidades que estas generan, así como otros aspectos relacionados con la salud mental.

Artículo 30.- Para la promoción de la salud mental, la Secretaría de Salud del Estado y las instituciones de salud públicas y privadas en coordinación con las Autoridades competentes, fomentarán y apoyarán:

I.- El desarrollo de actividades educativas, socioculturales y recreativas que contribuyan a la salud mental, preferentemente de la infancia y de la juventud;

II.- La difusión de las orientaciones para la promoción de la salud mental preferentemente al núcleo familiar;

III.- La realización de programas para la prevención del uso inadecuado de estupefacientes, psicotrópicos, inhalantes y otras sustancias que puedan causar alteraciones mentales o dependencia;

IV.- El que por medio del Instituto de Psiquiatría del Estado de Baja California, se brinde el tratamiento psicológico necesario a los internos dentro de los centros de rehabilitación que se encuentren dentro del padrón a cargo de la Secretaría de Salud del Estado, a efecto de alejarlos del alcoholismo y la drogadicción; y

V.- Las demás acciones que directa o indirectamente contribuyan al fomento de la salud mental de la población.

Artículo 31.- La atención de las enfermedades mentales comprende:

I.- La atención de personas con padecimientos mentales, la rehabilitación psiquiátrica de enfermos crónicos, deficientes mentales, alcohólicos y personas enfermas que usen habitualmente estupefacientes o sustancias psicotrópicas, o alguna droga; y

II.- La organización, operación y supervisión de instituciones dedicadas al estudio, tratamiento hospitalario o ambulatorio y rehabilitación de enfermos mentales, donde se incluirán los programas de talleres protegidos.

Artículo 33.- Los padres, tutores o quienes ejerzan la patria potestad de menores, los responsables de su guarda, las Autoridades Educativas estatales y cualquier persona que esté en contacto con los mismos, procurarán la atención inmediata de los menores que presenten alteraciones de conducta que permitan suponer la existencia de enfermedades mentales; para tal efecto, podrán obtener orientación y asesoramiento en las instituciones públicas dedicadas a la atención de enfermos mentales.

II.3. Normativa Institucional

Reglamento de Estudiantes de Programas de Licenciatura

Artículo 52.- CETYS Universidad se reserva el derecho de aplicar acciones que permitan detectar conductas de riesgo (por ejemplo: violencia de género, bullying, trastornos alimenticios, consumo de narcóticos, etc.) en sus alumnos, por ejemplo: a) Llenado de Ficha Psicopedagógica o Encuesta de Nuevo Ingreso; b) Examen Antidoping; c) Revisión de pertenencias. Los estudiantes deben participar en estas actividades cuando se les solicite hacerlo, y deben hacerlo según las instrucciones que reciban por parte de la Institución. En caso de negarse a llenar la Encuesta de Nuevo Ingreso, de rehusarse o evadir la aplicación del antidoping o salir positivo en la prueba, o no aceptar que se revisen sus pertenencias, corresponderá al Comité de Seguimiento* determinar el tipo de medidas a tomar en base al presente Reglamento y a los Lineamientos Operativos del Programa Sí a la Vida.

**El Comité de Seguimiento está compuesto por: Dirección Académica, Director y Coordinador de Escuela en la que el alumno está inscrito, CEDE.*

Lineamientos del Programa Sí a la Vida

El Programa Sí a la Vida está compuesto por dos grandes ejes:

- A)** La promoción de estilos de vida saludable.
- B)** La detección de conductas de riesgo.

Es parte de la misión universitaria y de los recursos de los que se disponen para atender las conductas de riesgo que está al alcance, y, en todo caso, canalizar lo que no les compete o no se pueda atender directamente.

III. Situación Actual Institucional

En el estudio de Percepción de Educación a Distancia implementado por el despacho Explora Investigación Estratégica en 2021, en que participaron padres de familia, estudiantes de distintos niveles educativos, así como a profesores de planta y de asignatura de CETYS Universidad, los hallazgos señalan que la principal preocupación de los padres de familia es la afectación emocional percibida de sus hijos, esta se relaciona con estrés, frustración por no tener una vida personal fuera de la parte académica, mayor carga de trabajo frente a una computadora, entre otros. Por otro lado, los alumnos manifiestan que hay un nivel de agotamiento emocional, más notoriamente en los niveles de preparatoria y profesional, manifiestan su deseo de que la institución trabaje más en actividades extracurriculares, que les ayude a despejarse de la parte académica. Por último, los profesores también detectan un alto nivel de cansancio, agotamiento y apatía en los alumnos.

