

# UACM

Universidad Autónoma  
de la Ciudad de México

NADA HUMANO ME ES AJENO

COLEGIO DE HUMANIDADES y CIENCIAS SOCIALES  
LICENCIATURA EN COMUNICACIÓN Y CULTURA

**Promoción del cuidado de la salud mental  
tras el confinamiento por COVID-19,  
en los jóvenes del plantel San Lorenzo Tezonco de la UACM**

Plan de comunicación

**TRABAJO RECEPTACIONAL**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

**LICENCIADAS EN COMUNICACIÓN Y CULTURA**

P R E S E N T A N

**ALEJANDRA LINO GONZÁLEZ**

**SAILY GRETTELL BUENDIA CASTILLO**

DIRECTORA

**MTRA. GOOVINDA PENÉLOPE JUÁREZ RODRÍGUEZ**

Ciudad de México, octubre de 2025.

## SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



## UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

### RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

#### DERECHOS RESERVADOS ©

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

## **Agradecimientos**

A mi madre y hermanos, por brindarme el apoyo y el cariño para alcanzar todos mis sueños y metas, por estar presentes en cada logro y derrota, pero, sobre todo, por el gran esfuerzo de todos como equipo para salir adelante, mis logros también son suyos. Los quiero y amo inmensamente.

A mis abuelos, por ser mi figura paternal durante todo este tiempo, por estar presentes en cada etapa y momento importante de mi vida. Los quiero con todo el corazón.

A Giovanni Pavón, por estar a mi lado durante todos estos años brindándome su amor, apoyo y comprensión, así como el impulso a seguir creciendo día con día. Te amo Giovanni.

A todas mis mascotas, por su cariño y compañía en las noches de desvelo al realizar cada proyecto y cada tarea, las y los quiero con todo mi ser.

A la profesora Goovinda Juárez, por el apoyo y el tiempo otorgado para la realización de este plan comunicativo, así como el lazo amistoso que se ha formado durante estos años.

Y a la Universidad Autónoma de la Ciudad de México y profesores de la licenciatura, por brindarme la oportunidad y el apoyo de continuar con mis estudios, por cada enseñanza y logro durante esta travesía y concluir esta gran etapa.

**Saily Grettell Buendia Castillo**

## **Agradecimientos**

A mis padres, mis modelos a seguir. Gracias por su apoyo incondicional y por todo el esfuerzo que han hecho día tras día para que yo cumpla mis sueños.

A mis tíos Claudia y Oscar, por su amor infinito. Con ustedes a mi lado, nada puede salir mal.

A mis hermanos, Héctor Lino y Héctor Segundo, quienes son mi alegría.

A Martitha, la mujer que más admiro en la vida. Gracias por hacerme fuerte y ayudarme a creer en mí misma.

A Perita y a mi tía Susana, gracias por mantener mi estómago contento, y por siempre estar cuando más las necesito.

A la maestra Goovinda, por guiar nuestro trabajo, por su tiempo y dedicación.

Y por último a mis abuelos: Héctor y Martín, mis ángeles de la guarda. Su legado vive por siempre en mí. Los amo.

**Alejandra Lino González**

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>5</b>
Planteamiento del plan de comunicación.....	5
<b>CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>12</b>
1.1 Presentación del problema social que abordará el plan de comunicación.....	12
Enfoque macrosocial .....	15
Investigaciones de grado.....	19
1.2 Estrategias que desde la comunicación se han implementado sobre el tema ...	25
1.3 Planteamiento teórico comunicativo del plan .....	26
1.4 Marco conceptual .....	29
<b>CAPÍTULO II. DIAGNÓSTICO.....</b>	<b>38</b>
2.1 Estrategia metodológica .....	38
2.2 Objetivo general y particulares de investigación .....	40
2.3 Selección y justificación de las técnicas de investigación de campo .....	40
2.4 Selección, justificación y descripción del universo o de los informantes para la investigación .....	42
2.5. Instrumentos para el acopio de información.....	44
2.6 Análisis e interpretación por instrumento de investigación y cruce de datos....	48
2.7 Conclusiones.....	64
<b>CAPÍTULO III. PROPUESTA ESTRATÉGICA DE INTERVENCIÓN .....</b>	<b>65</b>
3.1 Presentación y justificación de la propuesta estratégica de intervención.....	65
3.2 Objetivo general y particulares de intervención, resultados y actividades.....	68
3.3 Estrategias mediáticas que se implementarán en el plan de comunicación.....	69
3.4 Beneficiarios del plan de comunicación directos e indirectos .....	74
3.4.1 Descripción de los perfiles demográficos, socioeconómicos, psicográficos y políticos de los beneficiarios .....	74
3.5 Descripción de los participantes.....	75
3.6 Criterios de viabilidad y factibilidad.....	77
3.7 Desarrollo de la estrategia a partir de un plan táctico .....	78
3.8 Presupuesto.....	88
3.9 Diseño de bocetos.....	91
3.10 Cronograma .....	93
3.11 Identidad gráfica del proyecto .....	95

<b>CAPÍTULO IV. PROPUESTA DE EVALUACIÓN DEL PLAN ESTRATÉGICO Y TÁCTICO .....</b>	<b>97</b>
<b>4.1 Selección y justificación del tipo de evaluación .....</b>	<b>97</b>
<b>4.2 Alcances y límites del plan de comunicación que se presenta.....</b>	<b>98</b>
<b>4.3 Reflexiones éticas sobre el plan de comunicación.....</b>	<b>99</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>104</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>115</b>
<b>Análisis de las entrevistas semiestructuradas .....</b>	<b>131</b>
<b>Matriz FODA.....</b>	<b>135</b>

## INTRODUCCIÓN

### Planteamiento del plan de comunicación

La pandemia de COVID-19 provocada por el virus SARS-CoV-2, trajo consigo no solo una serie de afectaciones a la salud física de cada individuo que, en los casos más drásticos, ocasionó la muerte, sino que también la salud mental se vio afectada, de manera contundente, al grado de limitar el pleno desarrollo de la vida en cualquier aspecto, lo que demuestra la importancia que tiene cuidar de la salud mental.

Tan solo en el ámbito académico, la afectación en la salud mental de los jóvenes trae consigo grandes obstáculos en la realización de sus metas, así como la falta de concentración para realizar diversas actividades y si no son atendidos de manera oportuna, dichas repercusiones pueden deteriorar de manera irreversible la calidad de vida, y en los casos más desafortunados, los jóvenes podrían recurrir al suicidio.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la tasa de mortalidad en los jóvenes, ha aumentado en América Latina, siendo el suicidio una de las principales causas, que representan el 30%. Al respecto, el trastorno mental representa una de las causas con el 16% de la carga mundial (Cuenca et al., 2020). Estos datos resultan alarmantes y por eso es necesario intervenir. Tan solo en México, “los trastornos de salud mental aumentaron entre 20 y 30 por ciento tras el periodo de aislamiento por la pandemia de la COVID-19, y en algunos casos agudizaron problemas como la depresión, la ansiedad y los desórdenes obsesivo-compulsivos” (Lázaro, 2022, p.6).<sup>1</sup>

El presente plan comunicativo se construye, primeramente, a través de la recopilación de información que ayuda a contextualizar y entender mejor esta problemática. Si bien existe bastante información del tema, en ocasiones el canal por el que se transmite dicha información no es del todo expansiva ni comprensible. Por tal motivo, este proyecto se centra en un trabajo de intervención, que busca generar un cambio social a nivel educativo, en específico, dentro de la UACM a través de la elaboración de estrategias comunicativas pertinentes en las que se pueda abordar de manera clara y concisa el reconocimiento y la importancia que merece la salud mental, y es que:

En América Latina se tiene el interés de ahondar en el estado de la salud mental del adolescente universitario, Gaete, expresa que los adolescentes, tienen una alta prevalencia de trastornos psiquiátricos siendo los más frecuentes: comportamientos depresivos, conducta suicida, ansiedad, problemas de conducta y déficit en la

---

<sup>1</sup> Véase gráfica del INEGI, página 9, sobre suicidios registrados de 1994 al 2021.

atención, cognición y aprendizaje. Con frecuencia presentan sentimientos de soledad, dificultad para dormir y menor interacción social acompañado con el consumo frecuente de tabaco (Cuenca et al., 2020, p.690).

Entonces, para que el plan se lleve a cabo de manera correcta es fundamental la participación de los involucrados, que conozcan el proyecto, se apropien de él y se le brinde a la salud mental la importancia que merece, y que recuerden que el pedir ayuda cuando se está en dicha situación no es malo.

Este proyecto crea alternativas para la comunidad que ayuden a reducir los niveles de estrés y ansiedad, y que aprendan que existen alternativas para afrontar esta situación.

Dado lo anterior, hemos decidido nombrar a este proyecto con el siguiente título:  
**Promoción del cuidado de la salud mental tras el confinamiento por COVID-19, en los jóvenes del plantel San Lorenzo Tezonco de la UACM.**

Este proyecto está basado en dos justificaciones, pilares para el desarrollo del mismo, las cuales son:

**Académica:**

En la licenciatura de Comunicación y cultura, se aprende sobre lo importante que es saber comunicar y los procesos que se deben seguir para lograrlo. A través de lo que se ha observado en el proceso de realización de este proyecto, notamos que el tema de la salud mental no tiene la relevancia que debería. Primero, la divulgación de la información sobre el cuidado de la salud mental y sus afectaciones es muy escasa y en muchos casos, los pacientes buscan soluciones en actividades que solo empeoran su bienestar, abusando de sustancias nocivas o bien, la automedicación (Lázaro, 2022, p.7). Segundo, mucho del contenido sobre este tema puede que no todo el público pueda entenderlo debido a los tecnicismos empleados, lo cual representa un gran problema ya que encontrar información oportuna u otras alternativas podría salvar una vida.

Por tales motivos, consideramos que es importante intervenir en la visibilización sobre la importancia de la salud mental en los estudiantes de la comunidad uacemita a través de una cultura de la promoción del cuidado de la salud mental, ya que estas afectaciones pueden desencadenar problemas a corto, mediano y largo plazo, tales como dificultad para concentrarse, bajo rendimiento escolar, deserción, aislamiento social o en casos más extremos problemas de salud físicos y abuso de sustancias

nocivas. Incluso, las estrategias propuestas en este plan podrían ser aplicadas en otras escuelas a modo de una creación de red de apoyo.

**Social:** Con las secuelas que el Covid-19 ha dejado en la sociedad, el deterioro de la salud mental fue uno de los aspectos más sobresalientes en toda la población, en especial, en el sector juvenil, el cual se vio terriblemente afectado con la carga excesiva de la rutina del día a día, sumando la carga de las clases en línea como un método de continuación educativa. Estos desfavorables factores se vieron reflejados en la Encuesta de Seguimiento de los Efectos del COVID-19 en el Bienestar de los Hogares Mexicanos (ENCOVID-19) que se realizó a 800 personas de 18 años o más por el Instituto de Investigaciones para el Desarrollo con Equidad de la Universidad Iberoamericana (EQUIDE), los resultados más impresionantes son los siguientes:

- 27.3% de los individuos de 18 años o más presentaron síntomas depresivos y 32.4% síntomas severos de ansiedad
- 52.6 % de la población cree que si alguien se infecta puede ser muy peligroso. 49.7% de la población tiene una preocupación muy alta de que su salud se vea afectada por el coronavirus.
- 27.5% de los hogares encuestados reportaron ver afectada la cantidad y calidad de sus alimentos por falta de recursos económicos.
- Se estima que uno de cada tres hogares observó una pérdida de 50% o más de sus ingresos a marzo, en comparación con meses anteriores (EQUIDE, 2022, párr. 10).

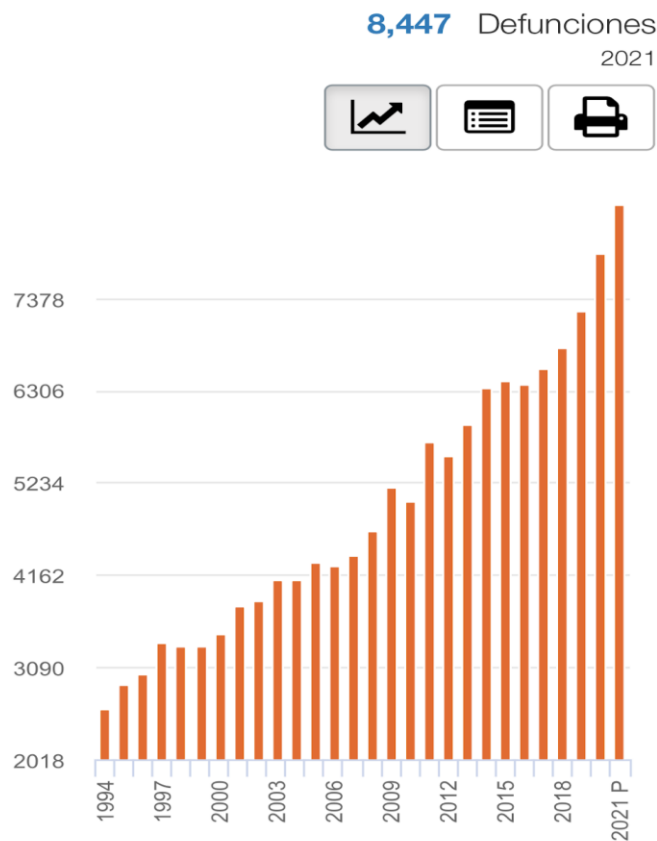
Tomando en cuenta que la encuesta fue realizada en 2020, es muy probable que las cifras mostradas hayan aumentado considerablemente. Lo que sí es un hecho es que las consecuencias que trajo consigo el confinamiento tales como el aislamiento social, las presiones económicas y la incertidumbre, fueron componentes que impactaron considerablemente en la salud mental de la población, datos que también se pueden ver reflejados en el reporte derivado de un proyecto internacional llamado COVIDStress, el cual arrojó algunos de los siguientes resultados:

- El grupo más estresado fue el de estudiantes, en segundo lugar, las personas sin empleo, seguido de aquellos trabajadores de tiempo parcial. Por último, personas jubiladas o retiradas.
- Las personas aisladas reportaron un nivel mayor de estrés, y las personas que no se aislaron del todo presentaron el nivel más bajo de estrés.

- El nivel de estrés encontrado en México fue más alto que el reportado en otros países que participaron en el estudio (Contreras-Ibáñez et al., 2020).

Otras cifras alarmantes son las que muestra la siguiente gráfica tomada de la página de INEGI representa los suicidios registrados de 1994 a 2021. Lamentablemente, es muy notorio cómo han incrementado estos desafortunados casos a lo largo de los años. La cifra más alta la ocupa el 2021 con un total de 8,447 suicidios registrados (INEGI, 2021).

## Suicidios registrados



(INEGI, 2021).

Entonces, con este plan comunicativo pretendemos ofrecer estrategias que ayuden a sobrellevar padecimientos tales como el estrés, la ansiedad e incluso, la depresión que afectan negativamente el ritmo de vida y el desarrollo personal. Además, se busca sensibilizar a las personas respecto a este tema dejándolo ver como algo que podría afectar a cualquier persona, y que no se trata de una cuestión de edad, sexo o alguna otra característica o condición.

El presente plan comunicativo está estratégicamente diseñado para llevarse a cabo en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, específicamente, en el Plantel San Lorenzo Tezonco, en el turno matutino.

El público al cual está dirigido es a los jóvenes estudiantes que cursen la carrera de Comunicación y Cultura del turno matutino.

Finalmente, se espera que el plan comunicativo comience a efectuarse en 2026.

Nuestra pregunta de investigación desde el problema comunicativo es ***¿Cómo puede la comunicación contribuir a la promoción del bienestar emocional de los estudiantes?***

A continuación, se muestran los objetivos generales y particulares tanto de investigación como de planeación de este proyecto:

#### DE INVESTIGACIÓN:

##### **Objetivo general:**

- Investigar las condiciones en las que se encuentra la salud mental y los trastornos que padecen los estudiantes de Comunicación y Cultura del turno matutino.

##### **Objetivos particulares:**

- Investigar los aspectos de la comunicación, como el aislamiento, el uso de redes digitales y la falta de conocimientos sobre educación a distancia, entre otros, para conocer que tanto incidió en el deterioro mental del estudiantado.
- Identificar las alteraciones que provoca el deterioro de la salud mental en la comunidad estudiantil.
- Identificar si la comunidad estudiantil tiene la información adecuada respecto a la salud mental y/o los síntomas de sus trastornos.
- Identificar los recursos psicoterapéuticos que ofrece el plantel y la manera en que es brindado y en el caso de que existan, conocer si los estudiantes recurren a ellos.
- Conocer la manera en que los estudiantes logran sobrellevar el estrés, la ansiedad y la depresión. Es decir, si acuden a terapia, buscan apoyo social o utilizan estrategias de afrontamiento como técnicas de relajación, ejercicios, actividades recreativas o manejo de pensamientos negativos.

## DE PLANEACIÓN:

### **Objetivo general:**

- Sensibilizar a la comunidad estudiantil de la UACM sobre la importancia salud mental para que prioricen su cuidado, el bienestar hacia ellos mismos y con su entorno, así como mejorar su calidad de vida

### **Objetivos particulares:**

- Divulgar sobre la importancia del cuidado de la salud mental y sus alternativas para su bienestar.
- Brindar al estudiantado en conjunto con la intervención de la licenciatura de Promoción de la Salud, información sobre diferentes herramientas, para la regulación de emociones generadas por el estrés, así como la ansiedad y la depresión, que contribuyan a prevenir estas manifestaciones psicológicas.
- Generar espacios de encuentro que permitan la participación masculina activa dentro de los temas del cuidado de la salud mental.<sup>2</sup>

Por último, el contenido de este plan de comunicación consta de cuatro apartados en los que se desarrolla la siguiente información:

1. Planteamiento del problema: Aquí se menciona una breve contextualización que ayuda a situar, de manera clara y concisa, el problema social que abordaremos a lo largo de este proyecto. Además de estrategias e investigaciones que se han desarrollado a raíz de la salud mental. Aunado a ello, se presentan algunos conceptos que son pieza clave para un mejor entendimiento del tema, así como también, se explica de manera sutil el enfoque a través del cual está sustentada esta investigación.
2. Diagnóstico. En esta etapa se presenta la estrategia metodológica en la cual basaremos nuestra investigación, esto a través del uso de técnicas de investigación de campo, en donde se recopilará la información arrojada y se analizarán e interpretarán los resultados obtenidos.
3. Propuesta estratégica de intervención: Se trata de la parte creativa del proyecto en la que se diseñan las estrategias que se quieren llevar a cabo para atender

---

<sup>2</sup> Este objetivo se enfoca sólo en el género masculino dados los resultados del diagnóstico realizado, que delatan que este grupo tiene menor participación en temas relacionados a la salud mental. Véase en la p. 55.

la problemática, esto acompañado de criterios tales como la viabilidad, presupuesto, diseño de bocetos y un cronograma.

4. Propuesta de evaluación del plan estratégico y táctico: Finalmente, en este apartado se hace una valoración sobre los alcances y límites del plan comunicativo en donde, además, se incluyen algunas observaciones como una posibilidad de implementación en la realidad.

## **CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1 Presentación del problema social que abordará el plan de comunicación**

El año 2020, vino a revolucionar completamente el modo y la calidad de vida de todas las personas en el mundo, debido a la presencia de un virus que rápidamente se convertiría en una pandemia con afectaciones a gran escala y en todos los ámbitos. Este virus tuvo sus primeras apariciones en Wuhan, China, a finales del año 2019, sin embargo, una de sus peculiaridades, fue el hecho de su rápida transmisión y adaptación del mismo, lo que originó diferentes cepas. Fue hasta el 12 de marzo del 2020 que se declaró a este virus como una pandemia mundial, debido al alza de contagios que se registraban en distintos países del mundo, lo que provocó el confinamiento obligatorio o recomendado por los gobiernos, con el fin de que los contagios no aumentaran y los sistemas de salud no colapsaran (OMS, 2019). Convirtiendo este resguardo en una nueva forma de vida a la que tendríamos que adaptarnos, frenando el ritmo de actividades que se tenían desde un principio.