En el marco de la filosofía de CETYS Universidad, el ser humano se caracteriza en cinco dimensiones: corpórea, histórica, cognitiva, social, ética y emocional. Esta última dimensión implica el reconocimiento del ser humano como ser experiencial, que vive su vida y la transmite a través de emociones y sentimientos. A su

vez, asume que las emociones y los sentimientos están presentes en la mayor parte de los procesos vitales y cumplen diversas funciones adaptativas, sociales y motivacionales. Finalmente, asume que la calidad de vida de las personas dependerá en gran medida de la capacidad que se tenga para el bienestar emocional, que tiene que ver con la integración de las emociones y los sentimientos con la lógica, la razón y el sentido de vida. (González, Linares, Peterson, Espinosa y Bonilla, 2021). Partiendo de esta caracterización del ser humano, se habrá de establecer un entorno institucional que promueve, previene y aborda el cuidado de la salud y el bienestar mental. Además de que desde su misión pretenda contribuir a la formación de personas con capacidad moral e intelectual necesarias para participar en forma importante en el mejoramiento económico, social y cultural del país.

En este sentido, CETYS Universidad a través del presente documento desarrolla un abordaje holístico de la salud mental en el cual se promueven una variedad de recursos dirigidos a la comunidad a través de instancias que brindan atención a las necesidades de los distintos segmentos de población. En la estructura organizacional de CETYS se encuentran cinco departamentos que brindan atención al tema de bienestar a distintos públicos, el Centro de Desarrollo Estudiantil (CEDE), Departamento Psicopedagógico, Centro de Bienestar Integral (CBI), Centro de Atención y Orientación Psicológica (CAOP) y Recursos Humanos.

IV. Objetivo y Líneas de Acción

Establecer la cultura del bienestar en la comunidad CETYS, con entornos libres de riesgo psicosocial, a través de acciones y herramientas para concientizar acerca del cuidado de la salud y el bienestar psicológico, detectar oportunamente conductas de riesgo, favorecer la capacidad de afrontamiento y atención en situaciones críticas.

Para el logro de los objetivos del proyecto, se contemplan las siguientes líneas de acción:

- a).** Promoción y prevención del cuidado de la salud mental y reducción del estigma. (Atención primaria).
 - a). Promoción y sensibilización ante el cuidado de la salud mental.
 - b). Promoción de la sana convivencia en ambiente laboral y escolar.

- a). Diagnóstico y atención de la salud mental (Atención secundaria).
 - a). Detección de conductas de riesgo en estudiantes.
 - b). Detección de riesgo psicosocial en colaboradores (NOM 035).
 - c). Atención psicológica en el marco de la psicoterapia breve.

- c). Derivación y seguimiento (Atención terciaria).
 - a). Derivación a servicios de atención externos a CETYS.
 - b). Seguimiento de protocolos de atención a crisis psicológicas en la comunidad CETYS.

V. Alcances

El programa está diseñado para abarcar a la comunidad CETYS: alumnos, docentes, personal administrativo y de servicio. Las actividades y propuestas pueden ser desarrolladas y dirigidas hacia toda la comunidad o diferenciarse según una población en específico.

Se usará la siguiente simbología para señalar la población a la que van dirigidas las actividades:



Docente CETYS



**Personal administrativo
y de servicios**



Alumno CETYS



Comunidad CETYS

1. PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DEL CUIDADO DE LA SALUD Y REDUCCIÓN DEL ESTIGMA ATENCIÓN PRIMARIA).

Objetivo: concientizar acerca del cuidado de la salud y el bienestar psicológico en la comunidad CETYS.