El trabajo en casa ya existía, pero se vio obligado a tomar fuerza tras el confinamiento, pues permitía continuar con las actividades, en algunos casos, sin ningún inconveniente. La Organización Internacional del Trabajo indicó que en América Latina de julio a septiembre del 2020 que fue de los momentos de más crisis, alrededor de 23 millones de trabajadores comenzaron a trabajar desde su hogar para evitar contagiarse y contagiar a sus seres queridos. Esta cifra representa entre un 20% y 30% de los asalariados que se resguardaron en su casa (Amsellem, 2021).

Por otra parte, de las primeras instituciones en cerrar sus puertas para proteger a sus ciudadanos fueron las instituciones de educación, alrededor de 160 países habían ordenado distintas formas de cierres. Según datos de la UNESCO, a mediados de mayo de 2020 más de 1200 millones de estudiantes de todos los niveles de enseñanza, en todo el mundo, no recibieron clases presenciales en la escuela. De ellos, más de 160 millones eran estudiantes de América Latina y el Caribe (Vidal, 2021. p.2). Por otra parte, en México la situación también era caótica ya que, según datos de INEGI, muestran las severas limitaciones para dar continuidad al proceso enseñanza-aprendizaje, debido a las múltiples desigualdades en el sistema educativo a raíz de los efectos de la pandemia:

De los 33.6 millones de personas entre los 3 y 29 años que estuvieron inscritas al ciclo escolar 2019-2020, 740 mil no lo concluyeron, y no se inscribieron 5.2 millones de personas (9.6 % del total de 3 a 29 años) al ciclo escolar 2020-2021. Sobre los motivos asociados a COVID-19 para no inscribirse en el ciclo escolar vigente (2020-2021) 26.6% considera que las clases a distancia son poco funcionales para el aprendizaje; 25.3 % señala que algunos de sus padres o tutores se quedaron sin trabajo; y 21.9 % carece de computadora, otros dispositivo o conexión de internet (De la Torre, 2021, p.3).

Tomando en cuenta el confinamiento y todo lo que conlleva acompañado de las nuevas formas de adaptación para continuar con el ritmo de vida cotidiana, y aunado, al miedo constante de contagiarse o perder a sus seres queridos, la mayoría de las personas comenzaron a presentar o se agravaron cuadros de estrés y ansiedad que repercutieron de manera fatal en la calidad de vida de los mismos, provocando no solo enfermedades por contagios de COVID, sino que también, se vio afectada la salud mental de los individuos.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, "la salud mental es el bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognitivos, afectivo y conductuales y el despliegue óptimo de sus potenciales para la convivencia, trabajo y recreación" (OMS, 2022).

Además de los aspectos relacionados por el confinamiento por pandemia y los problemas personales de cada individuo, se sumaron otros aspectos tales como el estrés que genera estudiar, pero ahora acompañado de esta nueva modalidad completamente desconocida tanto para los profesores como para los estudiantes: las clases en línea. Aunque a algunos les favorecían, a otros tantos les generaron conflicto. Todos estos componentes fueron clave para que se generara un desbalance tanto físico como emocional que afectó severamente el rendimiento escolar de los estudiantes y que, en su mayoría, provocó problemas como ansiedad y estrés.

Los factores para desarrollar enfermedades mentales han aumentado debido a la pandemia y el confinamiento por COVID-19, esto afectó cerca de 7 mil personas que sufrieron depresión en México. Las personas que sufren de algún trastorno depresivo pueden tener dificultades para dormir, concentrarse. Durante los meses de confinamiento las personas desarrollaron casos de estrés, ansiedad y depresión, incluso, personas que nunca habían sufrido de dichos trastornos, sufrieron efectos psicológicos como son las conductas de negación, confusión, frustración, enojo, sobre todo estrés (Santillán, 2020, p.2).

Aunado a que, en los países de ingresos bajos, el panorama tampoco es el más favorable.

Los países de ingresos bajos sólo tienen a su disposición 1 especialista por cada 100,000 habitantes contrastando con los países de ingresos altos que cuentan con más de 50 especialistas. Según un informe de la OMS de 2011, en México existen 10 profesionales por cada 100,000 habitantes y se distribuyen de la siguiente manera: 1.6 psiquiatras, 1 médico general, 3 enfermeras, 1 psicólogo, 0.53 trabajadores sociales, 0.19 terapeutas, 2 profesionales/técnicos de salud, recalcando que además de ser insuficientes, están mal distribuidos (INCyTU, 2018, p.3).

Al presentarse este tipo de situaciones de salud mental, el ritmo académico de muchos estudiantes se vio afectado, ya que el nivel de concentración no era el mismo. Además, datos más actuales, y según un estudio que realizó el Observatorio Mexicano de Salud Mental y Adicciones indicó que:

Se atendieron a 303,356 personas (205,336 mujeres y 98,020 hombres) por distintas condiciones de salud mental en el Sistema de Salud. Las condiciones más prevalentes fueron la ansiedad (52.8%) y la depresión (25.1%).

En ambos sexos, las condiciones como la ansiedad y la depresión impactan más a los jóvenes de 20 a 29 años. No obstante, para la depresión existe una presencia importante en el grupo de 60 años y más (Observatorio, 2024, p.1).

Aunque en los últimos años ya hay personas que están priorizando su salud mental, las cifras siguen siendo muy bajas. Dejando en claro que los trastornos mentales, principalmente la ansiedad y la depresión, siguen afectando a gran parte de la población sin importar el sexo, la edad, la raza, etcétera. Provocando, una mala calidad de vida ya que, sin salud mental, no hay salud.

## Enfoque macrosocial

En este apartado se describen algunos productos comunicativos o servicios que ponen a disposición diversas instituciones y organizaciones, con el fin de brindar información sobre salud mental y ayudar a la sociedad a trabajar en ella, tras episodios de estrés o ansiedad. Dentro de este apartado, se encuentra una sección en la que se incluyen investigaciones, las cuales están enfocadas en presentar información e indagaciones relacionadas a la salud mental, algunas a consecuencia de las secuelas que surgieron tras la pandemia por COVID-19 y todo lo que ésta ocasionó.

Organismos o Instituciones	Nombre del proyecto	Objetivo del proyecto	¿En qué consiste? (actividades y productos comunicativos)	¿A quién va dirigido?	Fecha de aplicación y de término del proyecto	Alcances del proyecto	Limitaciones del proyecto	Fuentes
Organización Panamericana de la Salud en conjunto con el Banco de Desarrollo del Caribe.	Se trata de un producto comunicativo, empleado en una guía didáctica con recursos ilustrativos y de fácil entendimiento, relacionado sobre la prevención del Covid-19, titulado: Primera ayuda psicológica. Juntos más fuertes. Una guía para ayudarle a usted y a su comunidad. 2.a edición.	Ayudar al individuo a cuidar de sí mismo y de su comunidad durante una situación de crisis con elementos psicológicos para una persona que está sufriendo y puede necesitar apoyo, incluyendo consideraciones de prevención y seguridad contra el Covid-19.	Guía didáctica que incluye elementos gráficos con recomendaciones y medidas preventivas ante el Covid-19 y medidas de atención ante una situación de crisis.	Dirigido a todo tipo de público.	Guía publicada el 6 de septiembre del 2020  Número de documento OPS/MNH/MN/20-0019	Tal documento está publicado en la página oficial de la Organización Panamericana de la Salud, por lo cual tiene una gran cobertura y cualquier persona con acceso a internet puede obtener dicho material.	Las personas que no tienen la oportunidad de tener acceso al internet, no pueden obtener dicho material.	Organización Panamericana de la Salud, Banco de Desarrollo del Caribe. (2020). Primera ayuda psicológica. Juntos más fuertes. Una guía para ayudarle a usted y a su comunidad. 2da. Edición. <a href="https://www.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/files_public/2021-05/Juntos%20m%C3%A1s%20fuertes_.pdf">https://www.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/files_public/2021-05/Juntos%20m%C3%A1s%20fuertes_.pdf</a>
Área Humana (Centro Clínico de tratamiento avanzado)	Es un producto comunicativo, una guía. El título es "Cómo combatir la ansiedad: Guía de	Proporcionar información y pasos a seguir para combatir la ansiedad a través de 3	Guía donde se exponen tres técnicas que ayudan a manejar la ansiedad, viene	Dirigido a todo público.	El proyecto comenzó en 2024	La Guía se encuentra en un blog, al cual accedes con internet, así que	Aquellas personas que no cuenten con acceso a internet. Además, es una guía que no tiene difusión	Giménez, M. (2024). Cómo combatir la ansiedad. Guía de técnicas

	técnicas esenciales.”	técnicas esenciales en Psicología.	acompañada de pasos a seguir para realizar el tratamiento. Incluso cuenta con audios y videos en donde se explican mejor los ejercicios. Cuenta también con contactos en caso de requerir ayuda, y se pueden agendar citas online.			tiene una gran cobertura. Aunque este Centro clínico está ubicado en Madrid, cualquier persona que lo requiera puede acceder a él.		esenciales. Área Humana. <a href="https://www.areahumana.es/estres-emocional/">https://www.areahumana.es/estres-emocional/</a>
Instituto Mexicano de la Juventud	Se trata de un servicio que se da de forma digital. Su nombre es “ConTacto Joven, Red Nacional de Atención Juvenil”.	Brindar atención a la salud mental, derivación en situaciones de violencias, apoyo intergeneracional y acciones educativas para contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas adolescentes, jóvenes y de sus comunidades durante y post la emergencia sanitaria derivada del COVID-19.	Acompañamiento de joven a joven de manera digital, a través de WhatsApp. Atención personalizada y mensajes uno a uno.	Jóvenes de entre 12 y 29 años que mostraron cuadros de ansiedad y depresión por la pandemia.	10 Julio de 2020 (primera generación). 4 mayo de 2021 (segunda generación). 15 septiembre 2020 (primera generación).	Esta red estará atendida por un total de 300 jóvenes de 26 entidades a lo largo y ancho del territorio nacional: 173 personas jóvenes estarán liberando su servicio social a través de esta iniciativa, y 127 jóvenes se inscribieron como voluntarios y voluntarias.	Poca difusión.	Instituto Mexicano de la Juventud (2021). Contacto Joven - Red Nacional de Atención Juvenil. <a href="https://www.gob.mx/imjuve/videos/contacto-joven-red-nacional-de-atencion-juvenil-276118?idiom=es">https://www.gob.mx/imjuve/videos/contacto-joven-red-nacional-de-atencion-juvenil-276118?idiom=es</a>
Instituto Mexicano del Seguro Social. (IMSS)	Plan de acción en salud mental.	Dar asistencia psiquiátrica y psicológica que orienta a derechohabientes y trabajadores.	Como parte del Plan de Acción en Salud Mental que implementó el IMSS ante la emergencia por COVID-19, la línea de orientación médica telefónica. En el número 800 2222 668, opción 4, personal del IMSS en psiquiatría y psicología brinda acompañamiento, técnicas de	Trabajadores y derechohabientes del Instituto Mexicano del Seguro Social.	Desde enero del 2021, aún se encuentra vigente.	Ha recibido mil 379 solicitudes de atención e información sobre salud mental de derechohabientes y trabajadores del personal de salud, entre el 25 de mayo al 11 de junio del 2022. La edad de las personas que llaman va de los 19 a los 83 años, y la	Únicamente se puede acceder a esta asistencia médica siendo derechohabiente y/o trabajador. No hay difusión sobre este plan.	Gobierno de México (mayo, 2020). El IMSS lleva a cabo estrategias para preservar la salud mental de derechohabientes y trabajadores. Gobierno de México. <a href="https://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202005/355">https://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202005/355</a>

			relajación y psicoeducación para intervenir en momentos de crisis, de lunes a viernes en un horario de 8:00 a 20:00 horas.			necesidad de atención psicológica se clasificó como leve en el 39 % de los casos, 57 % fue moderada y 3 % como severa.		
Asociación psicoanalítica Mexicana	Estoy contigo covid19"	Brindar apoyo psicológico a quienes padezcan algún trastorno emocional ocasionado por el Covid-19.	A través de brigadas institucionales de apoyo emocional, brinda servicios médicos psicológicos de manera gratuita a aquellos que padezcan algún trastorno emocional por Covid-19, así como apoyar a familiares de personas fallecidas por Covid, pacientes con dicha enfermedad, así como pacientes en cuarentena y recuperación.	A todas aquellas personas quienes hayan perdido algún familiar por Covid, así como pacientes en cuarentena en los cuales se ha generado un desbalance emocional y aquellos que se encuentran en recuperación.	5 de junio de 2020- actualidad	Al ser un proyecto con gran variedad de difusión y plataformas para brindar servicios, puede ser más factible el requerimiento de los mismos desde el hogar.	Todas las formas de comunicación para solicitar ayuda y tomar terapias son a distancia, lo cual afecta drásticamente si el paciente no tiene acceso a un dispositivo móvil o red wi-fi.	Coordinación para la Igualdad de Género, UNAM, (s.f.). ¿Necesitas atención psicológica? Conoce los centros de atención para la comunidad universitaria. <a href="https://coordinaciongenero.unam.mx/2021/08/atencion-psicologica-unam/#:~:text=Aso%20ciaci%C3%B3n%20Psicoanal%C3%ADtica%20Mexicana,padezcan%20de%20alg%C3%BA%C3%B3n%20trastorno%20emocional.">https://coordinaciongenero.unam.mx/2021/08/atencion-psicologica-unam/#:~:text=Aso ciaci%C3%B3n%20Psicoanal%C3%ADtica%20Mexicana,padezcan%20de%20alg%C3%BA n%20trastorno%20emocional.</a>
Universidad Autónoma Metropolitana.	Línea UAM de apoyo psicológico por teléfono.	La Línea UAM de Apoyo Psicológico por Teléfono, es un espacio de atención para los usuarios de nuestra casa de estudios que se integra a los servicios que actualmente tiene la Universidad. Se define a partir de la creación de un número telefónico para la atención y	La atención que brinda la Línea UAM, consiste en ofrecer un servicio de orientación e información psicológica sobre los problemas emocionales a los integrantes de la comunidad universitaria o público en general.	Estudiantes, trabajadores administrativos, personal académico de la UAM y público en general.	La Línea UAM tiene más de 16 años en funcionamiento, (se creó en el 2006) y ha sido un éxito como herramienta de ayuda psicológica para muchas personas que el programa continúa en funcionamiento hasta la fecha.	En poco más de tres lustros, la Línea UAM de Apoyo Psicológico por Teléfono de la Unidad Iztapalapa se ha convertido en una de los espacios de ayuda a distancia en la materia más eficientes y de mayor alcance, pues atiende a usuarios de la	Saturación de las líneas telefónicas, poca personal especializado atendiendo.	UAM. (s.f.). Línea UAM. De apoyo psicológico por teléfono. Universidad Autónoma Metropolitana. <a href="https://lineauam.uam.mx/index.htm">https://lineauam.uam.mx/index.htm</a>

		consulta de los problemas emocionales.				comunidad de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), del país e incluso del extranjero, señaló el responsable de este programa. Más de 90 por ciento de los estudiantes ha acudido en busca de asistencia, así como el sector de los trabajadores administrativos y, en un porcentaje mínimo, ha recurrido el personal docente, mientras que más de tres cuartas partes de las consultas externas son realizadas por mujeres jóvenes y adultas mayores, la mayoría de muy limitados recursos económicos.		
Universidad Autónoma de la Ciudad de México.	Taller aprendiendo a gestionar la ansiedad/ ideas obsesivas/ estrés y Taller aprendiendo a gestionar la tristeza, melancolía, depresión y fatalismo	Por medio de esta serie de talleres se generarán o habilitarán recursos para un adecuado manejo de la ansiedad, ideas obsesivas o estrés, desde la perspectiva de la inteligencia emocional. También se abordan temas de depresión, tristeza, melancolía, etc.	Pone en la mesa el cuidado de la salud mental, y cómo sobre llevar estos trastornos o malestares a través de la inteligencia emocional. Incluso, ofrecen asesorías de manera personal con tan solo agendar una cita.	Estudiantes de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.	Los talleres se han impartido desde 2022 hasta 2025 en los planteles de Tezonco y Casa Libertad.	Estos mini talleres han ayudado a que los estudiantes identifiquen qué trastornos padecen y cómo es que puedan manejarlos, además de que entiendan que no está mal pedir ayuda.	Solo se imparten los talleres en dos de los planteles de la UACM, de 1 a 4 por lo que esto podría interferir con las clases de los compañeros provocando que no puedan asistir. Además, no hay mucha difusión sobre los mismos.	Universidad Autónoma de la Ciudad de México. (s.f.). Eventos académicos. Recuperado en: <a href="https://www.uacm.edu.mx/">https://www.uacm.edu.mx/</a>

## Investigaciones de grado

Nombre de la investigación	Autor (es)	Institución Educativa	Año	Grado obtenido	En qué consiste la investigación	Metodología utilizada	Alcances	Limitaciones	Referencias
¿Qué perspectivas de salud, salud mental y promoción de la salud tienen algunos psicólogos mexicanos? (Tesis)	Laura Rafael Carmona	UACM	2021	Título de Licenciada en Promoción de la Salud	Consiste en hacer un minucioso análisis y comparar las perspectivas que se tiene acerca de la salud, la salud mental y la promoción de la salud desde el punto de vista de algunos psicólogos del país, debido a que en gran mayoría, estos aspectos no son tan relevantes dentro del campo de la medicina, por ende, cuando un paciente acude con alguna sintomatología relacionada a la cuestión mental, los diagnósticos no suelen ser los más acertados, debido a la poca o nula información que se tiene sobre los detonantes de estos temas. Así bien, se pretende a través de esta información, ampliar el campo de la salud mental y mejores formas de ayuda.	Método Cualitativo  Técnica: Entrevista semiestructurada	Muestra un amplio repertorio sobre el campo de la promoción de la salud, dejando ver que es de suma importancia tener en cuenta dichos aspectos que ayudan para abordar el tema de la salud mental y poder brindar una mejor ayuda a los pacientes que sufren de trastornos de esta índole.  Tal documento es de fácil acceso, debido a que se puede obtener a través de internet.	Se enfoca mayoritariamente en la presentación de conceptos e información teórica, por lo cual, el análisis que se muestra a partir de la entrevista con los psicólogos queda un poco de lado, ya que no se le muestra con tanta relevancia como se esperaría.	(Rafael, 2021).

Análisis de las significaciones del aprendizaje mediante la educación a distancia en tiempo de pandemia por Covid-19 en universitarios de la UACM  (Tesis)	Maricruz Aponte González	UACM	2023	Título de Licenciada en Comunicación y Cultura	El objetivo de la investigación consistió en analizar la forma en que los estudiantes aprendían mediante la educación a distancia tras la pandemia por Covid-19. Tomando en cuenta factores como la mala conexión, la falta de equipo, falta de espacio para tomar clases, desconocimiento de las plataformas digitales o bien, aspectos personales y sociales de los estudiantes.	Metodología Cualitativa  Técnica: Entrevista a profundidad	Al ser una investigación post pandemia, muestra con datos más recientes cómo es que algunos estudiantes afrontaron el tema de la educación a distancia, desde los obstáculos que se presentaron, hasta las ventajas de esta "nueva" modalidad de aprendizaje. Esta información podría ser retomada para futuras investigaciones enfocadas en las brechas digitales.	Solo expone un análisis de la perspectiva de la educación a distancia de los estudiantes, dejando de lado, la perspectiva de la demás comunidad universitaria, la cual también sería importante analizar.	(Aponte, 2023).
Influencia de un entorno familiar y situacional en la salud mental de los trabajadores y su desempeño laboral.  (Tesis)	Omar Rojas Eslova	UNAM	2022	Título de Licenciado en Psicología	Consiste en analizar la relación entre la salud mental con los factores situacionales y familiares en trabajadores de una cadena hotelera en Morelos. Debido a que la sociedad y la familia son escenarios en donde los trabajadores se desenvuelven, esta investigación rescata que estos factores impactan ya sea de manera negativa o positiva en el entorno laboral del trabajador.	Método cuantitativo  Técnica: Inventario de salud mental, ansiedad y estrés	Al ser un trabajo de carácter informativo, abre nuevos campos de trabajo dentro de las empresas, de modo que se visualice la importancia de evaluar los efectos psicosociales, y así fomentar una cultura social complementaria a la empresarial.	Debido a que es una investigación en el ámbito laboral, las respuestas pudieron ser sesgadas por parte del trabajador por temor a tener represalias. Otra limitación pudiera ser que la muestra no fuera lo suficientemente grande para dar confiabilidad en los resultados.	(Rojas,2022).
Salud mental en los médicos residentes de la Ciudad de	Dra. Adriana Beatriz Ramírez Cruz.	UNAM	2022	Especialista en Medicina Interna	Esta investigación consiste en determinar si la atención de	Método cuantitativo.	La investigación respalda múltiples estrategias para	La investigación se enfocó únicamente en médicos	(Cruz, 2022).

México ante la pandemia de COVID 19. (Tesis-Trabajo de investigación clínica)					pacientes con diagnóstico de COVID-19, genera trastornos psicológicos/psiquiátricos en los médicos residentes de la Secretaría de salud de la Ciudad de México debido a que el cuidado de los pacientes en esta ocasión se mezcló con la preocupación de los trabajadores por contagiarse también o bien, de llevar el virus a casa con sus seres queridos.	Técnica: Encuesta	desarrollar el bienestar y la resiliencia individual, y puede ser un antecedente para crear nuevas estrategias que sean aplicadas en todas las instituciones de salud. Además, esta tesis se encuentra en línea y la información está al alcance de cualquier persona que tenga acceso a Internet.	residentes de la especialidad de Medicina del Hospital General Ticomán en donde se había proporcionado el apoyo necesario, falta conocer la perspectiva de los demás trabajadores de este hospital.	
Impacto psicológico del COVID-19 en estudiantes universitarios SUAYED. (Tesis)	Olivia Martínez Fonseca	UNAM	2021	Título de Licenciada en Psicología	El objetivo de esta investigación consistió en conocer el nivel de estrés, ansiedad y depresión a la que estuvieron expuestos los estudiantes de la SUAYED durante la pandemia. Esto gracias a la aplicación de una muestra en línea en donde se detectaron síntomas psicológicos relacionados al estrés. La investigación concluyó en la importancia del diseño de programas que prevengan o bien, controlen los efectos ocasionados por el confinamiento durante la pandemia.	Método cuantitativo  Técnica: Encuesta vía internet	El marco teórico está muy completo puesto que además de incluir definiciones de estas afectaciones psicológicas, se encuentran los tipos y la sintomatología de cada uno de ellas, lo cual permite que personas que accedan a esta tesis tengan en cuenta estas características que abren paso a más búsqueda de información o bien, puede ser retomada.	Una de las limitaciones de esta investigación es que en su mayoría está enfocada a las mujeres, puesto que en la muestra realizada participaron 208 mujeres y tan sólo 52 hombres. Es decir, el 80% de los resultados fueron arrojados por el sexo femenino.	(Martínez, 2021).
Características y procesos	Marco Antonio Villeda Sánchez	UNAM	2021	Título de Licenciado en	La investigación consiste en analizar de	Método Cuantitativo.	Al ser una investigación	Es una investigación	(Villeda, 2021).

<p>socioemocionales de estudiantes universitarios en función del nivel académico y área del conocimiento frente al COVID19. (Tesis)</p>				<p>Psicología</p>	<p>qué manera y en qué medida los aspectos socioemocionales afectaron en el desempeño académico de los estudiantes universitarios de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México, durante el confinamiento por Covid-19. Donde se toman en cuenta algunos aspectos para adentrarse en este análisis como lo son el emocional, salud, el ambiente familiar y social de un gran sector estudiantil en el que varían las carreras y el semestre cursado durante esta investigación. Aunado a ello, abarca el aspecto emocional y social desde diferentes disciplinas abriendo un poco más este campo de estudio.</p>	<p>Técnica: investigación de diseño no experimental.</p>	<p>reciente basada en las afectaciones a consecuencia del confinamiento por Covid-19 en universitarios, permite abrir un panorama bastante amplio conociendo nueva información y darnos cuenta de que el aspecto emocional sí es un factor importante que, de no estar en condiciones favorables y no tratarse, impide el desarrollo pleno y fructífero de las actividades en desarrollo de cada persona, además de que se abordan conceptos desde distintas disciplinas, lo cual permite explorar un poco más y darnos cuenta que la salud mental es un campo abierto a la investigación.</p>	<p>bastante extensa, pero muy completa en cuanto a información y contenido.</p>	
<p>Los entornos virtuales de aprendizaje: una estrategia para el trabajo académico desde la perspectiva de la producción académica de los estudiantes durante la contingencia sanitaria por Covid-19.</p>	<p>Fernando Uriel Hernández Gómez</p>	<p>UNAM</p>	<p>2021</p>	<p>Título de Licenciado en Pedagogía</p>	<p>Se analiza el impacto de las clases en línea como un nuevo método digital de enseñanza desde la perspectiva de los estudiantes de la carrera de pedagogía de la Facultad de Estudios Superiores (FES) Aragón, esto a partir del resguardo pandémico a causa del Covid-19,</p>	<p>Metodología de corte documental.</p>	<p>Al ser una investigación relacionada con el confinamiento por Covid-19, muestra una de las perspectivas de los estudiantes que vivieron parte de su educación a distancia debido al confinamiento,</p>	<p>Al ser una investigación de corte documental, parte de su información, así como de algunos datos mostrados, no pueden verificarse debido a que los datos no están disponibles cuando se trata de</p>	<p>(Hernández, 2021).</p>

(Tesis)					siendo este, uno de los principales canales de comunicación y reorganización educativa a distancia con el fin de desarrollar nuevas habilidades digitales, así como nuevas formas de investigación y la adaptación a esta forma vida.		dichos pedagogos en formación son quienes buscan nuevas formas de enseñanza para implementarlas en la sociedad y crear nuevas habilidades digitales y de mayor conocimiento que las tradicionales.	plataformas digitales, o bien, existe la limitación a verificar los argumentos utilizados por las teorías empleadas.	
Vivencias de estrés académico en estudiantes de enfermería durante el confinamiento por COVID-19. (Tesis)	Emmanuela Pérez Santiago Suleyma Abigail Trejo Trejo	UNAM	2021	Título de Licenciado en Enfermería	Consiste en identificar y categorizar cuales son los elementos que conducen al estrés y a la debilitación de la salud física y emocional que afectan la calidad de vida en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería, así como al ámbito social tras las clases en línea por el confinamiento debido a la presencia del Covid-19.	Método Cualitativo.  Técnica: Diario de campo y entrevista a profundidad.	Es una investigación reciente que prioriza y aborda de manera precisa y relevante la importancia de una buena salud física y mental para una óptima calidad de vida, sobre todo en el ámbito educativo, ya que al verse interrumpido el modo presencial de escolaridad para darle paso al modo virtual, los agentes estresantes aumentaron llevando al desemboque de trastornos mentales.	Debido al contenido que presentan en esta investigación, hubiese sido pertinente la implementación de una técnica de sondeo, para evidenciar el nivel y el estado mental en el que se encuentra la mayor parte de la población estudiantil de ese sector académico.	(Pérez, 2021).
Análisis de la deserción escolar causado por estrés y ansiedad debido a la pandemia por COVID-19 en	José Manuel Ramos Martínez	UNAM	2021	Título de Licenciado en Psicología	La investigación consistió en medir el riesgo de deserción escolar que pudieran presentar los estudiantes de	Método Cuantitativo.  Método de muestreo no probabilístico	Nuevamente, como se trata de un trabajo enfocado en la psicología, su marco conceptual	La prueba que se aplicó solo fue realizada a 32 estudiantes de educación media superior, en la	(Ramos, 2021).

<p>estudiantes de educación media superior. (Tesis) (Reporte de Investigación Empírica Cuantitativa)</p>					<p>educación media superior por motivos como estrés o ansiedad, esto como resultado que trajo la pandemia por el virus del COVID-19.</p>	<p>(inventario)</p>	<p>hace que sea más digerible el entendimiento de ciertos padecimientos como lo son el estrés o la ansiedad, además se incluyen síntomas de estos padecimientos que podrían ayudar a los futuros lectores a reflexionar sobre los mismos.</p>	<p>investigación se comenta que se realizó mayormente a través de WhatsApp lo cual dejó afuera a estudiantes que no tuvieran acceso a internet o no contarán con un dispositivo para formar parte de la investigación.</p>	
--	--	--	--	--	--	---------------------	---	--	--

## **1.2 Estrategias que desde la comunicación se han implementado sobre el tema**

En el presente apartado se expone desde una perspectiva comunicativa, el análisis de los productos y servicios que ofrecen algunas instituciones, así como investigaciones de grado relacionadas al tema de la salud mental tras el confinamiento por COVID-19 que fueron tomadas en cuenta para el enfoque macro social. Para este fin, es pertinente retomar las 4 dimensiones comunicativas (expresión, difusión interacción y estructura) que propone Jesús Galindo, las cuales ayudan a percibir y entender lo que implica la comunicación en la actualidad, donde en cada una de estas “marca límites para lo que es y lo que no es” (Galindo, 2005, p.13).

Observando y enfocándonos en las limitaciones que tienen los proyectos que encontramos, nos percatamos del hecho de que carecen un tanto de la dimensión de la interacción, debido a que a raíz de la pandemia, la mayoría de los productos como talleres y líneas de atención fueron a distancia, siendo que las relaciones interpersonales y grupales se vieron fracturadas, puesto que se dejó de lado la parte de la retroalimentación a la que estábamos acostumbrados de manera presencial, así como la convivencia. Como consecuencia, esta fractura nos llevó a reflexionar sobre la importancia que estos procesos de relaciones comunicativas tienen en nuestra vida como parte fundamental del desarrollo colectivo y social, ya que, en la interacción presencial, es necesario que estén involucradas dos o más personas y que exista reciprocidad generando así una modificación de los estados de los involucrados.

Para que esta interacción sea un proceso comunicativo adecuado, se necesita de una participación activa de los integrantes en donde la conversación, el compromiso y la atención son características fundamentales para persuadir al resto de los integrantes de manera adecuada. Esto difícilmente se logra, por ejemplo, con una interacción vía llamada telefónica, una reunión virtual o bien, cuando alguno de los participantes no cuenta con el espacio determinado para llevar a cabo dicha conciliación. De esta manera, vemos como el papel de la interacción es fundamental para la organización de los individuos en la sociedad, además gracias a la interacción presencial los procesos de comunicación son más dinámicos, y al tener ya establecido un lugar en donde se lleve a cabo dicha interacción, hace que la conversación fluya mejor.

Por consiguiente, es fundamental, con el regreso paulatino de actividades, se dé de manera presencial, a modo de que el aspecto interaccional vuelva, conviviendo de manera grupal y el estar cara a cara con el otro, ya que este tipo de relaciones son parte importante para el desarrollo personal y social y hacen posible una comunicación funcional.

Otro aspecto que se carece es el de la dimensión de la difusión, puesto que la gran mayoría de dichos contenidos, no tuvieron la publicidad que se esperaba, y unos cuantos solo fueron mencionados a través de las redes sociales, siendo un gran impedimento, ya que algunos sectores sociales no tienen acceso a internet o a un dispositivo que permita la navegación para las mismas. Además, la atención de los servicios, anteriormente mencionados, se daba a través de llamadas telefónicas, lo cual también implica una limitación para cierta población.

Al fallar la parte de la difusión existe otro inconveniente que va relacionado con la visibilización del problema. Muchas personas, durante la pandemia, estaban pasando por crisis de todo tipo, bastantes relacionadas con la salud mental que, probablemente, no atendieron puesto que creían que era algo meramente personal, y al no ver a las demás personas hablando sobre este tema no lo hicieron prioridad. Estos factores fueron determinantes para que algunas personas que necesitaban este tipo de ayuda no encontrarán la forma de acceder a ella, debido a la poca o nula divulgación que se tuvo.

Por último, en el aspecto de la expresión existen ciertos impedimentos que provocan que algunos de los contenidos no sean digeribles para todo el público debido a los tecnicismos empleados. Al tratarse de un tema de gran relevancia, suele existir mucha información al respecto, pero es necesario que esta información quede sintetizada a modo de que sea más práctica y fácil para el público. Esto podría lograrse gracias a productos tales como las infografías, carteles, folletos y spots publicitarios. Entonces, con una buena estrategia publicitaria se abriría camino a que las personas comiencen a tener la suficiente confianza para hablar del tema, en este caso la salud mental y no verla como un prejuicio o un tabú.

### **1.3 Planteamiento teórico comunicativo del plan**

En este apartado se aplicará un análisis de las estrategias comunicativas que se presentan en el inciso 1.2 para identificar el enfoque comunicativo en que se basará este plan de comunicación.

Tomando en cuenta que existen deficiencias en las dimensiones de la difusión, interacción y la expresión, el enfoque de la comunicación aplicada al que recurriremos es el de la *comunicación para el desarrollo*, puesto que este tiene como objetivo intervenir, transformar o solucionar las problemáticas que afectan en determinado sector y contexto, generando un cambio colectivo. Una de las tantas cualidades de los proyectos comunicativos para el desarrollo es que “no pretenden únicamente lograr mejores resultados, sino convertirse en herramientas de lo público, entendido como aquello que conviene a todos, para su dignidad” (UNICEF, 2006, p.7). De este modo, el desarrollo humano pasa a ser uno de los elementos fundamentales en estos enfoques que sustentan este proyecto, pues bien, este elemento busca en compañía de la comunicación para el desarrollo, mejorar las condiciones de vida óptimas para la sociedad, cubriendo las necesidades básicas e imprescindibles (en este caso, la salud mental) y con ello, mejorar el entorno social en el que se sitúe cada persona. Esto es primordial puesto que, para tener una vida digna, es fundamental el derecho a la salud, incluyendo la salud mental siendo ésta, uno de los principales pilares para tener un nivel de vida estable y con ello, relacionarse adecuadamente en colectivo. Por esta razón, a través de este plan comunicativo se busca crear estrategias en donde nuestro público objetivo priorice este tema.

Otra cuestión de este enfoque es que, para lograr un cambio, es fundamental la participación, esta es importante ya que “hace compartir la información, el conocimiento, la confianza, el compromiso y una correcta actitud respecto de los proyectos de desarrollo” (Servaes, 2000, p.20). Debido a las carencias encontradas en el enfoque de la difusión y la interacción, de la participación dependería la expansión de ciertos mensajes y la capacidad con la que la información llega a las personas. Todo esto a través de estrategias muy puntuales y precisas a modo de que no se vuelvan en contenidos invasivos y pasen a no ser relevantes.

Entre algunas de las características más relevantes que se pueden destacar del enfoque de la comunicación para el desarrollo y que son de gran pertinencia para que este proyecto tenga una gran viabilidad son los siguientes:

- Se compone de las áreas de la comunicación social, comunicación educacional y comunicación institucional, las cuales en conjunto, crean un proceso de movilización y apoyo a las personas involucradas en el problema a intervenir y transformar, otorgando confianza y comodidad para conocer las causas de los conflictos y solucionarlos de manera oportuna a través de talleres diseñados donde a través de la

comunicación educacional, se busque proporcionar los conocimientos adecuados para realizar los cambios pertinentes para el desarrollo, así como un buen intercambio de información entre todos los integrantes de la comunidad donde se esté trabajando (Salas, 2017, p.106).

Si bien sabemos que a través de la educación se pueden aplicar valores hacia la comunidad para formar una cultura del cambio social y colectivo, es importante resaltar que, la finalidad de la comunicación para el desarrollo es principalmente,

lograr que un grupo amplio de personas haga consciente los problemas que presenta su comunidad y las opciones de cambio que poseen frente a esa situación, resolver conflictos, llegar a consensos, colaborar con un grupo amplio de personas en el diseño de planes de acción que promuevan cambios y un desarrollo sostenible, facilitar la adquisición de conocimientos y destrezas que un grupo necesita con el fin de mejorar la condiciones en las que viven y de ese modo introducir cambios en su sociedad y mejorar la efectividad de las instituciones (Salas, 2017, p. 106).

Por otra parte, es pertinente también hablar de otro enfoque: la comunicación para la salud. Según la OPS (2018) , esta se refiere a “ los principios y procesos de comunicación que informan para incidir en el comportamiento y las actitudes de las personas para conseguir resultados positivos de salud pública a nivel individual, comunitario y social” y justo lo que se busca en este plan comunicativo es encontrar las bases y proponer las estrategias adecuadas para que en particular, la comunidad estudiantil detecte los malestares de una salud mental deteriorada y comience a prestar atención en su cuidado, y lo haga prioridad. Dichas estrategias primero comienzan a nivel individual donde exista un cambio en los comportamientos y hábitos de los estudiantes para que de esta manera comience la creación de una cultura en donde se ponga de primer lugar el cuidado de la salud mental.

Los productos comunicativos que se desarrollarán en este plan deben ser muy precisos ya que:

Los programas efectivos de comunicación identifican y le dan prioridad a la segmentación de audiencias, entregan mensajes precisos basados en fuentes científicamente veraces y logran llegar a las audiencias a través de canales de comunicación familiares (Mosquera, 2003, p.2).

De este modo, también se busca que las audiencias tengan mayor acceso a los mensajes y puedan compartirlos, creando así una comunidad con un objetivo en común: priorizar la salud mental.

## 1.4 Marco conceptual

A través de este marco referencial buscamos enfatizar y resaltar los conceptos más relevantes de nuestra investigación, logrando así una mejor comprensión y dominio de los temas a tratar. Además de abordar otras áreas de conocimiento que están directamente relacionadas con nuestro tema.

### Salud y Desarrollo Humano

Según la OMS (1946), la salud se define como un “estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”: En este contexto, se entiende que la salud abarca distintas áreas, de entre las cuales, el aspecto mental (concepto que más adelante se mostrará), será imprescindible para esta investigación, de este modo, si se prioriza una adecuada salud tomando en cuenta dichos elementos, el individuo podrá llevar a cabo sus actividades diarias de manera efectiva y satisfactoria, donde se promueva un estado óptimo de calidad de vida conduciendo a una integración dinámica en su ambiente natural y social.

Tras la pandemia, salieron a relucir los aspectos en los que se debe trabajar constantemente y que quizás se habían olvidado debido a la carga de actividades diarias que impiden ver adecuadamente las necesidades humanas, tal como es el caso del **desarrollo humano**, cuya definición se encuentra en la introducción de un informe del **Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) de 1990**:

El desarrollo humano es el proceso de aumentar las opciones de la gente. La más decisiva de esas opciones de amplio alcance es llevar una vida larga y sana, recibir educación y tener acceso a los recursos necesarios para lograr un nivel de vida decoroso. Otras opciones son la libertad política, la protección de los derechos humanos y el respeto por uno mismo (Alleyne, p. 3).

Este concepto hace énfasis en que el progreso debe estar centrado en el incremento del bienestar y las capacidades humanas, este incremento debe ser constante y equitativo. El desarrollo humano tiene que ver también con las capacidades con las que cuenta el ser humano, estas capacidades se forjan a través “del entorno ambiental, económico, político, social y cultural en el que se desarrollan” (p.1) así que las capacidades de las personas y las estrategias que surjan de estas deben estar centradas tanto en lo individual como en lo colectivo. Por ello, es pertinente ver a la salud en este contexto del desarrollo humano como capacidad, donde se abordará la enfermedad como un fenómeno cuyas causas y efectos trascienden lo individual, involucrando también dimensiones colectivas y estructurales.