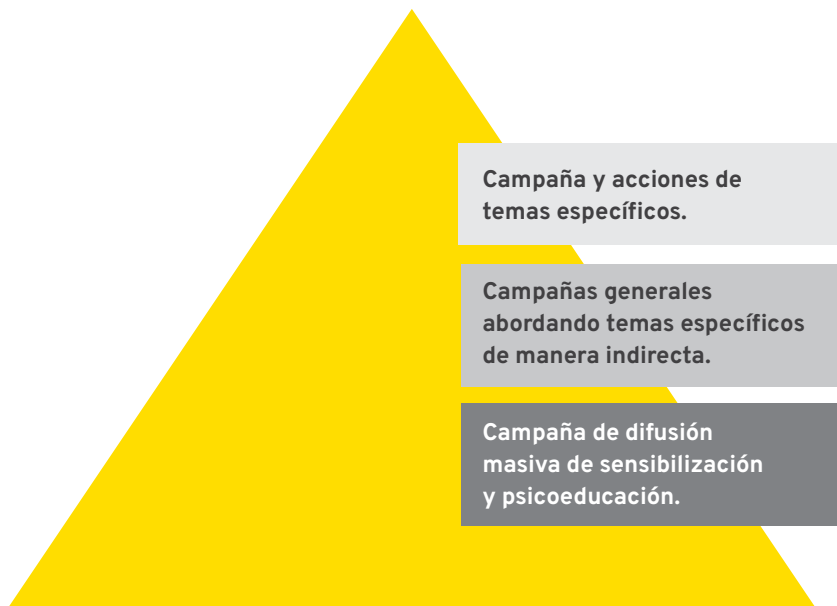
a). Promoción de la salud mental.

El programa de atención a la salud mental establecerá permanentemente una campaña de sensibilización y psicoeducación dirigida a la comunidad CETYS, iniciando con la socialización del fundamento general y objetivos del programa, haciendo hincapié en los temas en torno al autocuidado, higiene del sueño, administración del tiempo, establecimiento de rutinas, entre otros.

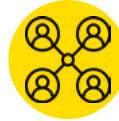
Abordará temas periféricos de bienestar (por ejemplo, resiliencia, autoestima, establecimiento de límites, entre otros), de acuerdo al tipo de población al que va dirigido. Por último, la campaña se sitúa en el abordaje de temáticas focalizadas a las necesidades presentes en la comunidad CETYS, por ejemplo, afrontamiento del duelo, intervención en crisis, entre otros temas, a través de la presencia en medios como VoCETYS, micro sitio especial para el programa, redes sociales, App CETYS, entre otros autorizados por el Departamento de Comunicación Institucional.

De esta manera, la sensibilización se inserta en los programas de atención, los protocolos de intervención y seguimiento, así como los parámetros de medición de impacto y beneficio en la comunidad CETYS con el pasar de cada etapa (ver figura 1).

Figura 1. *Temas a abordar en las campañas.*



b). Promoción de la Sana Convivencia en Ambiente Laboral y Escolar.



A través de la coordinación de conferencias y talleres que se impartirán durante jornadas que abordan el tema de promoción a la salud mental, se contará con dos espacios que llevarán a cabo actividades dirigidas a la población estudiantil de profesional y preparatoria. Estas actividades se coordinarán entre la Coordinación de Bienestar Integral y Recursos Humanos (Semana de salud, Foros de discusión y Plática de Salud Mental), Departamento Psicopedagógico (Semana de Salud, Semana de Valores, Semana de Preparatoria), y el CEDE (Jornada de salud mental, programa de consejería entre pares, entre otros).

La planeación de talleres de promoción a la salud mental y desarrollo integral se imparten por instructores expertos en el tema. Adicionalmente, se ofrece un espacio para padres de familia de alumnos matriculados y de escuelas alimentadoras con temáticas de acompañamiento del adolescente y salud mental.

Estrategias:

2. DIAGNÓSTICO Y ATENCIÓN DE LA SALUD MENTAL (ATENCIÓN SECUNDARIA).



Objetivo: Detectar oportunamente las situaciones de riesgo en salud mental y brindar la atención pertinente para minimizar el impacto, daños o efectos colaterales en la comunidad CETYS.

- a). **Detección de conductas de riesgo en estudiantes.**
- b). **Detección de riesgo psicosocial en colaboradores.**
- c). **Atención psicológica de la comunidad CETYS, en aspectos emocionales y afectivos (en el marco de la psicoterapia breve).**

Atención de primera instancia individual a alumnos, docentes, personal administrativo y de servicio. Los alumnos solicitan el servicio de apoyo psicológico, ya sea por medio de los mentores/tutores o directamente con los psicólogos del campus.

Se hace una valoración psicológica para considerar si corresponden a primeros auxilios psicológicos o si es candidato para la canalización a un profesional externo (Atención terciaria).



Atención psicológica a estudiantes.

Las áreas encargadas de brindar atención psicológica a estudiantes en CETYS son el Centro de Desarrollo Estudiantil (CEDE) a alumnos de profesional y posgrado, y el Departamento Psicopedagógico a alumnos de preparatoria.