## Salud mental

Dado que en este plan el concepto que más resalta es el de salud mental, sería conveniente comenzar a profundizar en él. Este concepto comienza a surgir después de la guerra, con el fin de generar orientaciones políticas y sociales que lleven a la paz social. Fue en 1948, en Londres cuando se llevó a cabo el Primer Congreso Mundial de Salud Mental cuyo lema fue “Salud Mental y Ciudadanía del Mundo” (Miranda, 2018, p.91). “En un momento histórico bastante preciso (1940-1970), la salud mental se vuelve un campo general a partir del cual se organizan los saberes, las prácticas y las instituciones” (Oliver, C. 2015).

La Salud Mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. La dimensión positiva de la salud mental ha sido subrayada en la definición de salud de la OMS, tal cual consta en la constitución misma: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

Los conceptos de salud mental incluyen bienestar subjetivo, autonomía, competencia y reconocimiento de la habilidad de realizarse intelectual y emocionalmente. También ha sido definido como 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. Salud mental se refiere a la posibilidad de acrecentar la competencia de los individuos y comunidades y permitirles alcanzar sus propios objetivos para todos, y no sólo para aquellos afectados por un trastorno mental (CONADIC,2020).

En otras palabras, la salud mental tiene que ver con la capacidad (capacidad que está ligada con el desarrollo humano y el entorno que rodea cada persona) de manejar y controlar las emociones a modo de conseguir paz consigo mismo, y de este modo, encontrar un ambiente saludable también con los que te rodean, generando así un óptimo desarrollo en la calidad de vida.

Incluso, México dispone de leyes y programas encargados de regular la atención de la salud mental ya que esta debe ser prioridad. El artículo 72 de la Ley General de Salud Mental estipula lo siguiente:

Artículo 72. La prevención y atención de los trastornos mentales y del comportamiento es de 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 multidisciplinario de dichos trastornos, así como otros aspectos relacionados con el diagnóstico, conservación y mejoramiento de la salud mental (Ley general de salud, 1984, p. 29).

Sin embargo, existen varios elementos que no permiten que se cumpla este derecho constitucional, uno de ellos está relacionado con el presupuesto que se dirige al tratamiento de la salud mental. Los países de ingresos medios y altos destinan 2.4% y 5.1%, respectivamente, de su presupuesto de salud para salud mental (OMS, 2018). La Secretaría de Salubridad y Asistencia en 2021, destinó tan solo 3 mil 031 mdp., lo que equivale al 2.1% del presupuesto total de esta institución para el tema de la salud mental en México. Esta cifra supone el 9.6% menos respecto a 2013 y 0.1% menos del aprobado en 2020 (Llanos y Méndez, 2020), lo cual quiere decir que aún con la urgencia de tratar el bienestar mental no se asigna un presupuesto adecuado.

A través de una investigación realizada en 2021 por el Population Council de México, junto con el Instituto Mexicano de la Juventud (INJUVE) y el Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (CNEGSR), arrojaron datos alarmantes en cuestión al estado físico-mental de la población participante. De un total de 55 mil 692 jóvenes de entre 15-24 años, demostraron que, durante la pandemia, el 62% de la población presentó síntomas de ansiedad (siendo las más afectadas las mujeres), mientras que 7 de cada 10 jóvenes, padecieron algunos cuadros de depresión. De los cuales, 99.6% estaban inscritos a algún sistema educativo y la mayoría, equivalente al 98% tomaron clases en línea (VoCes-19 Population Council, 2021).

La población juvenil es una de las de mayor predominancia en la ciudad, y quienes constantemente se ven afectados en cuestión de salud mental y que por lo menos, en todo el proceso de pandemia, se vieron en la necesidad de enfrentar grandes retos que afectaron drásticamente la calidad de vida que se debe tener. Pues bien, es importante que se promueva y se brinde atención a la salud mental de los jóvenes, ya que esto puede ayudar a prevenir problemas de salud mental en el futuro, o bien, ser tratados en la medida de lo posible y mejorar la calidad de vida de los jóvenes promoviendo su desarrollo y bienestar general.

Existen diversos factores que pueden causar problemas en la salud mental de las personas. Son más vulnerables aquellas que padecen problemas de salud crónicos, los menores que son maltratados o bien, que han sufrido algún tipo de abandono, aquellas personas que sufren discriminación debido a su orientación sexual o a su origen cultural o víctimas de desastres naturales o emergencias humanitarias, tal como lo que aconteció en el mundo en el 2020, con la llegada de la pandemia por COVID-19 (Secretaría de Salud, 2021).

Además de los factores previamente señalados, existen otros, como los de índole económica, que impactan a miles de familias, ya que pueden dar lugar a trastornos mentales vinculados al maltrato, la violencia y la sobrecarga laboral, afectando también la salud mental.

Como consecuencia, estos factores traen consigo la aparición de trastornos mentales y afectaciones a la salud, tales como estrés, ansiedad y depresión, solo por tratar los que en mayor frecuencia se dan en la población. Aunado a lo anterior, actualmente,

“en México sólo se invierte el 2% del total del presupuesto para atender los problemas de salud mental, cuando es el 20% de la población la que enfrenta un tipo de problema como la fobia social, el trastorno de pánico, trastornos de ansiedad, trastorno de estrés postraumático, trastorno obsesivo compulsivo (TOC), depresión o estrés académico en el caso de las y los estudiantes” (Valencia, C, Rodríguez, J, 2024).

Lo que demuestra que el tema de la salud mental, es uno de los menos priorizados en nuestro país al destinar una suma mínima del presupuesto público para combatir estas afecciones.

### **Estrés**

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos mentales define el estrés como “el patrón de respuestas específicas y no específicas que una persona experimenta ante los estímulos que perturban su equilibrio y que retan o exceden su capacidad de hacerles frente” (2014, p. 822).

Por otro lado, tenemos que el estrés puede presentarse de manera física y psíquica:

El estrés físico es un estado de aumento del consumo energético y de aceleración metabólica que suele estar en relación con situaciones de alerta como accidentes, intervenciones quirúrgicas, etc. El estrés psíquico se relaciona con una situación de tensión nerviosa prolongada, que puede alterar ciertas funciones del organismo.

Para el psicoanálisis, lo que llamamos estrés correspondería o bien a un cuadro de ansiedad, o bien a una neurosis de angustia o trastorno de ansiedad generalizada (Rojas, P. s/f).

Dado lo anterior, entendemos que el estrés no debe entenderse únicamente como una respuesta momentánea, sino como un síntoma que puede revelar conflictos internos persistentes que, de no atenderse adecuadamente, podrían generar alteraciones de mayor gravedad.

### *Tipos de estrés*

- **Estrés agudo:** Es la forma de estrés más común, este surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano.
- **Estrés agudo episódico:** La gente afectada asume muchas responsabilidades y no puede organizar la cantidad de exigencias ni presiones; por lo tanto, reacciona de forma descontrolada, muy emocional, y suele estar irritable, y sentirse incapaz de organizar su vida.
- **Estrés crónico:** Surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables que en algunos casos también pueden provenir de experiencias traumáticas de la niñez que se mantienen presentes constantemente. El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí e incluso las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar (Ávila,2014).

### **Ansiedad**

Para la Asociación Estadounidense de Psicología, la ansiedad, “es una emoción caracterizada por sentimientos de tensión, pensamientos angustiantes y cambios físicos como el aumento de la presión arterial... La ansiedad leve puede ser vaga e inquietante, mientras que la ansiedad severa puede afectar seriamente la vida cotidiana” (Felman,2021, párr. 5).

Como vemos, la ansiedad es una respuesta emocional normal ante situaciones de estrés, creando una sensación de inquietud, miedo o preocupación excesiva que puede surgir en cualquier momento y sin una causa aparente. Sin embargo, cuando la ansiedad es abrumadora, puede ser un signo de un trastorno de ansiedad

Existen diversos tipos de ansiedad, sin embargo, nos basaremos en los siguientes:

- **Ansiedad generalizada:** este es un trastorno crónico que implica una ansiedad excesiva y duradera y preocupaciones sobre eventos de la vida, objetos y situaciones inespecíficos. El trastorno de ansiedad generalizada es el trastorno de ansiedad más común, y las personas que lo tienen no siempre son capaces de identificar la causa de su ansiedad.
- **Agorafobia:** temor y la acción de evitar lugares, eventos o situaciones de los que puede ser difícil escapar o en los que la ayuda no estaría disponible si la persona queda atrapada.

- Ansiedad social o fobia social: este es un miedo al juicio negativo de otros en situaciones sociales o la vergüenza pública. El trastorno de ansiedad social incluye una serie de sentimientos, como el miedo escénico, el miedo a la intimidad y la ansiedad en torno a la humillación y el rechazo” (Felman, 2021, párr. 21-25).

## **Depresión**

La depresión es un trastorno mental caracterizado fundamentalmente por la tristeza y el desánimo. Se asocia, además, con alteraciones físicas y cognitivas, ya que afecta al desarrollo funcional, así como a las relaciones sociales o al lenguaje. El trastorno depresivo denominado mayor es el más frecuente, es a este al que nos referimos al hablar de depresión. Lo padecen en torno a un 7% de personas en el mundo, principalmente mujeres, y es tres veces más frecuente entre los 18 y 29 años, que en los mayores de 60 años (Pla Vidal, J. s/f.).

Según la OPS, la depresión es una enfermedad común pero grave que interfiere con la vida diaria, con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida, esta es causada por una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos. Es importante destacar que la depresión es un trastorno real y tratable, y que la ayuda profesional es fundamental para su tratamiento, ya que, de no hacerlo, esto podría gravarse conforme el paso del tiempo dejando graves años y en el peor de los casos, podría orientar a la persona que lo padece, llegar al suicidio. Generalmente la depresión se produce por determinados factores biológicos como lo son aquellos cambios hormonales, alteraciones en los neurotransmisores cerebrales como la serotonina, la noradrenalina y la dopamina, factores psicosociales (circunstancias estresantes en la vida afectiva, laboral o de relación) y de personalidad (especialmente, sus mecanismos de defensa psicológicos).

### *Tipos de depresión:*

- Depresión mayor, que implica síntomas de depresión la mayoría del tiempo durante por lo menos dos semanas. Estos síntomas interfieren con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar y comer.
- Trastorno depresivo persistente (distimia), que a menudo incluye síntomas de depresión menos graves que duran mucho más tiempo, generalmente por lo menos durante 2 años.
- Depresión perinatal, que ocurre cuando una mujer sufre de depresión mayor durante el embarazo o después del parto (depresión posparto).

- Trastorno afectivo estacional, que aparece y desaparece con las estaciones del año, y por lo general empieza a finales del otoño o principios del invierno y desaparece en la primavera y el verano.
- Depresión con síntomas de psicosis, que es una forma grave de depresión en la que una persona también muestra síntomas de psicosis, como tener creencias falsas fijas y perturbadoras (delirios) o escuchar o ver cosas que otros no pueden oír o ver (alucinaciones) (Instituto Nacional de Salud Mental, 2024).

### ***Promoción de la Salud***

Según la OPS, Organización Panamericana de la Salud, enfatiza que la promoción de la salud no se limita a la prevención de enfermedades, sino que se enfoca en crear entornos que fomenten la salud a través de una vida más saludable. Es un proceso que implica capacitar a las personas para que tengan el control de su bienestar, desde tomar decisiones informadas hasta acceder a servicios de salud que les permitan mejorar su calidad de vida. La promoción de la salud busca cambiar el enfoque de la atención médica a uno que también considere los factores sociales, económicos y ambientales que influyen en nuestra salud. En definitiva, promover la salud es crear una comunidad donde todos tengan la oportunidad de vivir de la mejor manera posible, con bienestar físico y mental (Organización Panamericana de la Salud, 2021).

El concepto expuesto resulta fundamental para esta investigación, ya que su propósito es precisamente promover el cuidado de una salud mental adecuada. Esto implica un cambio esencial en la forma de concebir el bienestar, pasando de una visión centrada únicamente en la ausencia de enfermedad a una que busca generar condiciones que permitan a las personas vivir de manera plena. Al empoderar a los individuos para que tomen decisiones informadas y accedan a servicios de salud adecuados, se reconoce que el bienestar está estrechamente ligado a factores sociales, económicos y ambientales. En este sentido, promover la salud supone construir comunidades más justas y conscientes, donde el bienestar físico y mental sea un derecho garantizado para todos.

### ***Cuidado***

“Es la acción de cuidar (preservar, guardar, conservar, asistir). El cuidado implica ayudarse a uno mismo o a otro ser vivo, tratar de incrementar su bienestar y evitar que sufra algún perjuicio” (Pérez, J. Gardey, A, 2021). Una vez entendido el concepto, nos centraremos en el autocuidado, definido por la OMS, como “la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover y mantener la salud y para prevenir enfermedades y hacerles frente con o sin el apoyo de un trabajador de la salud o asistencial” (OMS, 2024). También implica cuidar tanto de la salud física como

mental, promover un estilo de vida saludable, facilitar la conciliación entre vida laboral y personal, fomentar relaciones sociales y cuidar del entorno y el medioambiente (OPS, 2023).

Así bien, la capacidad de las personas y comunidades para gestionar su salud, con o sin apoyo profesional, evidencia una responsabilidad compartida que va desde adoptar hábitos saludables hasta crear entornos favorables. En esta investigación se abordará por qué el autocuidado es esencial para el desarrollo de las actividades que presentaremos con la finalidad de lograr una adecuada atención y visibilización de la salud mental.

### ***Actividad física***

La OMS define la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. [...] consiste en cualquier movimiento, realizado incluso durante el tiempo de ocio, que se efectúa para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, para trabajar o para llevar a cabo las actividades domésticas. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar: caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes y participar en juegos y actividades recreativas. Todas las personas pueden realizarlas y disfrutar de ellas en función de su capacidad (OMS, 2024).

Realizar cualquier actividad física que implique movimiento corporal no solo contribuye a la quema de calorías y a la reducción de peso, sino que también ayuda a disminuir progresivamente los niveles de estrés, promoviendo una sensación de bienestar y satisfacción personal. “También son provechosas las actividades de fortalecimiento muscular, utilizando cualquier elemento en la casa con un peso, se pueden encontrar formas de practicar ejercicios simples como sentadillas, abdominales; sentarse y pararse de la silla, flexiones de pecho, entre otros” (Universidad de la Sabana, s/f).

Además de contar con una rutina de actividad física, la implementación de una correcta alimentación es clave para que estos factores puedan realizar en la persona cambios positivos que ayuden en la mejora del estado de ánimo y disminuir la ansiedad y el estrés.

### ***Actividades lúdicas y recreativas***

En una actividad artística están presentes componentes estéticos y emocionales que pueden favorecer la expresión y la regulación de las emociones y también la reducción del estrés, cuando se participa en actividades artísticas se produce una estimulación cognitiva que favorece el aprendizaje y el desarrollo de habilidades, se asocia con un menor riesgo de desarrollar demencias y también se interrelaciona con enfermedades como la depresión (Guardolia, E. Baños, J-E,2020).

Por ello, la implementación de actividades de esta índole puede ser una forma relajante de expresar emociones y liberar la tensión, además de mejorar la autoestima y la confianza en sí mismo. Otras actividades como la lectura, fotografía y danza, así como las artes escénicas, son una forma tranquilizante para escapar de la realidad y sumergirse en un mundo diferente.

Con ello, el contacto con la naturaleza y sus componentes (actividades de jardinería, convivencia con animales, caminatas en áreas verdes, entre otros), no solo alivia algunos síntomas de depresión, sino que también aumenta la capacidad individual para estar sano, la autoestima, la conexión social y la felicidad (González, E 2021, como se citó en Duarte-Tagles, 2015).

En este sentido, los dos últimos conceptos resultan fundamentales para evidenciar que existen formas de aliviar y reducir los niveles de estos trastornos. Además, servirán de base para las actividades que se describirán a lo largo de este plan, como parte de las estrategias destinadas a apoyar al grupo objetivo de esta investigación.

## **CAPÍTULO II. DIAGNÓSTICO**

### **2.1 Estrategia metodológica**

Al tratar un tema delicado como es la salud mental en los estudiantes, principalmente, después de la pandemia, es factible conocer y comprender la experiencia y la perspectiva subjetiva de estos, incluso, en los escenarios más caóticos que se hayan presentado en su vida. Nos interesa conocer cómo es que vivieron el confinamiento y las clases en línea, qué sentían, cómo era su estado de ánimo mayormente, a dónde o a qué recurrían cuando se sentían agobiados o estresados, etc. Es gracias a la metodología cualitativa, que los investigadores funden sus observaciones con las experiencias de los demás, logrando así, un análisis más enriquecedor.

Es por ello que, para este plan, se recurrirá a un enfoque mixto, es decir, a la metodología cualitativa y cuantitativa. Cuyo objetivo de la primera es principalmente, "proporcionar una metodología que permita comprender lo complejo del mundo respecto a la experiencia vivida desde el punto de vista de las personas que la viven" (Taylor y Bogdan, 1984).

Según Ramírez, (2018), esta metodología se caracteriza de la siguiente manera:

Conjunto de pasos que producen datos descriptivos para comprender la perspectiva de las personas, los fenómenos que las rodean y profundizar en sus experiencias, opiniones y significados; en otras palabras, la forma en que perciben la realidad, a partir de la conducta observable y el vocabulario que utilizan. Además, se basa en la recopilación de datos no estructurados, como entrevistas abiertas, grupos focales, observación participante, entre otros (párr. 5).

Como se mencionó anteriormente, para esta investigación es primordial profundizar en la perspectiva de los estudiantes durante la pandemia. De este modo, sabremos qué tanto estas experiencias repercutieron en su actual salud mental ya que, aunque todos estábamos resguardados, no en todos los hogares se vivía lo mismo.

En general, la metodología cualitativa se caracteriza por ser flexible y adaptarse a la naturaleza del fenómeno que se está estudiando, así como por centrarse en la comprensión de la experiencia subjetiva y contextualizada de las personas.

Respecto a la metodología cuantitativa, ésta también se utilizará en esta investigación, y así, sabremos qué tipo de trastornos padecen los estudiantes o bien, si se agudizaron los problemas mentales a raíz de la pandemia.

Según Sampieri, Fernández y Baptista (2014), la metodología cuantitativa:

Refleja la necesidad de medir y estimar magnitudes de los fenómenos o problemas de investigación: ¿cada cuánto ocurren y con qué magnitud? Una vez planteado el problema de estudio, el investigador o investigadora considera lo que se ha investigado anteriormente (la revisión de la literatura) y construye un marco teórico (la teoría que habrá de guiar su estudio), del cual deriva una o varias hipótesis (cuestiones que va a examinar si son ciertas o no) y las somete a prueba mediante el empleo de los diseños de investigación apropiados.

Al final, con los estudios cuantitativos se pretende confirmar y predecir los fenómenos investigados, buscando regularidades y relaciones causales entre elementos. Esto significa que la meta principal es la formulación y demostración de teorías (p.5).

Tomando en cuenta estos puntos, la razón de recurrir también a este tipo de metodología, consiste en que con los datos recabados y una vez ya analizados, encontremos cifras que demuestran cómo se encuentra la salud mental de los estudiantes de la UACM plantel San Lorenzo, mismos datos que nos ayudarán a saber qué tipos de estrategias desarrollar para erradicar el problema. Además, encontrar que tipo de regularidades o constantes existen entre los estudiantes que padecieron algún tipo de trastorno relacionado al estrés, la ansiedad y/o la depresión, sería indispensable para que comience a tratarse el problema desde su raíz. Por último, como se menciona, en este tipo de metodología puede responderse a la pregunta ¿con qué magnitud ocurre este problema?, entonces sería importante conocer estadísticamente qué consecuencias a nivel emocional y académico trae consigo el hecho de no tener bienestar mental.

Otro punto que es importante resaltar es que la búsqueda cuantitativa está relacionada con la realidad externa.

Para Grinnell (1997) y Creswell (2013) en Metodología de la Investigación hay dos realidades:

La primera es interna y consiste en las creencias, presuposiciones y experiencias subjetivas de las personas, que van desde las muy vagas o generales (intuiciones) hasta las convicciones bien organizadas y desarrolladas lógicamente a través de teorías formales. La segunda realidad es objetiva, externa e independiente de las creencias que tengamos sobre ella (la autoestima, una ley, los mensajes televisivos, una edificación, el sida, etc., ocurren, es decir, cada una constituye una realidad a pesar de lo que pensemos de ella) (p.6).