Atención psicológica a colaboradores (docentes, personal administrativo y de servicio).

Los colaboradores de CETYS pueden recibir atención psicológica, en modalidad de psicoterapia breve, a través del Centro de Atención y Orientación Psicológica (CAOP), o canalizarse a alguno de los servicios externos con que se tenga convenio.



d). **Capacitación a docentes y mentores.**

En el marco del Programa de Atención a la Salud Mental, la capacitación tiene como objetivo fortalecer la salud emocional y mental del docente a través de herramientas y estrategias personales que les permitan interactuar con los estudiantes de una manera asertiva.



3. DERIVACIÓN Y SEGUIMIENTO (ATENCIÓN TERCIARIA).

Objetivo: Disminuir el impacto de los riesgos psicosociales en la comunidad CETYS, al fomentar la adaptación y reintegración de manera óptima a su entorno social, académico o laboral.

3.1 DERIVACIÓN A SERVICIOS DE ATENCIÓN A EXTERNOS A CETYS.

A través de los lineamientos indicados en el Protocolo de prevención y atención a urgencias en salud mental y crisis de CETYS Universidad, el CEDE y/o Psicopedagógico deberán referir a un externo experto en salud mental los casos que no puedan tratarse dentro de la Institución, además, deberá realizarse el registro y seguimiento de estos casos, para brindar el apoyo académico e institucional indicado por el especialista. En los casos identificados como riesgo psicosocial en colaboradores, será el Departamento de Recursos Humanos quien realice el seguimiento con el experto externo y en conjunto con el área de salud mental, se brindarán los apoyos necesarios en la Institución.

3.2 SEGUIMIENTO DE PROTOCOLOS DE ATENCIÓN A CRISIS PSICOLÓGICAS EN LA COMUNIDAD CETYS.

El Protocolo de prevención y atención a urgencias en salud mental y crisis de CETYS Universidad tiene la finalidad de establecer los lineamientos para el abordaje y atención a crisis psicológicas.

Como objetivos específicos de este protocolo se establecen tres líneas fundamentales de acción, se definen los responsables de ejecución de esas acciones y sus alcances:

1. La prevención de conductas de riesgo;
2. La identificación, atención y canalización de personas en riesgo;
3. La posvención o intervención de soporte para el duelo dentro de la Institución en algún momento dado.

VI. Glosario

Alumno en Riesgo: Un estudiante universitario se puede considerar en riesgo por una variedad de razones, entre las que se cuentan dificultades en habilidades académicas, baja motivación, hábitos inadecuados para para el estudio (Ender y Wilkie, 2000, p. 134-135).

Angustia Emocional: El sufrimiento mental como respuesta emocional a una experiencia que surge del efecto o recuerdo de un evento, ocurrencia, patrón de eventos o condición en particular. La angustia emocional generalmente se puede discernir a partir de sus síntomas (por ejemplo, ansiedad, depresión, pérdida de la capacidad para realizar tareas o enfermedad física).

Burnout Laboral: Estado de agotamiento mental, emocional y físico que se presenta como resultado de exigencias agobiantes, estrés crónico o insatisfacción laboral.

Estrés Académico: Tensión ocasionada por la demanda educativa.

NOM 035: Tiene como objetivo establecer los elementos para identificar, analizar y prevenir los factores de riesgo psicosocial, así como para promover un entorno organizacional favorable en los centros de trabajo.

Psicoeducación: Hace referencia a la educación y/o información que se ofrece:

- a). A todas las personas en temas relacionados con la salud mental para prevenir la aparición de trastornos y si aparecen se sepa buscar ayuda y se aprenda a cómo manejarlos.
- b). A los pacientes que sufren de un trastorno psicológico para que comprendan y sean capaces de manejar la enfermedad que presentan, disminuir el riesgo de recaídas y aliviar la carga emocional.
- c). A las familias para que se constituyan en una adecuada red de apoyo.

La psicoeducación también tiene la función de contribuir a la no estigmatización de los trastornos psicológicos y a disminuir las barreras para el tratamiento.

Fomento de Salud Mental: Se refiere a las acciones, procedimientos e intervenciones integrales, que tienen por objeto disminuir la incidencia y prevalencia de eventos que afectan la salud de una de las personas, las familias y comunidades, para mejorar su calidad de vida.