En este caso, sin importar que los estudiantes creen o no en lo importante que es cuidar la salud mental, el hecho es que existe una problemática referente al deterioro de la salud mental que habla de personas suicidándose día tras día, personas dejando sus estudios e inmersas en una gran depresión.

## **2.2 Objetivo general y particulares de investigación**

### **Objetivo general:**

- Investigar las condiciones en las que se encuentra la salud mental y los trastornos que padecen los estudiantes de Comunicación y Cultura del turno matutino.

### **Objetivos particulares:**

- Investigar los aspectos de la comunicación, como el aislamiento, el uso de redes digitales y la falta de conocimientos sobre educación a distancia, entre otros, para conocer que tanto incidió en el deterioro mental del estudiantado.
- Identificar las alteraciones que provoca el deterioro de la salud mental en la comunidad estudiantil.
- Identificar si la comunidad estudiantil tiene la información adecuada respecto a la salud mental y/o los síntomas de sus trastornos.
- Identificar los recursos psicoterapéuticos que ofrece el plantel y la manera en que es brindado y en el caso de que existan, conocer si los estudiantes recurren a ellos.
- Conocer la manera en que los estudiantes logran sobrellevar el estrés, la ansiedad y la depresión. Es decir, si acuden a terapia, buscan apoyo social o utilizan estrategias de afrontamiento como técnicas de relajación, ejercicios, actividades recreativas o manejo de pensamientos negativos.

## **2.3 Selección y justificación de las técnicas de investigación de campo**

En tanto que el objetivo de este plan es investigar las condiciones en las que se encuentra la salud mental y los trastornos que padecen los estudiantes de Comunicación y Cultura del turno matutino, la primer técnica a la que recurriremos es la encuesta, ya que al igual que las demás técnicas de investigación cuantitativa “buscan medir y graduar los fenómenos y su intensidad, además persiguen la generalización de los resultados a todo un universo a partir de una muestra pequeña de éste” (Arce, Alan, Quezada, 2018, p.74). Los datos sociodemográficos y de

consumo cultural recolectados del perfil del estudiante, serán factores clave que ayudarán a determinar qué elementos influyen o tienen en común los estudiantes que padecen estrés, ansiedad o depresión.

**La Coordinación Académica de la UACM, cada año realiza una encuesta relacionada a obtener datos generales de la comunidad estudiantil tales como aspectos socioeconómicos, redes familiares, antecedentes escolares, aspectos de salud y hábitos de sueño, etc. Por tal motivo, retomaremos esta encuesta para hacer un análisis de los datos proporcionados por los estudiantes.**

Las técnicas a utilizar de la metodología cualitativa son la observación participante y la entrevista.

La observación participante se emplea cuando “para obtener datos el investigador se incluye en el grupo, hecho o fenómeno observado para conseguir la información desde adentro” (Díaz, 2011, p.8).

Además, Taylor y Bogdan mencionan que:

El escenario ideal para la investigación es aquel en el cual el observador obtiene fácil acceso, establece una buena relación inmediata con los informantes y recoge datos directamente relacionados con los intereses investigativos (1984).

La observación participante se llevará a cabo en el Taller aprendiendo a gestionar la ansiedad/ ideas obsesivas/ estrés, el cual se impartió en el plantel SLT, siendo un escenario ideal, ya que, nos permitirá producir datos que justifiquen la intervención para el cambio o transformación de la atención en salud mental de los estudiantes de la UACM San Lorenzo Tezonco. Además, los participantes de esta sesión lo harán de manera voluntaria, lo que facilitará la obtención de datos, información o experiencias puesto que el taller está pensado para todas aquellas personas que buscan aprender a gestionar el estrés, la ansiedad y la depresión, por lo cual se espera una buena participación por parte de los informantes o bien, que puedan hablar de manera libre sobre estos temas.

Lo que interesa de la observación participante es la interacción que se puede lograr, y así conocer que tanto la comunidad estudiantil conoce sobre las afectaciones de la salud mental y qué tan cómodos se sienten hablando de las situaciones que les provocan trastornos mentales.

Por último, recurriremos a la entrevista semiestructurada la cual reúne “datos de los entrevistados a través de un conjunto de preguntas abiertas... para recolectar información suficiente para entender el área de interés” (Lázaro, 2021, p.68). Una vez

que inicia la entrevista semiestructurada “se pueden incorporar nuevas preguntas, pedir aclaraciones o incluso, pedir que se profundice en algún aspecto introduciendo nuevas preguntas (Lázaro, 2021, p.68), y es que, en contraste con la observación participante, al tratarse de un tema delicado como lo es la salud mental, lo que buscamos como investigadoras es crear la suficiente confianza para los informantes hablen sin temor y sin la idea de que están siendo juzgados, sino que la plática fluya de manera muy espontánea y natural para que la información proporcionada sea lo más real posible.

La combinación entre la observación participante y la entrevista semiestructurada nos ayudará también con la cuestión de conocer si se sienten mejor hablando de salud mental de manera grupal o individual.

#### **2.4 Selección, justificación y descripción del universo o de los informantes para la investigación**

En la siguiente tabla se especifican las características de nuestros informantes según la técnica a emplear.

<b>Técnica</b>	<b>Descripción de los informantes</b>	<b>Justificación de los informantes</b>
Sondeo/ Perfil del estudiante	Estudiantes de nuevo ingreso a la UACM, todas las licenciaturas del plantel San Lorenzo Tezonco de la generación 2022.	La información proporcionada por estos informantes, nos da un amplio panorama de las características de la mayoría de los estudiantes que ingresaron a la universidad en este año, datos que van desde lo socioeconómico, sociodemográfico, así como sus consumos y prácticas culturales aunado a otros relacionados con la salud en general, incluso, aquellos que van de la mano con la salud mental, son datos imprescindibles para conocer más a fondo a nuestra comunidad. Si bien existe un amplio rango de edad en las personas de nuevo ingreso, este instrumento nos ayuda a conocer cuál es el rango que más predomina, lo cual nos facilita saber hacia qué grupo de personas debemos dirigir este plan comunicativo.

Observación Participante	Estudiantes de todas las licenciaturas del plantel Tezonco, UACM.	Al ser un taller escolar, la inscripción a este es abierta para todo público perteneciente a la universidad, cuyo factor principal es la necesidad de aprender a gestionar los trastornos de la salud mental que afectan la calidad de vida en cada uno. Por tal motivo, este taller y los participantes nos ayudarán a conocer que tanto saben o desconocen del tema y de qué manera manejan sus emociones o episodios relacionados con la salud mental.
Entrevista	<p>Se realizarán 3 entrevistas.</p> <p>-La entrevista 1 será a una estudiante que esté casada y sea mamá, que haya cursado al menos un semestre en línea, que pertenezca al ciclo superior de la carrera de Comunicación y Cultura, turno matutino, y que esté diagnosticada con algún problema relacionado a la salud mental.</p> <p>-La entrevista 2 se hará a un estudiante soltero que solo se dedique a la escuela, que haya cursado al menos un semestre en línea, que pertenezca al ciclo superior de la carrera de Comunicación y Cultura, turno matutino</p> <p>-La última y entrevista 3, será hacia una profesora de tiempo completo y que pertenece al colegio de Ciencias de la Salud. Dicha profesora es además psicóloga y filósofa.</p>	<p>A través de una muestra de conveniencia se realizarán estas entrevistas con los rubros ya mencionados, ya que, creemos pertinente la comparación entre distintos factores sociales que nos ayuden a ver de qué manera los trastornos mentales afectan a jóvenes que tengan diversas actividades además de dedicarse a la escuela.</p> <p>Se eligió a una profesora de la licenciatura de Promoción de la Salud, ya que asumimos debe tener conocimiento sobre el tema de la salud mental y la importancia que implica está dentro de los estudiantes, sobre todo el panorama que hay después de la pandemia. Así mismo, conocer su experiencia sobre este suceso cómo trabajador académico.</p>

## 2.5. Instrumentos para el acopio de información

### MATRIZ OBSERVACIÓN PARTICIPANTE

Fecha	Hora de inicio	Hora de cierre
Nombre del taller	Número de participantes	Lugar donde se llevó a cabo el taller
Nombre y descripción de la(s) persona(s) encargada(s)		
Materiales		
Descripción de los temas que se abordaron en el taller		
Actividades que se llevaron a cabo		
Número y nombre de la actividad	Sinopsis	¿Qué tema se trató con esta actividad?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
Aspectos a resaltar	Aspectos a reforzar	
Conclusiones		

## ENTREVISTA 1

Indicadores	Preguntas
<b>Educación/ trabajo</b>	<p>1. ¿A qué te dedicas además de ser estudiante?</p> <p>2. ¿Cómo describirías tu experiencia siendo mamá, estudiante y trabajadora a la vez?</p>
<b>Pandemia</b>	<p>3. ¿Cómo viviste el confinamiento durante la pandemia, es decir, cómo te sentiste, qué retos y dificultades enfrentaste?</p>
<b>Salud mental</b>	<p>4. ¿Qué entiendes por salud mental, estrés, ansiedad y depresión?</p> <p>5. ¿Qué síntomas o situaciones experimentaste para darte cuenta que estabas atravesando por problemas de salud mental?, ¿Cómo afectó esto en tu vida cotidiana?</p> <p>6. ¿Qué te motivó a buscar ayuda para controlar tu trastorno?</p> <p>7. ¿Cómo describirías tu experiencia durante el internamiento psiquiátrico, así como el trato que te brindaron los doctores y el personal médico?</p> <p>8. ¿Cómo te sentiste después de estar internada en ese lugar, qué cambios viste en comparación de cuando te internaste?</p> <p>9. ¿Cómo te sentiste después de estar internada en ese lugar, qué cambios viste en comparación de cuando te internaste?</p> <p>10. ¿Cómo describirías el impacto que tu problema de salud mental ha tenido en tu vida diaria, así como en tus relaciones personales, laborales y/o académicas?</p> <p>11. ¿Qué medidas has tomado para cuidar de tu salud mental después del internamiento psiquiátrico?</p> <p>12. ¿Has experimentado algún tipo de prejuicio por tus problemas de salud mental, cómo lo afrontas?</p> <p>13. ¿Cómo te sientes al compartir tu experiencia de salud mental con otros y qué consejo le darías a alguien que está pasando por una situación similar a la tuya?</p> <p>14. ¿Cómo te sientes actualmente en cuestión de salud mental?</p>
<b>Estilo de vida</b>	<p>15. ¿Has realizado cambios en tu estilo de vida para el bienestar de tu salud mental, cuáles?</p>

## ENTREVISTA 2

Indicadores	Preguntas
<b>Educación</b>	<p>1. ¿Qué factores internos o externos consideras que afectan a que un estudiante no sea regular?</p> <p>2. ¿Cómo fue tu experiencia como estudiante durante el confinamiento por la pandemia?</p>
<b>Pandemia</b>	<p>3. ¿Cómo fue tu experiencia conviviendo con tu familia durante el confinamiento?</p>
<b>Salud mental</b>	<p>5. ¿Cómo describirías la salud mental, es importante para ti?</p> <p>6. ¿Sabes de algunas afectaciones que se deriven del no cuidado de la salud mental?</p> <p>7. ¿A qué factores crees que se debió el estado de tu salud mental durante la pandemia?</p> <p>8. Aunque el estrés es normal en la vida cotidiana, ¿llegaste a sentir niveles más altos de estrés durante y/o después de la pandemia?, ¿qué síntomas presentaste o qué situaciones lo provocaron?</p> <p>9. Además del estrés ¿presentaste algún otro síntoma que te llevará a la ansiedad o depresión?</p> <p>10. En caso de haber presentado algún tipo de trastorno, ¿a través de qué medios o recursos trataste dicha situación?</p>
<b>Formas de desahogo/ distracción</b>	<p>11. ¿Qué tipo de actividades realizaste durante la pandemia para mantenerte entretenido en casa?</p> <p>12. ¿Has explorado nuevas formas de entretenimiento cultural, como películas, series, libros o música que te ayudarán durante el resguardo sanitario?, ¿actualmente sigues consumiendo este contenido?</p> <p>13. ¿Qué consejo le darías a alguien que esté pasando por una situación difícil en la que se vea afectada su salud mental?</p>

### ENTREVISTA 3

Indicadores	Preguntas
<b>Trabajo</b>	<p>1. ¿Cómo se adaptó a la transición del trabajo a distancia como profesora durante la pandemia?</p> <p>2. ¿Cuáles fueron los principales desafíos que enfrentó al cambiar de un entorno de enseñanza presencial a uno en línea?</p> <p>3. ¿Qué estrategias utilizó para mantener la conexión con sus estudiantes y brindarles un aprendizaje efectivo a través de plataformas en línea?</p>
<b>Salud mental</b>	<p>4. En términos de bienestar emocional, ¿cómo se sintió con la transición al trabajo remoto y las restricciones de la pandemia?</p> <p>5. ¿Experimentó un aumento en los niveles de estrés o ansiedad debido a estos cambios tras la pandemia?</p> <p>6. ¿Cómo equilibró las demandas de trabajo con su vida personal mientras estaba en casa?</p> <p>7. ¿Qué actividades o pasatiempos lo ayudaron a sobrellevar el estrés y la presión durante este período?</p> <p>8. ¿Experimentó algún sentimiento de aislamiento o desconexión al trabajar desde casa y reducir las interacciones presenciales?</p> <p>9. ¿Qué medidas tomó para cuidar su salud mental y emocional durante este tiempo desafiante?</p> <p>10. ¿Cree que la experiencia de la pandemia y el trabajo a distancia han dejado alguna influencia duradera en su enfoque de la enseñanza y su bienestar general?</p> <p>11. Respecto a sus estudiantes, ¿pudo notar algún cambio psicoemocional que afectará el ritmo académico de los mismos?, ¿cómo manejó dicha situación?</p> <p>12. ¿Alguna vez recibió ayuda por parte de la Universidad para sobrellevar esta situación?</p>
<b>Formas de desahogo/ distracción</b>	<p>13. ¿Qué actividades o pasatiempos lo ayudaron a sobrellevar el estrés y la presión durante este período?</p> <p>14. ¿Ha notado que estos pasatiempos tuvieron un impacto positivo en su estado de ánimo?</p>

## 2.6 Análisis e interpretación por instrumento de investigación y cruce de datos

### Análisis “El perfil del estudiante”

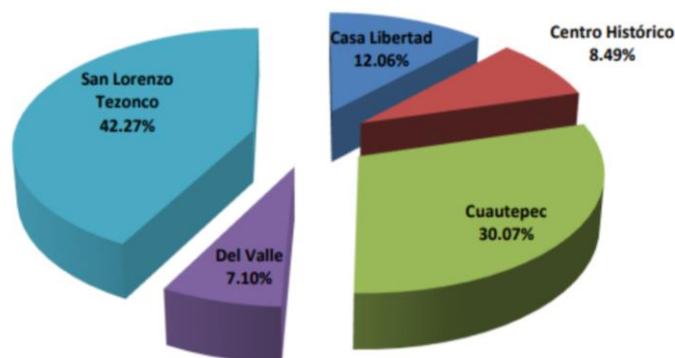
De acuerdo con la información recabada sobre “El perfil del estudiante” del año 2022, (encuesta aplicada año tras año a los estudiantes de nuevo ingreso de todos los planteles, con el fin de conocer las características de la población estudiantil) se extrajeron 3 indicadores, uno correspondiente a los datos sociodemográficos, el segundo indicador relacionados con los consumos culturales y el último, enfocado en información relacionada con el cuidado de la salud mental.

Cabe mencionar que en dicho sondeo de 4720 estudiantes solo participaron 2155, donde se obtuvieron los siguientes resultados específicos del plantel San Lorenzo Tezonco.

#### Datos sociodemográficos:

- De los 5 planteles que tiene la UACM, el de San Lorenzo Tezonco es el de mayor concentración de estudiantes, ya que representa el 42.27% de la población estudiantil uacemita, siendo la carrera de Comunicación y Cultura la segunda con más alumnos inscritos. Además, el turno matutino es el de mayor predominancia, ya que hay 526 estudiantes inscritos, en contraste con el turno vespertino, donde solo hay 385. Estos datos indican que existe una mayor afluencia de la población estudiantil en dichas categorías, motivo por el cual es de suma importancia llevar a cabo nuestro plan comunicativo que visibilice del cuidado de la salud mental.

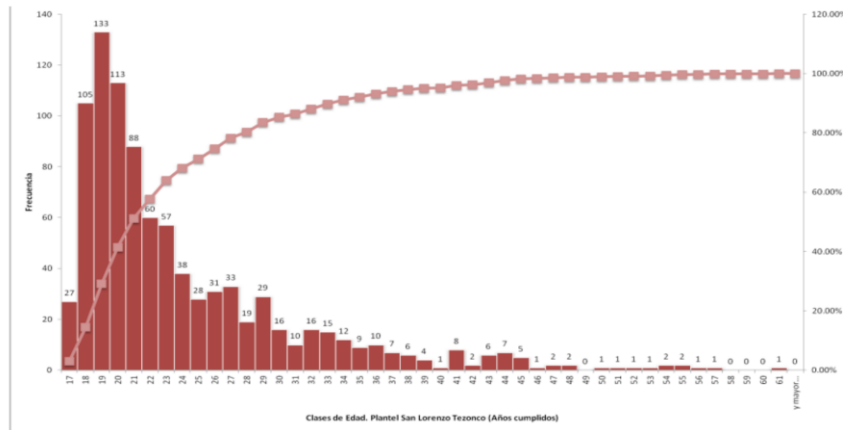
#### Porcentaje de estudiantes inscritos por plantel



Gráfica tomada del "Perfil del estudiante", p. 7

- Respecto al rango de edad, casi el 65% de los estudiantes tienen entre 18 y 20 años, siendo 19 la edad más frecuente (con 133 estudiantes). Le siguen los rangos de 27 y 32 años, siendo (con 29 estudiantes). Finalmente, hay muy baja representación de mayores de 50 años, con apenas 1 o 2 estudiantes por cada edad en ese rango.

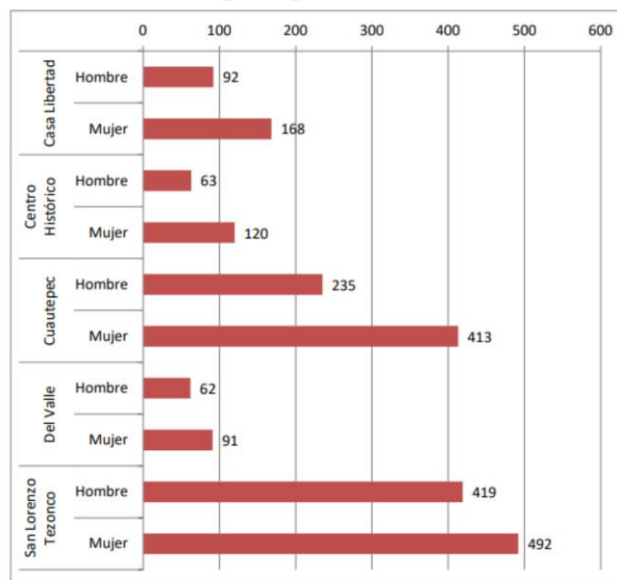
### Historiograma de edad. Plantel San Lorenzo Tezonco. Generación 2022-II UACM



Gráfica tomada del "Perfil del estudiante", p. 33

- Otro punto importante, es el hecho de que hay más mujeres inscritas con una cantidad de 492, mientras que hombres, solo hay 419.

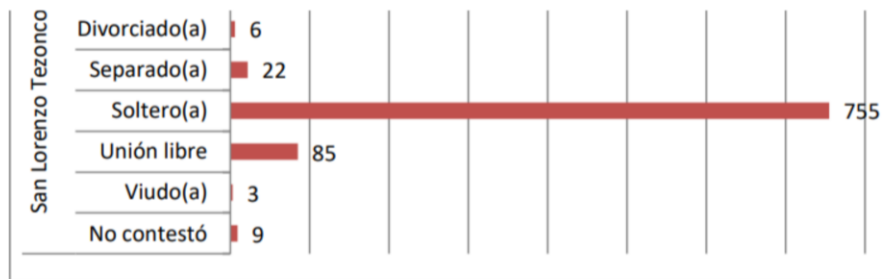
### Cantidad de hombres y mujeres inscritos por plantel



Gráfica tomada del "Perfil del estudiante", p. 21

- Respecto al estado civil de los estudiantes, 755 son solteros, hay 85 que viven en unión libre y 31 son casados. El tener o no tener pareja son factores que pueden influir en los trastornos mentales.

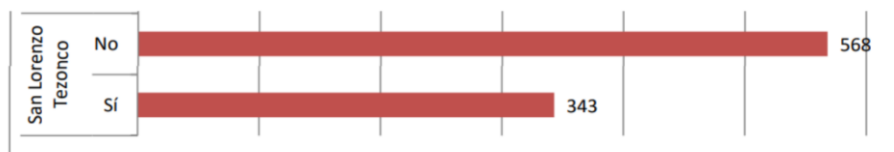
### Estado civil de estudiantes del Plantel San Lorenzo Tezonco 2022-II UACM



Gráfica tomada del "Perfil del estudiante", p. 36

- Un 37.65% de los estudiantes estudian y trabajan, mientras que el 62.35% no labora.

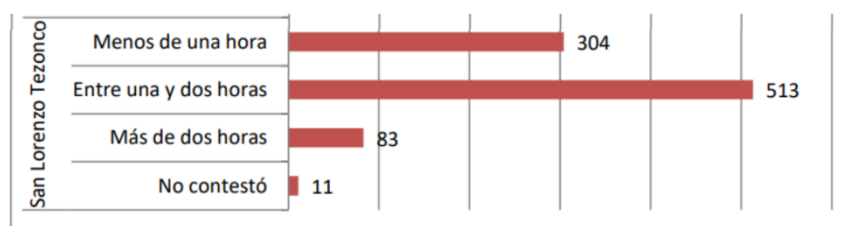
### Alumnos que estudian y trabajan del Plantel San Lorenzo Tezonco 2022-II UACM



Gráfica tomada del " Perfil del estudiante", p. 49

- En cuanto a traslados, 56.31% de los alumnos gastan de 1 a 2 horas de tiempo, mientras que el 33.37 % menos de 1 hora y el 9.11 % más de 2 horas diarias. Estos tiempos influyen en su salud al limitar o permitir actividades para contrarrestar trastornos mentales.

### Tiempo de traslado de los estudiantes hacia la universidad del Plantel San Lorenzo Tezonco 2022-II UACM



Gráfica tomada del " Perfil del estudiante", p. 199

### Prácticas y consumos culturales:

Este aspecto sirve para conocer a qué destinan su tiempo libre los estudiantes, lo cual es importante ya que lo que se hace o no se hace en los tiempos de ocio, puede ser puntual para contrarrestar los ataques de ansiedad, estrés y depresión.

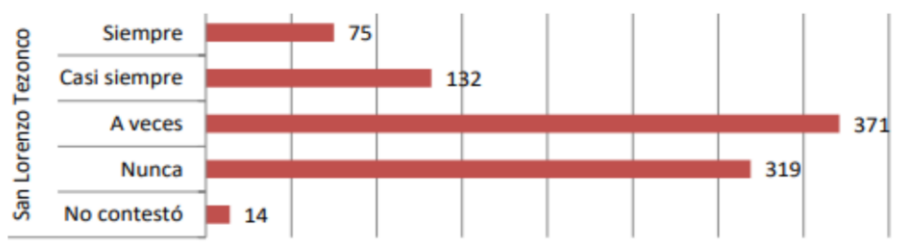
- Entre las principales actividades que realizan los estudiantes en su tiempo libre, las de mayor predominancia son escuchar música, pasar tiempo con amigos, familia o pareja y usar redes sociales con poco más del 90.23%, con ello le sigue la lectura con un 68.28% y el ver televisión con 43.47%.
- Solo el 43% de los estudiantes mencionó realizar alguna actividad física o deportiva, este es un dato alarmante, ya que practicar algún deporte es un buen aliado para contrarrestar los malestares de los trastornos mentales. Respecto a ello, entre las actividades más realizadas se encuentran las carreras, el fútbol y el baile.

### Salud mental:

En este aspecto se mencionan las características que están relacionadas con ella y que van desde lo emocional hasta lo físico.

- Casi más del 64.98% de los estudiantes, refirió haber presentado síntomas que probablemente puedan estar relacionados con malestares mentales, entre los que se encuentran el dolor de estómago, dolor de cabeza, algunos problemas para dormir y cansancio extremo.
- Alrededor de 371 estudiantes refirieron que alguna vez han presentado ansiedad, mientras que otros 319, han comentado que nunca han presentado dicho trastorno; esta cifra podría indicar que probablemente alguna vez hayan sufrido ansiedad solo que no lograron identificarla debido a que no conocen los síntomas.

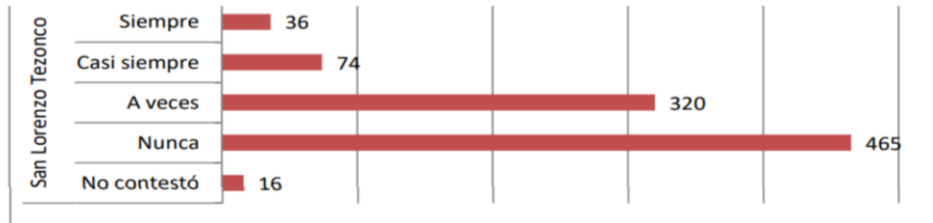
### Estudiantes del Plantel San Lorenzo Tezonco que han sentido ansiedad



Gráfica tomada del " Perfil del estudiante", p. 268

- Aproximadamente 465 estudiantes afirmaron nunca haber presentado depresión, por el contrario, 320 personas mencionaron que a veces se sienten deprimidos, con ello, 74 personas casi siempre presentan este padecimiento.

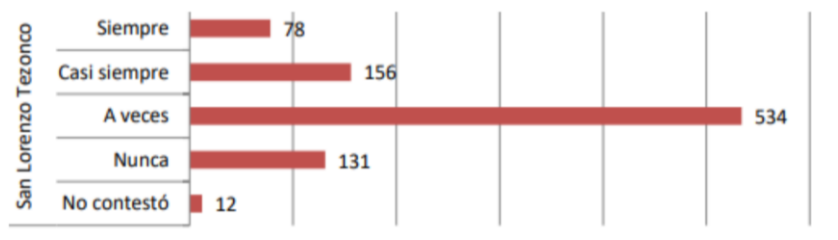
### Estudiantes del Plantel San Lorenzo Tezonco, que han sentido depresión



Gráfica tomada del " Perfil del estudiante", p. 274

- Respecto al estrés, un poco más de la mitad de los encuestados han presentado algún cuadro de estrés, mientras que un 14.38% "nunca" lo ha presentado, esto podría indicar que, entre el estrés, la depresión y la ansiedad, el estrés es el trastorno que los estudiantes más reconocen.

### Estudiantes del Plantel San Lorenzo Tezonco, que han sentido estrés



Gráfica tomada del " Perfil del estudiante", p. 271

- De los estudiantes que respondieron que requieren tratamientos farmacológicos, los antidepresivos fueron los más populares, lo que indica que en el plantel sí hay alumnos diagnosticados con algún trastorno mental.

#### Entorno de convivencia:

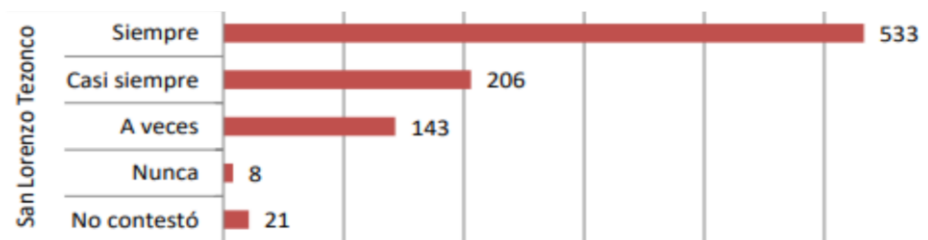
El entorno en el que se desenvuelven los estudiantes es primordial para generar condiciones que favorezcan a la salud mental, en este contexto, están involucrados los aspectos emocionales en los que se ven involucrados los amigos, compañeros y familiares de cada uno.

- Respecto al nivel de confianza que tienen los estudiantes para hablar con sus padres, solo 433 personas siempre pueden hablar con mamá y 217 afirmaron que siempre pueden hablar con papá, en comparación con las 229 personas

de las cuales, no existe cercanía para hablar con su papá y solo 61 personas comentan que jamás cuentan con apoyo materno.

- El 58.51% de los estudiantes, afirma que siempre se siente bien estando en compañía de su familia, en comparación con el 15.70%, que menciona a veces sentirse bien en compañía de ellos y solo el 0.88% que nunca se ha sentido bien con su familia.

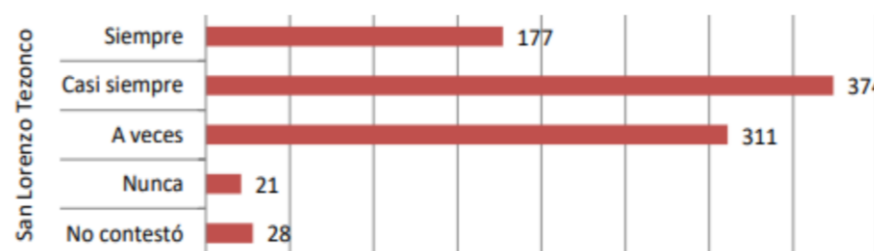
### Estudiantes del Plantel San Lorenzo Tezonco, que han sentido comodidad en su entorno familiar



Gráfica tomada del " Perfil del estudiante", p. 226

- El 41.05% menciona que casi siempre puede contar con el apoyo de sus compañeros cuando se requiere, mientras que solo el 19.43% afirman que siempre tienen este apoyo; en contraste con el 2.31%, que nunca ha recibido esta atención por parte de sus compañeros.

### Estudiantes del Plantel San Lorenzo Tezonco, que pueden contar con apoyo de su círculo social



Gráfica tomada del " Perfil del estudiante", p. 232

- Por otro lado, el 52.36% de la población estudiantil afirmó que nunca le ha faltado el apoyo emocional de su familia, a diferencia de un 7.90%, que casi siempre le falta este aspecto y el 3.18% afirmó que siempre lo ha padecido.

### Análisis observación participante

Para este apartado de análisis, recurrimos a una observación participante de un taller, el cual lleva por nombre "Aprendiendo a gestionar la ansiedad, ideas obsesivas y estrés", que se llevó a cabo dentro de la Universidad Autónoma de la Ciudad de

México, del Plantel San Lorenzo Tezonco y que estuvo dirigido por la psicóloga Elizabeth Pineda Gutiérrez. Hubo un total de 20 participantes de distintas carreras, edades y planteles de los cuales 15 eran mujeres y sólo 5 eran hombres.

En el taller se abordaron definiciones, síntomas y estrategias para combatir lo que es el estrés, la ansiedad y las obsesiones y compulsiones. Esta información venía acompañada de una presentación digital y a cada participante se le proporcionó un cuadernillo de actividades que reforzaban los temas tratados.

Dentro del taller encontramos varios aspectos a resaltar los cuales son los siguientes:

- Al inicio de la sesión, a cada participante se le entregó un cuadernillo en el cual había actividades que se iban respondiendo conforme avanzaba el taller. Dentro de estos ejercicios, se encontraban test que arrojaban tus niveles de estrés, ansiedad o depresión. Los resultados de estas evaluaciones no se exponían al grupo, lo cual generaba confianza entre los asistentes, logrando así una autorreflexión más sincera.
- La psicóloga mencionó que en internet hay mucho contenido que puede ser útil, incluso cuestionarios que se pueden realizar para conocer qué trastornos padecemos y cómo tratarlos.
- A través de ejemplos de la vida cotidiana, se explicó cómo es que comienzan las ideas que llevan a la ansiedad, lo que hace que podamos identificarlos de manera más sencilla.
- En el taller constantemente se promovió la participación, pero sin hablar de cosas personales, lo cual hacía del taller un ambiente de inclusión y comodidad.
- La información presentada en las diapositivas fue de manera puntual, concisa y entendible.
- La psicóloga siempre mantuvo un trato amable y cordial con todos, además de ofrecer pláticas de manera individual a todas aquellas personas que así lo requirieran.

En contraste, los aspectos a reforzar que encontramos son los siguientes:

- Debido al tiempo limitado del taller y a la extensa información que existe sobre dichos temas, la sesión avanzó de manera bastante rápida, motivo por el cual no se pusieron en práctica las técnicas de relajación y demás actividades complementarias.

- Por motivos de tiempo, algunos compañeros fueron abandonando la sesión pues tenían clases que se empalmaban con el horario del taller.
- Al ser un taller con participación voluntaria sin control de asistencia o permanencia, los alumnos podían abandonar en cualquier momento la reunión.

**Respecto a la observación participante, encontramos los siguientes resultados:**

- La mayoría de las personas que asistieron al taller, son mujeres.
- No todos los participantes del taller conocían todos los síntomas que provocan el estrés o la ansiedad o bien, no saben diferenciarlos.
- Aproximadamente una cuarta parte de los participantes además de estudiar, trabajan. Además, identifican que aparte de la escuela, las situaciones del trabajo les causan estrés o ansiedad.
- No para todos es “fácil” hablar de situaciones respecto al cuidado de su salud mental o las cosas que les provoca no tenerla.

**Análisis de resultados de entrevistas**

La siguiente información corresponde al análisis hecho a partir de cada entrevista realizada, es importante recalcar que, para ello, nos enfocamos en los siguientes indicadores: educación, salud mental y formas de desahogo y/o distracción.

**Entrevista 1**

Respecto a la primera entrevista, nuestra informante es una mujer estudiante, madre de familia y tiene un empleo, además, fue diagnosticada clínicamente con trastorno límite de la personalidad y depresión. A partir del cuestionario aplicado, encontramos los siguientes resultados:

**Educación:**

- ❖ Al ser estudiante, esposa, mamá y trabajadora en un negocio familiar, se le dificulta cumplir con sus responsabilidades, sobre todo por el tiempo, lo que provoca que se sienta estresada, principalmente en la escuela, ya que va atrasada en sus materias.
- ❖ Tras ser diagnosticada con trastorno límite de la personalidad e internada, la informante recibió comprensión y apoyo de algunos profesores para continuar sus estudios. Sin embargo, los efectos de la medicación le impidieron mantener el ritmo académico, lo que la llevó a desertar el semestre.

## Salud mental:

- ❖ La informante tiene una noción respecto a los trastornos relacionados con la salud mental, incluso, detecta algunos síntomas, para ella la salud mental tiene que ver con **estabilidad y tranquilidad**.
- ❖ En la pandemia su problema de ansiedad se agravó, debido al ocio cometía acciones impulsivas, además de sobrepensar cosas que probablemente jamás iban a pasar, el cual es un síntoma de la ansiedad. Aunado a ello, en este tiempo se detonó el trastorno que después le detectarían como, “trastorno límite de la personalidad”. De aquí la importancia cómo lo hemos comentado de saber en qué actividades gestionar nuestro tiempo libre para evitar caer en trastornos mentales o si bien ya se padecen, contrarrestarlos.
- ❖ Uno de los primeros síntomas fue la dependencia física y emocional, lo siguiente, fue el consumo de drogas: ***“mi primer síntoma fue la dependencia emocional y física hacia otra persona ... me gustaba siempre estar en compañía, no podía estar sola ... Después el problema fue con el consumo de drogas, era simplemente por impulsos y para no sentirme sola, para escapar de la realidad”***.
- ❖ Al sentir depresión y ansiedad decidió recurrir al psicólogo, de ahí, su psicóloga le hizo diversos estudios y le mencionó que ya no la podría atender, sugiriendo una terapia cognitiva-conductual, fue en ese momento cuando se le detectó **“trastorno límite de la personalidad”**. **Este trastorno está directamente relacionado con el estrés, la ansiedad y la depresión**.
- ❖ Un año después de su diagnóstico, la informante decidió pedir ayuda y fue internada tras una crisis relacionada con el consumo de drogas y la dependencia emocional. La experiencia resultó desesperante, sobre todo por la distancia con su hijo y los pensamientos recurrentes, al grado de intentar quitarse la vida durante su estancia en el hospital psiquiátrico.
- ❖ Actualmente, el consumo de drogas ha dificultado su avance en el psicoanálisis, por lo que busca nuevamente ayuda psiquiátrica y alternativas terapéuticas. En episodios de pánico recurre a dosis de emergencia para estabilizarse, pues sin medicación siente que su cuerpo no responde y teme sufrir un paro cardíaco.

- ❖ La estancia en el psiquiátrico considera fue de mucha ayuda, si bien no se encuentra al 100%, su internamiento ayudó considerablemente a reducir la gravedad de los daños que había ocasionado tanto a su persona como a sus seres queridos, refiriendo que, **“Cada día es una lucha contra mí misma de no hacer ciertas cosas”**.
- ❖ La informante mencionó que los prejuicios sobre la salud mental se encuentran presentes de manera bastante explícita y que ella misma lo ha sufrido por parte de personas muy allegadas, minimizando su sentir y su situación diciéndole “Échale ganas”, “Debes salir adelante” y más comentarios de esa misma índole: **“Pero no saben lo que es para alguien con esta enfermedad pasar el día a día, o sea, cómo puedo estar bien una semana y en otra semana estar toda depresiva”**.
- ❖ Debido a los prejuicios que existen sobre la salud mental, ella solo ha compartido su experiencia con las personas que le generan bastante confianza, además de aconsejar lo siguiente: **“si no le haces caso a tu salud mental, no vas a poder vivir nunca en tranquilidad”**,

#### Formas de desahogo y/o distracción:

- ❖ Los cambios para mejorar su calidad de vida fueron en un principio, hacer ejercicio, dedicarse a su hijo y la escuela, de tal manera que, pudiera mantenerse distraída, sin embargo, ha sido muy poca la constancia y disciplina, así como el compromiso, lo cual ha provocado que nuevamente se estanque.



## Entrevista 2

Para nuestra segunda entrevista, optamos por elegir a alguien que fuera estudiante de tiempo completo, ya que creemos que al solo tener esta actividad rutinaria puede haber diferencias entre los niveles de estrés, depresión y/o ansiedad que pudieron llegar a presentarse.

### Educación:

- ❖ El segundo informante considera importante que, para ser un estudiante regular, no solo se necesitan herramientas adecuadas, sino también el apoyo incondicional de la familia, amigos, compañeros de clase y profesores. Ya que estos elementos **pueden ayudar a tener un óptimo estado de salud emocional y mental**, creando así un ambiente de comodidad y mayor concentración, lo que podría reducir los niveles de estrés.
- ❖ Al inicio, las clases a distancia favorecieron en gran medida al no requerir de algún traslado, sin embargo, **la falta de interacción con compañeros afectó el ambiente escolar y la motivación del informante**, volviendo las clases tediosas y perjudicando su estado de ánimo: ***“empecé a experimentar, pues desesperación, incomodidad y en realidad mis clases se tornaron como un poco más complicadas”***.
- ❖ Ahora que el informante regresó a clases presenciales las prefiere sobre las clases a distancia, ya que refiere que **no hay nada como tener a un compañero a un lado y preguntar sobre alguna duda**. Lo más importante para él es la interacción personal pero no a distancia.