El propósito de los programas de fomento es ofrecer servicios integrales que potencialicen la salud de los afiliados y sus familias, y promuevan en ellos una vida sana, feliz, placentera y productiva. Por su naturaleza, estos programas son una responsabilidad compartida entre las personas, las familias, las organizaciones e instituciones. De igual manera, se refuerzan las fortalezas, los recursos y las habilidades propias de las personas o beneficiarios para hacerse cargo de su propia salud y bienestar.

Resiliencia: proceso que permite al individuo desarrollarse con normalidad y armonía con su medio, a pesar de vivir en un contexto desfavorecido socioculturalmente y a pesar de haber experimentado situaciones conflictivas desde su niñez (Luthar y Cicchetti, 2000; Werner, 1984, citado por Uriarte, 2005).

Salud Mental: Según la OMS, la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. La Salud Mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

VII. Referencias

American Psychological Association. (2020). APA Dictionary of Psychology. Mental health definition. <https://dictionary.apa.org/mental-health>

Gobierno de México. (2022). Agenda 2030 Objetivos de desarrollo sostenible. <https://www.agenda2030.mx/#/home>

González Palacios, C.A., Linares Borboa, L.E., Peterson Rodríguez, H. X, Espinosa Garza, J.L. y Bonilla Esquivel, J.L. (2022). Filosofía institucional y humanismo. CETYS Universidad.

International Association of University Presidents. (2022). How can higher education institutions meet the surging demand for Mental Health support? [Webinar]. <https://www.youtube.com/watch?v=N1OTkxWYfYM>

Organización Mundial de la Salud. (2021). Constitución de la OMS. <https://www.who.int/es/about/who-we-are/constitution>

Organización Mundial de la Salud. (2021). Salud mental. https://www.who.int/topics/mental_health/es/

Uriarte Arciniega, J. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. Revista de Psicodidáctica, 10(2),61-79. [fecha de consulta 12 de Febrero de 2021]. ISSN: 1136-1034. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=175/17510206>

VIII. Bibliografías

Bradshaw, J., Shin, Gómez Restrepo, Torres Quintero, A. P., Villanueva Congote, J., & Jaramillo Bernal, M. (2019). Acceso a servicios de salud en Colombia. En *Revista Iberoamericana de Psicología* (Vol. 25, Issue 1). <https://www.ins.gov.co/Direcciones/ONS/Informes/11>.

Chau, C., & Vilela, P. (2017). Variables associated with perceived physical and mental health in university students from Lima. *Liberabit: Revista Peruana de Psicología*, 23(1), 89–102. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n1.06>

Martin, J. M. (2010). Stigma and student mental health in higher education. *Higher Education Research and Development*, 29(3), 259–274. <https://doi.org/10.1080/07294360903470969>

Palacio, J., & Martínez de Biavia, Y. (2007). Relación del rendimiento académico con la salud mental en jóvenes universitarios. *Psicogente*, 10(18), 113–128.

Reavley, N. J., McCann, T. V., & Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy in higher education students. *Early Intervention in Psychiatry*, 6(1), 45–52. <https://doi.org/10.1111/j.1751-7893.2011.00314.x>

Reavley, N., & Jorm, A. F. (2010). Prevention and early intervention to improve mental health in higher education students: A review. *Early Intervention in Psychiatry*, 4(2), 132–142. <https://doi.org/10.1111/j.1751-7893.2010.00167.x>

Royal College of Psychiatrists. (2011). Mental health of students in higher education Royal College of Psychiatrists. Recuperado de: https://www.rcpsych.ac.uk/docs/default-source/improving-care/better-mh-policy/college-reports/college-report-cr166.pdf?sfvrsn=d5fa2c24_2

Student Minds. (2017). Student living: collaborating to support mental health in university accommodation. Recuperado de: http://www.studentminds.org.uk/uploads/3/7/8/4/3784584/student_living_collaborating_to_support_mental_health_in_university_accommodation.pdf

Tinklin, T., Riddell, S., & Wilson, A. (2005). Support for students with mental health difficulties in higher education: The students perspective. *British Journal of Guidance and Counselling*, 33(4), 495–512. <https://doi.org/10.1080/03069880500327496>

#CuidemosTuMente
Acércate a CETYS



**PROGRAMA DE ATENCIÓN
A LA SALUD MENTAL Y
BIENESTAR PSICOLÓGICO**
SISTEMA CETYS