### Salud mental:

- ❖ El estudiante refiere que para él si es importante la salud mental y la define como, ***“el hecho de mantener conectados nuestros pensamientos, con las acciones... sobrellevar de la mejor manera tus pensamientos y estar conectado lo mejor posible con uno mismo”***. Durante la entrevista, notamos que el informante pudo definir claramente qué es la salud mental, ya que recibió terapias debido al deterioro que experimentó durante la pandemia.
- ❖ Durante la pandemia el informante experimentó frustración, cambios emocionales e irritabilidad debido al estrés generado por la carga académica, las tareas del hogar y la convivencia constante con su familia: ***“a veces no***

**congeniábamos, creo que nuestro carácter influyó, ya chocábamos mucho”.**

- ❖ Antes de la pandemia por Covid-19, el informante percibía que la salud mental no se consideraba un tema prioritario, ni en lo individual ni en lo colectivo. No obstante, al no encontrarse en un estado óptimo mental y emocional, sus vínculos familiares, de amistad y de pareja comenzaron a deteriorarse: **“Había poco entendimiento con mi familia, a veces hasta con mis amigos, en su momento, pues, también tenía pareja y no congeniaba mucho con ella”.**
- ❖ A raíz de la pandemia su salud mental se fue deteriorando, ya que la convivencia familiar constante y la carga de actividades diarias de la universidad, provocaron un desbalance emocional que lo llevó a pedir ayuda psicológica: **“Mi salud mental en la pandemia se fue deteriorando un poco, al grado de sentirme, desesperado, incómodo con mis ideas, con mis pensamientos. Me sentía, pues, al mismo tiempo encerrado, ¿no? y al grado de que sí pedí ayuda psicológica”.**
- ❖ Una amiga le recomendó una psicóloga, al sentirse en confianza decidió continuar con las sesiones por 8 meses más. Aquí se vuelve a confirmar lo importante que es contar con alguien de plena confianza con quien se pueda hablar de todo aquello que nos preocupa, intriga, estresa, deprime, etc.

### Formas de desahogo y/o distracción:

- ❖ Él comentó que al notar los cambios de ánimo que sufrió durante la pandemia, optó por buscar en internet videos sobre psicología, salud mental y superación personal. Además, escuchaba videos sobre relajación. Informarse lo ayudaba a distraerse y a no sentirse angustiado por lo que estaba experimentando.



## Entrevista 3

### Educación:

- ❖ Nuestra informante menciona que la rápida transición de las clases presenciales al mundo virtual, fue tan grande y necesario que hubo que adaptarse de manera óptima a las nuevas plataformas digitales, buscando la manera más efectiva a través de diversos medios para comunicarse con sus estudiantes. Sin embargo, este proceso estuvo marcado por la incertidumbre ante el eventual regreso a las aulas físicas: ***“fue un proceso complicado...no hubo una migración planeada hacia la digitalidad en las clases”***.
- ❖ Conforme pasaba el tiempo y la pandemia avanzaba, comenzaron a surgir los inconvenientes o problemáticas que afectaron de manera contundente el continuar con estas clases en línea: ***“hubo un proceso de compra de tablets, de apoyos para que las estudiantes los estudiantes tuvieran internet porque muchos no tenían internet o no tenían un aparato para que se pudieran conectar”***.
- ❖ La informante reconoce que el confinamiento por Covid-19 le dejó aprendizajes tanto en lo educativo como en lo laboral, al descubrir la variedad de herramientas digitales disponibles para apoyar la enseñanza: ***“creo que la pandemia nos abrió los ojos en torno a que existe toda esta serie de herramientas tecnológicas que son apoyo para la enseñanza”***. En el plano personal, destacó la importancia de no ser tan exigente consigo misma y de valorar de mejor manera a sus seres queridos.

### Salud mental:

- ❖ Al ser profesora, filósofa, psicóloga y madre de familia, le afectó de manera distinta el vivir la pandemia, así como atender a su familia, ya que menciona que el paso al mundo digital en su área de trabajo fue de manera drástica, además de que tuvo que aprender una enseñanza virtual que ayudara no solo a sus estudiantes, sino también al aprendizaje de su pequeño hijo, que, en ese entonces, se encontraba en preescolar: ***“me acuerdo que los primeros 3***

***meses si fue una situación muy estresante y muy depresiva, si me sentía yo muy triste, si lloraba, dormía muy mal”.***

- ❖ Nuestra informante menciona que, si bien es cierto, los trastornos mentales han estado presentes desde siempre en la comunidad estudiantil, fue a raíz de la pandemia que estos se manifestaron con mayor fuerza, ***“particularmente con la pandemia yo creo que sobre todo aumentó fue justo la depresión. o sea, el no tener contacto con nosotros es una situación que deprime”***, refiere.
- ❖ Además, comenta que algunos de los efectos o repercusiones que la pandemia trajo a los estudiantes y que están totalmente relacionados con el estrés, depresión y ansiedad son aquellos que tienen que ver con trastornos de personalidad reflejados en el aislamiento de los alumnos y evitar el contacto con los demás.
- ❖ Ella menciona que, en medio de la emergencia global, muchas instituciones ofrecieron ayuda psicológica para aquellos que lo necesitaran y la UACM no fue la excepción, pues relata que la universidad tuvo un convenio con instituciones de salud mental para canalizar y atender a todos aquellos estudiantes que así lo requieran: ***“lo que se hizo fue un convenio con instituciones de salud mental para dar seguimiento...se procuró que se les dieran terapias en intervención en crisis”***.
- ❖ A pesar de que la situación sanitaria era grave por el confinamiento que se realizó, la carga excesiva de trabajo y los pendientes en el hogar era lo que más agobio a la profesora, sin embargo, por dichas actividades, el confinamiento no fue tan pesado, pues trataba de mantener la mente ocupada con todas las tareas pendientes a realizar: ***“no creo haber atravesado por un periodo de depresión mayor o sea como que se haya vuelto crónico... lo que sí creo que se manifestó fue un cansancio extremo”***.
- ❖ Uno de los momentos más difíciles durante la contingencia fueron las restricciones para convivir físicamente con otras personas. La informante relata que esta etapa resultó especialmente dura porque su madre atravesaba por una enfermedad y no podía visitarla con la frecuencia deseada: ***“no ver a mi mamá por ejemplo en ese periodo fue duro... Fue muy estresante para mí”***

**en términos de que estábamos en media pandemia”**. A ello se sumaron las repercusiones en la convivencia de su hijo, quien, durante sus primeros años escolares, se vio limitado al no tener contacto directo con sus compañeros.

- ❖ Por último, la profesora aconsejó no dejar el tema de la salud mental en último plano, recordando que es fundamental hablar del propio sentir, escuchar al otro, no minimizar las propias emociones ni las de los demás, de tal manera que pueda buscarse ayuda y así tener un equilibrio y bienestar emocional.

### Formas de desahogo y/o distracción:

- ❖ Como bien es sabido, para mantener una buena salud mental, el ejercicio es fundamental, en este caso, para ella, realizar actividades de distracción fueron el punto clave para mantenerse balanceada entre la contingencia, las demandas del trabajo y del hogar: **“empecé a hacer ejercicio dentro de casa... estiramientos, yoga, meditación”**.



Gracias a los datos proporcionados por nuestros tres informantes, podemos interpretar lo siguiente referente a estos rubros:

<p><b>Situación académica y/o laboral durante la pandemia</b></p>	<p>Los testimonios evidencian cómo la pandemia afectó profundamente la experiencia en la educación superior. La carga de trabajo, el cuidado familiar y el estudio simultáneo generaron altos niveles de estrés, especialmente en mujeres. Además, la migración forzada a clases en línea mostró una falta de preparación tanto técnica como emocional. La ausencia de espacios adecuados, conexión estable y apoyo familiar agravó aún más la situación, provocando rezago académico y una experiencia educativa limitada. Estas vivencias reflejan cómo el entorno social y económico influyó directamente en las posibilidades de continuar y aprovechar la formación universitaria.</p>
<p><b>Vida cotidiana y salud mental durante la pandemia</b></p>	<p>Para nuestros informantes, el confinamiento afectó de manera significativa la salud mental ya que, hubo un aumento de ansiedad, estrés y depresión durante la pandemia. Las experiencias reales reflejan cómo el aislamiento, la sobrecarga emocional y la falta de redes de apoyo impactaron el bienestar psíquico. Además, se evidencia que incluso sin un diagnóstico clínico, muchas personas manifestaron síntomas como insomnio, agotamiento o tristeza persistente. Estos relatos confirman que la salud mental se vio tan comprometida como la física, y que fue necesario recurrir a estrategias colectivas y personales para sobrellevar la crisis.</p>
<p><b>Formas o maneras de distracción y desahogo durante la pandemia</b></p>	<p>El tercer informe del Estudio Psicosocial de la covid-19 realizado por los doctores Silvia Ubillos y José Luis González, cuyo enfoque se centró en cuáles fueron las conductas de las personas tras los primeros días de confinamiento, arrojó los siguientes resultados:</p> <p style="padding-left: 40px;">Las personas afrontaron la situación utilizando preferentemente la auto-recompensa y gratitud, estrategias relacionadas con centrarse en los aspectos de la vida que van bien, y estar agradecido por ello. La distracción, es decir, trabajar para mantenerse ocupado y pensar en otras cuestiones con el fin de olvidar el malestar sufrido también ha sido una de las estrategias más empleadas por la ciudadanía (Universidad de Burgos, 2020, párr.2).</p> <p>Los doctores en su informe mencionan que durante la pandemia la población optaba por distraerse con aquello que los hacía sentir bien. Esta característica está presente en nuestros tres informantes. La informante 1 intentaba mantenerse ocupada junto con su hijo y realizando actividades del hogar, incluso comenzó a hacer ejercicio. El informante 2 recurrió a ver videos que lo relajarán mientras que la informante 3 encontró distracción en su trabajo y practicaba yoga y meditación.</p> <p><b>Ver tabla completa en Anexos. Análisis de las entrevistas semiestructuradas. pág.131</b></p>

## 2.7 Conclusiones

Gracias al análisis de los resultados de todos los instrumentos aplicados a esta investigación, se llegaron a las siguientes conclusiones:

- La participación de los estudiantes, en especial del taller “Aprendiendo a gestionar la ansiedad, ideas obsesivas y estrés”, demostró que el interés por parte de los hombres en temas relacionados a la salud mental, es significativamente menor en comparación con el interés de las mujeres.
- Las técnicas empleadas arrojaron que parte de la comunidad estudiantil es capaz de distinguir gracias a sus experiencias o vivencias, los síntomas o características que provocan algunas afectaciones de la salud mental.
- Existen diversas redes de ayuda por parte de distintas organizaciones que son accesibles para ayudar a mejorar la salud mental o bien, para tratar padecimientos debido a su deterioro.
- A raíz de la pandemia, el bienestar de la salud mental es un tema que tomó relevancia, de modo que actualmente hay información accesible para gran parte de la población. Sin embargo, mucha de la información disponible está concentrada en artículos, guías o videos que no son tan concretos, y que son extensos, lo que provoca que la gente no se interese por el tema, ya que, al no ser información tan digerible, la gente no consume estos contenidos.
- A través del perfil del estudiante, notamos que un gran porcentaje de personas no habla sobre su salud mental debido a la “pena” o “incomodidad” que esto les provoca, generando sentimientos reprimidos que pueden terminar en trastornos tales como la ansiedad o la depresión. Además, descubrimos que mayor parte del alumnado no cuenta con alguien de confianza para apoyarse y tratar trastornos mentales.

Estas características nos permiten tener una visión general de la situación actual respecto al cuidado de la salud mental en los estudiantes de la UACM. De este modo, estos resultados abren un nuevo panorama que puede aprovecharse para potenciar las estrategias comunicativas. Por otro lado, con esta información, se pueden diseñar acciones que busquen contrarrestar o minimizar las afectaciones de la salud mental, proporcionando así insumos claves para que el plan aborde de manera integral la problemática, aprovechando los aspectos positivos y trabajando sobre los negativos.

## CAPÍTULO III. PROPUESTA ESTRATÉGICA DE INTERVENCIÓN

### 3.1 Presentación y justificación de la propuesta estratégica de intervención

El confinamiento alteró completamente el estilo de vida de las personas, trayendo consigo consecuencias que aún se manifiestan, en el día a día, y que a la fecha se siguen investigando. Devora Késtel, directora del Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias de la OMS, en Estado de la salud mental tras la pandemia del COVID-19 y progreso de la Iniciativa Especial para la Salud Mental (2019-2023) de la OMS, asegura que:

La pandemia ha incrementado entre un 25 % y un 27 % la prevalencia de la depresión y la ansiedad a escala mundial. Los tratamientos y cuidados siguen siendo escasos, inadecuados, inaccesibles o demasiado caros, y la estigmatización extendida disuade a las personas de buscar ayuda. Se calcula que una de cada cuatro personas en todo el mundo padece algún trastorno psicológico, con un déficit de tratamiento que alcanza el 90 % en algunos países. Para empeorar más las cosas, la estigmatización y la incompreensión impiden a los propios afectados identificar las dolencias psicológicas propias y ajenas, así como pedir ayuda. Las violaciones de los derechos humanos siguen caracterizando a las instituciones y comunidades de todo el mundo, incluidos los servicios sanitarios (octubre, 2022).

Dado lo anterior, nos hemos percatado de que los problemas relacionados con los trastornos mentales no cuentan con un panorama favorable, por tal motivo, este plan comunicativo buscará, principalmente, la sensibilización sobre la importancia del cuidado de la salud mental.

Sensibilizar es “hacer que una persona se dé cuenta de la importancia o el valor de algo, también es dotar de sensibilidad o despertar sentimientos” (ACOPE, 2023).<sup>3</sup>

Para lograr sensibilizar a la comunidad sobre la cual está basada este plan comunicativo, es sumamente importante que a través de la interacción física logremos que las personas puedan entrar en confianza para hablar sobre aquellas situaciones que aquejan su bienestar físico y emocional, especialmente el género masculino, ya que a partir de las metodologías que se utilizaron en la aplicación del diagnóstico, pudimos observar que son muy pocos los hombres que se animan a hablar sobre su situación emocional, lo cual quizás podría estar relacionado con el sistema patriarcal que rige nuestros días, en donde a los hombres no se les permite hablar de sus

---

<sup>3</sup>ACOPE es una asociación de colaboradores con las mujeres presas que surge en el 1986

sentimientos y emociones, una frase constante que se escucha es: “los hombres no lloran”, reprimiéndolos de tal manera que pueden desencadenar algún trastorno mental. Reforzando lo anterior, según la UNICEF, refiere que existe un mito sobre la salud mental, denominándolo como un problema y “una señal de debilidad” (s/f, párr. 11). Si la persona fuera más fuerte, no tendría ese problema”; es por ello que, en este contexto se vuelve fundamental sensibilizar la importancia de que los hombres puedan expresar sus emociones de manera saludable, sin ser juzgados ni reprimidos por los roles de género impuestos por la sociedad, en el caso de que este sea el impedimento por el cual la presencia varonil en los temas de salud mental sea mínima en comparación con las mujeres. La UACM es una universidad que tiene varias potencialidades, bondades y ventajas; se interesa por el bienestar de la comunidad. *Nada humano me es ajeno*, es el lema de esta institución educativa que la convierte en un proyecto humanista y humanitario. Hay licenciaturas que pueden impulsar este plan comunicativo, dos de ellas son elementales: *Comunicación y cultura*, ya que esta permite la creación y difusión de contenidos accesibles para el público objetivo. Mientras que *Promoción de la salud*, permite educar desde el ámbito de esta disciplina, para crear y fomentar cambios en el entorno y así generar un estilo de vida más saludable.

Otra de las cuestiones que es importante retomar, es el hecho de que las personas no siempre saben que padecen algún trastorno mental, o bien, no dimensionan las consecuencias de no priorizar su salud mental. Ésta es de vital importancia, ya que, si la mente no está sana, nada de nuestra salud en el cuerpo tampoco lo está.

Debido a que los trastornos mentales causan fuertes estragos en cada persona que los padece, es necesaria la divulgación, que se define como “poner al alcance del público cualquier tipo de conocimiento” (López, 2018, párr.3). A través de este elemento, se pretende reforzar la información ya existente sobre el tema y lograr la implementación progresiva de estrategias de afrontamiento como técnicas de relajación, ejercicios, actividades recreativas o manejo de pensamientos negativos. Como siguiente paso, se buscará el fomento del cuidado de la salud mental, esto con la ayuda de las tres dimensiones comunicativas que plantea Jesús Galindo en *Sobre como comunicología y comunicometodología. Primera guía de apuntes sobre horizontes de lo posible*.

La primera dimensión a utilizar es la **expresión**, que, según Galindo, “retoma todo lo que está asociado con lo que se llama “producir mensajes”, desde el acto mismo del

habla hasta el diseño del contenido de una campaña publicitaria o un largometraje cinematográfico” (2005, p.13). Partiendo de este principio, es necesario que los estudiantes tengan a su alcance la información digerible y concreta para que así puedan reconocer los síntomas de los trastornos mentales y tratarlos en tiempo, así como los cuidados que requiere una buena salud mental, ya que es un ejercicio que debe realizarse día a día.

Para que este pueda llevarse a cabo, es necesario que los materiales puedan encontrarse de manera digital e impresa. En este sentido, se buscará **difundir** ampliamente los contenidos sobre salud mental por diversas vías, para que los estudiantes de la UACM puedan tener acceso a ellos desde cualquier lugar y momento. Esto permitirá un mayor conocimiento del tema y la posibilidad de prevenir y tratar trastornos como el estrés, la depresión y la ansiedad.

Finalmente, la **interacción**, a quien Galindo (2005), refiere como “el corazón de una comunicología posible [...] Aquí se encuentra la llave de la construcción social “(p.14-15). Dicho lo anterior y notando que en la construcción del enfoque macrosocial de esta investigación fue evidente que las líneas de apoyo eran mayormente por teléfono o internet, impidiendo una buena retroalimentación; consideramos pertinente retomar una comunicación interpersonal a través de la generación de espacios en donde los estudiantes tengan un punto de encuentro y de contención, logrando un ambiente de comodidad para que se sientan libres para poder expresarse sin miedo a ser juzgados y que sea una alternativa más accesible.

### 3.2 Objetivo general y particulares de intervención, resultados y actividades

OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS PARTICULARES	RESULTADOS	ACTIVIDADES
<p>Sensibilizar a la comunidad estudiantil de la UACM sobre la importancia salud mental para que prioricen su cuidado, el bienestar hacia ellos mismos y con su entorno, así como mejorar su calidad de vida</p>	<p>1. Divulgar sobre la importancia del cuidado de la salud mental y sus alternativas para su bienestar.</p>	<p>Que la comunidad estudiantil tenga conocimiento y muestre interés en el cuidado de la salud mental.</p>	<p><b>Campaña educativa:</b> -Clubes de cine -Pláticas</p> <p><b>Campaña informativa:</b> -Infografías digitales -Carteles (físicos y digitales) -Videos</p> <p><b>Campaña informativa digital</b> -Contenido para redes sociales)</p>
	<p>2. Brindar al estudiantado en conjunto con la intervención de la licenciatura de Promoción de la Salud, información sobre diferentes herramientas, para la regulación de emociones generadas por el estrés, así como la ansiedad y la depresión, que contribuyan a prevenir estas manifestaciones psicológicas.</p>	<p>Que la comunidad estudiantil en este punto identifique las características de los trastornos mentales y conozcan algunas estrategias para controlarlos.</p>	<p><b>Taller sobre el manejo de estrés, ansiedad y depresión a través de actividades físicas, lúdicas y recreativas que ayuden a la relajación:</b></p> <p>- Yoga - Meditación - Zumba</p>
	<p>3. Generar espacios de encuentro que permitan la participación masculina activa dentro de los temas del cuidado de la salud mental.</p>	<p>Que la comunidad universitaria comprenda que el cuidado de la salud mental es un tema que afecta a cualquier persona sin importar el género o edad, eliminando así los tabúes relacionados con esta situación. Y así, generar espacios de contención y desahogo entre dicha comunidad.</p>	<p><b>Taller mixto:</b> "Masculinidades y salud mental"</p>

### 3.3 Estrategias mediáticas que se implementarán en el plan de comunicación

#### OBJETIVO PARTICULAR:

1. Divulgar sobre la importancia del cuidado de la salud mental y sus alternativas para su bienestar.

#### Mediaciones, actores, instrumentos y representaciones

#### Actividad

#### Mediación artística “Cine y Mente”

Actividad 1. Cineclub (mediación artística).

#### Representaciones:

- Ejemplificación de los trastornos de la salud mental a través del arte cinematográfico para generar un espacio de reflexión y un “darse cuenta” de la importancia de la salud mental.
- La salud mental y el manejo de las emociones

#### Actores:

- Comunidad universitaria (estudiantes, profesores y personal académico)

#### Instrumentos:

- Salón audiovisual
- Papelería



**Figura 1.** Canva (2025). Grupo de estudiantes en una sala audiovisual mirando una proyección del cerebro [Imagen generada con inteligencia artificial]. Canva

#### Metas:

Que durante la primera semana de actividades haya una audiencia, de al menos 10 estudiantes, y que la asistencia de estos vaya aumentando, de 2 a 3 personas más por semana. De esta manera, se espera que, en las últimas sesiones, haya una audiencia de aproximadamente 17 estudiantes por actividad.

**OBJETIVO PARTICULAR:**

1. Divulgar sobre la importancia del cuidado de la salud mental y sus alternativas para su bienestar.

**Mediaciones, actores, instrumentos y representaciones**

**Actividad**

**Mediación interpersonal** “Pláticas sobre Salud Mental”

Actividad 2. Pláticas informativas (mediación interpersonal).

**Representaciones:**

- Explicación sobre lo que es la salud mental, sus trastornos, causas, consecuencias y tratamientos.

**Actores:**

- Comunidad universitaria (estudiantes, profesores y personal académico)
- Terapeuta

**Instrumentos:**

- Salón audiovisual
- Papelería



**Figura 2.** Canva (2025). Presentador de un taller en un aula de universidad [Imagen generada con inteligencia artificial]. Canva

**Metas:**

Se pretende que, en las reuniones de estas pláticas, se tenga una asistencia de por lo menos 12 personas por sesión, y que estas vayan aumentando hasta llegar a 25 asistentes, que es el límite establecido.

Además, se busca que durante las pláticas haya una participación constante y activa de por lo menos una tercera parte del total de la audiencia en las primeras pláticas y esta vaya aumentando progresivamente.

**OBJETIVO PARTICULAR:**

1. Divulgar sobre la importancia del cuidado de la salud mental y sus alternativas para su bienestar.

**Mediaciones, actores, instrumentos y representaciones**

**Actividad**

**Mediación mediática** “Campaña informativa”

Actividad 3. Campaña informativa (mediación mediática).

**Representaciones:**

- Amplia cobertura y difusión (medios de información institucionales) sobre la importancia de la salud mental en la comunidad universitaria.
- Salud mental y los distintos tipos de cuidado.

**Actores:**

- Comunidad universitaria (estudiantes, profesores y personal académico)

**Instrumentos:**

- Aula de cómputo disponible
- Papelería



**Figura 3.** Canva (2025). Persona sosteniendo un volante y un teléfono [Imagen generada con inteligencia artificial]. Canva

**Metas:**

Se pretende que la comunidad estudiantil se interese por estos temas, así que el material físico que se distribuirá en la universidad contará con un código QR que al ser escaneado dará acceso a la publicidad digital publicada en redes sociales donde se espera que las primeras publicaciones alcancen 40 visualizaciones y al menos 10 reacciones y que estas vayan en aumento cada semana.

Nota: Se entregarán alrededor de 50 trípticos (aumento de material).

**OBJETIVO PARTICULAR:**

2. Brindar al estudiantado en conjunto con la intervención de la licenciatura de Promoción de la Salud, información sobre diferentes herramientas, para la regulación de emociones generadas por el estrés, así como la ansiedad y la depresión, que contribuyan a prevenir estas manifestaciones psicológicas.

**Mediaciones, actores, instrumentos y representaciones**

**Actividad**

**Mediación interpersonal**  
"Deses3sate: yoga, meditación y zumba"

Actividad 4.  
Taller sobre el manejo de trastornos mentales a través de la relajación (mediación interpersonal).

Representaciones:

- Demostración de técnicas de relajación para contrarrestar las afectaciones físicas por los trastornos mentales.

Actores:

- Maestros de yoga, zumba y meditación.
- Comunidad universitaria (estudiantes, profesores y personal académico)

Instrumentos:

- Salón
- Papelería



**Figura 4.** Canva (2025). Grupo de personas realizando meditación o yoga [Imagen generada con inteligencia artificial]. Canva

**Metas:**

Que al inicio de cada sesión del taller haya una participación de al menos 10 estudiantes, y que este número se mantenga o aumente máximo hasta 12 alumnos por sesión.

Así mismo, por medios de cuestionarios, preguntar a los asistentes que tanto han aprendido sobre la prevención y las soluciones que existen frente a los trastornos mentales.

**OBJETIVO PARTICULAR:**

3. Generar espacios de encuentro que permitan la participación masculina activa dentro de los temas del cuidado de la salud mental.

**Mediaciones, actores, instrumentos y representaciones**

**Actividad**

**Mediación interpersonal**  
“Masculinidades y salud mental: los hombres también lloran”.

Actividad 5.  
Taller mixto (mediación mediática e interpersonal).

Representaciones:

- Profundización en temas sobre salud mental y sus afectaciones desde la perspectiva masculina.
- Erradicación del tabú relacionado a la masculinidad tradicional.

Actores:

- Comunidad universitaria (estudiantes, profesores y personal académico)
- Psicólogo especializado en violencia de género

Instrumentos:

- Salón audiovisual disponible
- Equipo de computo
- Papelería



**Figura 5.** Canva (2025). Grupo de estudiantes universitarios sentados al rededor de una mesa [Imagen generada con inteligencia artificial]. Canva

**Metas:**

Se pretende que durante la duración del taller haya una participación activa masculina, a pesar de que la actividad será para todo público.

De principio se espera que asistan al taller por lo menos 5 hombres y 5 mujeres y conforme avancen las sesiones, se llegue a un público conformado por 15 participantes, de los cuales al menos la mitad sean hombres.

### **3.4 Beneficiarios del plan de comunicación directos e indirectos**

El plan de comunicación tiene como objetivo principal, visibilizar la importancia de la salud mental y desmitificar la terapia psicológica, como alternativa para tratar los trastornos mentales, tales como: estrés, depresión y ansiedad, que han afectado a los estudiantes de la carrera de Comunicación y Cultura del plantel San Lorenzo Tezonco de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, turno matutino, tras la pandemia.

Los beneficiarios directos de este proyecto son los estudiantes de la carrera de Comunicación y Cultura del plantel mencionado.

Por otra parte, los beneficiarios indirectos abarcan a toda la comunidad universitaria del plantel San Lorenzo Tezonco, incluyendo profesores, investigadores, personal administrativo y de limpieza, así como al resto de la comunidad estudiantil de otras carreras y turnos. Esto se enmarca dentro del lema institucional "Nada humano me es ajeno", fomentando una cultura de fraternidad y apoyo mutuo en el ámbito académico y emocional.

Con este plan de comunicación, se busca promover el cuidado de la salud mental y facilitar el acceso a recursos de apoyo psicológico entre los miembros de la comunidad universitaria, contribuyendo así a su bienestar integral.

#### **3.4.1 Descripción de los perfiles demográficos, socioeconómicos, psicográficos y políticos de los beneficiarios**

Como características principales de los beneficiarios directos de este plan comunicativo, basándonos en el trabajo titulado "El perfil del estudiante 2022", que se emite cada año por parte de la universidad, se obtuvo lo siguiente:

##### **Demográficos**

- El plantel donde se llevará a cabo tal proyecto, es uno de los de mayor concentración estudiantil que tiene esta universidad.
- La licenciatura de Comunicación y Cultura es una de las de mayor demanda, estando ubicada entre las 5 carreras con mayor número de estudiantes inscritos.
- Así mismo, el turno matutino es el de mayor predominación a diferencia del vespertino.

- La composición equilibrada de hombres y mujeres en el plantel permitirá que el proyecto de comunicación sobre salud mental llegue de forma inclusiva a la comunidad estudiantil.
- Respecto al estado civil de nuestro público, en su mayoría son solteros seguidos por aquellos que viven en unión libre y casados.

### **Socioeconómicos**

- En el plantel, predominan aquellos estudiantes que no tienen hijos.
- Dentro del ámbito familiar, predominan aquellos estudiantes que viven con 4 personas en casa, de estos mismos, solo 1 persona es la que recibe un ingreso económico para subsistir.
- Dentro del ámbito laboral, poco más de la mitad de los estudiantes no trabajan, teniendo como única actividad la escuela.
- Solo aquellos que laboran, lo hacen dentro del comercio y como agente de ventas.
- Aquellos que no tienen empleo, argumentan que es por darle tiempo al estudio y otro porcentaje alto, argumenta que es porque no encontró o siguen buscando.

### **Psicográficos**

- Casi el 50% de la población estudiantil de Tezonco, afirman que sienten el cariño de ambos padres de familia, así mismo, expresan el sentirse bien cuando hablan con algún miembro familiar.
- Por otra parte, nuestro público indicó que “casi siempre” sienten el apoyo de sus compañeros cuando lo necesitan.
- Casi la mitad de los encuestados mencionan que a veces tienen dificultad para dormir, al igual que en ocasiones presentan cansancio, estrés, depresión y nervios.

### **3.5 Descripción de los participantes**

En este apartado presentaremos los actores involucrados que aportarán sus saberes, conocimientos y alcances para que este plan se efectúe de la mejor manera posible. Algunos de los actores forman parte de nuestra institución educativa y otros son externos:

Actores	Función
<b>Servicios estudiantiles</b>	<p>Área universitaria que colaborará con la difusión a través de las redes sociales oficiales y gestionará los espacios en donde se realizarán las actividades del plan.</p> <p>Además, brindará información con respecto a la convocatoria para integrar a la licenciatura de Promoción de la salud.</p>
<b>Licenciatura en Promoción de la Salud</b>	<p>Dado que la promoción de la salud “es el proceso mediante el cual los individuos y las comunidades están en condiciones de ejercer un mayor control sobre los determinantes de la salud, y de ese modo mejorar su estado de salud” (Castro, 2002, p. 57), creemos que es importante trabajar de la mano con los estudiantes de esta licenciatura, puesto que se busca realizar en conjunto acciones para incentivar a un buen cuidado de la salud mental. A partir de un previo análisis del contexto de nuestro público objetivo, identificamos las herramientas necesarias para lograr que nuestras actividades a desarrollar en este plan sean aptas y con resultados satisfactorios para ambas partes, es decir, tanto para los beneficiarios como para los colaboradores y creadores.</p> <p>Además, los estudiantes de esta licenciatura fortalecerán las estrategias de intervención dirigidas a la comunidad universitaria, con el fin de prevenir, atender y resolver problemas tales como algunos trastornos mentales que afecten la salud integral de los miembros de la universidad.</p> <p>Asimismo, participarán activamente en el fortalecimiento de la promoción de la salud comunitaria dentro del campus, colaborando con la creación de entornos saludables y a reorientar los servicios de salud de la universidad hacia la equidad, la calidad y la prevención.</p>
<b>Licenciatura en Comunicación y Cultura</b>	<p>Además de ser los principales beneficiarios, es importante su colaboración ya que los estudiantes de esta licenciatura somos capaces de crear una infinidad de contenidos con información adecuada que faciliten la comprensión hacia los demás individuos, con la finalidad de intervenir en fenómenos que aquejan a la misma comunidad a la que pertenecen, buscando así un bien común que ayude a tener una mejor calidad de vida. De este modo, trabajar en equipo ayudará de manera efectiva al aplicar estrategias fundamentales para la comunicación personal e interpersonal, en donde el saber escuchar activamente dará como resultado una buena retroalimentación que ayudará en la resolución de esta problemática sobre la salud mental.</p>

### **3.6 Criterios de viabilidad y factibilidad**

Este apartado comprende dos de los aspectos fundamentales para llevar a cabo este plan comunicativo, por un lado, tenemos la viabilidad, dando luz verde tanto por su pertinencia como por las condiciones favorables que ofrece su implementación dentro de la propia comunidad universitaria. Una de sus principales ventajas es que todas las actividades se llevarán a cabo en las instalaciones de la universidad, lo cual permite un acceso directo, cómodo y seguro para los estudiantes, evitando traslados innecesarios y facilitando su participación. Asimismo, la gratuidad de los servicios y espacios destinados al cuidado emocional refuerza el carácter inclusivo de la propuesta, beneficiando no solo al alumnado, sino también al personal docente, administrativo y a toda la comunidad universitaria, quienes podrán involucrarse activamente en este esfuerzo colectivo.

Este enfoque integral no solo busca atender una necesidad urgente acentuada por los efectos de la pandemia, sino que también responde fielmente al espíritu y valores institucionales de nuestra universidad, resumidos en su lema: “Nada humano me es ajeno”. Esta expresión, de profundo contenido ético y humanista, sustenta la viabilidad del proyecto en tanto reconoce que los desafíos emocionales y psicológicos que enfrentan los estudiantes no son asuntos ajenos ni individuales, sino realidades que interpelan a toda la comunidad educativa. Así, se reafirma el compromiso de la institución con el bienestar integral de sus integrantes, asumiendo la salud mental como un componente fundamental del desarrollo académico y personal.

Por otro lado, el financiamiento de este proyecto puede obtenerse a través de la organización “Change X”, cuya sede está en Dublín, Irlanda; sin embargo, trabajan de manera remota en gran parte del mundo. Change X se encarga de conectar a las comunidades a través de los proyectos que los usuarios proponen y dan ese impulso con los financiamientos que ofrecen. (Change X, s.f.).

El organismo está alineado con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU. Algunos de sus socios son Amazon, LEGO y PARAMOUNT (Change X, s.f.). Los proyectos de su interés son aquellos relacionados a los temas de ambiente, educación, energía, falta de vivienda, salud y bienestar, entre otras, incluyendo el tema que nos compete: salud mental.

A continuación, se expone la convocatoria de Change X, para la obtención de los recursos económicos de este presente proyecto:

<b>Nombre de la convocatoria:</b>	FONDO COMUNITARIO DEL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL
<b>Criterios de elegibilidad:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Proyectos que aborden el tema de la salud mental</li> <li>b) Los proyectos deben realizarse en México</li> <li>c) Los solicitantes deben tener al menos 18 años, o bien, tener el permiso para solicitar financiación</li> <li>d) Cuenta bancaria para el depósito del financiamiento</li> </ul>
<b>Institución que ofrece el apoyo</b>	“Change X” en colaboración con Paramount
<b>¿Qué ofrece esta convocatoria?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Hasta \$40,000 de financiación por proyecto</li> <li>2. Asesoramiento y apoyo del equipo</li> </ul>
<b>¿Cómo postularse?</b>	<p>Compartir una descripción del proyecto, su impacto potencial y su alcance</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Llenar formulario de solicitud</li> <li>-Completar pasos que se requieran en un plazo de 30 días</li> </ul>

(Cuadro de elaboración propia, con contenido de la convocatoria de Change X.)

### 3.7 Desarrollo de la estrategia a partir de un plan táctico

**Objetivo de planeación:** Divulgar sobre la importancia del cuidado de la salud mental y sus alternativas para su bienestar.

**Actividad 1:** Club de cine “Cine y Mente”

**Objetivo táctico:** A través de una serie de filmes, se pretende que los estudiantes uacemitas puedan darse cuenta de las grandes afectaciones que trae consigo el deterioro de la salud mental, así como el no atenderla adecuadamente y a tiempo, lo que perjudica la calidad de vida de las personas.

**Dirigido a:** Principalmente a los estudiantes universitarios de la licenciatura de Comunicación y cultura, así como al resto de la comunidad uacemita.

**Periodo de ejecución:** 4 semanas

**No. de sesiones:** 4 (1 sesión por semana)

<b>Actividad 1: Club de cine “Cine y Mente”</b>	
<b>Día, hora y lugar</b>	Cualquier salón audiovisual, disponible los días viernes, durante cuatro semanas, a las 14:30 hrs. El cierre de cada sesión depende de la duración de cada película.
<b>Objetivo específico</b>	Visibilizar la importancia de la salud mental a través de películas que hablen sobre los tipos de trastornos y sus afectaciones al no ser atendidos.

<p><b>Descripción de la actividad</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se realizará una convocatoria que se publicará en las redes sociales de la universidad, en la que se invite a los estudiantes de las licenciaturas de Comunicación y Cultura, y de Promoción de la Salud, para que, en conjunto, construyan los contenidos y el material informativo que se ocupará para este plan (en especial el material para la difusión de las convocatorias)</li> <li>2. Una vez que se tengan las personas que participarán, se realizará una mesa de trabajo, para abordar los temas de organización y logística de la actividad. Además, se deberá acordar quiénes serán las personas encargadas del cineclub.</li> <li>3. A través de flyers, digitales y físicos, se invitará a la proyección de filmes, a la comunidad uacemita. La difusión será a través de las redes sociales, por otra parte, la física será a través de volanteo dentro del plantel.</li> </ol> <div data-bbox="668 663 1198 1189" data-label="Image"> </div> <p><b>Figura 1.</b> Canva (2025). Grupo de estudiantes en taller de cine y mente [Imagen generada con inteligencia artificial]. Canva</p>
<p><b>Temas</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Salud mental</b></li> <li>2. <b>Trastornos mentales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ansiedad</li> <li>- estrés</li> <li>- depresión</li> </ul> </li> <li>3. <b>Causas y consecuencias</b></li> </ol>
<p><b>Recursos materiales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>4 películas:</b>  <i>La Ballena (2023)</i>  <i>El cisne negro (2010)</i>  <i>Cosas imposibles (2021)</i>  <i>Manchester by the Sea (2016)</i> </li> <li>- 1 aula audiovisual</li> <li>- 1 proyector</li> <li>- 1 computadora</li> <li>- 20 sillas</li> <li>- 20 bolígrafos</li> <li>- 1 caja de plumones para pizarrón</li> <li>- 1 borrador</li> <li>- 20 cuestionarios impresos por sesión</li> <li>- 20 bolsas de botanas por sesión</li> </ul>

<b>Responsables</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se requerirá de dos estudiantes que den la bienvenida y al final moderen el mini debate para que la plática sea fluida y sin interrupciones, uno de la carrera de Promoción de la Salud y otro de Comunicación y Cultura, (esto a partir de la previa mesa de trabajo realizada).</li> <li>- También se necesitará de un estudiante que tenga noción básica del uso de computadora, ya que será el encargado de proyectar el filme. Este estudiante lo elegirán los encargados y será un voluntario de entre los participantes del club de cine.</li> </ul>
<b>Resultados</b>	Que los estudiantes que asistan comiencen a identificar algunos de los síntomas y trastornos mentales que afecten la calidad de vida.
<b>Evaluación</b>	Aplicación de cuestionarios para saber si la comunidad logra identificar algunas características de los temas relacionados a la salud mental de los que hablen las películas.

**Actividad 2:** Pláticas sobre la importancia de la salud mental

**Objetivo táctico:** Dar a conocer qué es la salud mental, las causas y consecuencias de los trastornos que afectan a esta y los tipos de ayuda existentes, a través del diálogo.

**Dirigido a:** A la comunidad universitaria interesada en el tema.


**Periodo de ejecución:** 4 semanas

**No. de sesiones:** 1 sesión por semana

<b>Actividad 2: Pláticas sobre la importancia de la salud mental</b>	
<b>Día, hora y lugar</b>	<b>Cualquier salón audiovisual disponible los días martes, durante cuatro semanas, a las 12:00 horas. Cada sesión durará 40 minutos</b>
<b>Objetivos específicos</b>	Conocer, identificar y reflexionar sobre todo lo relacionado con salud mental, desde su cuidado hasta sus complicaciones, trastornos, causas y consecuencias. Además de las soluciones y alternativas existentes.
<b>Descripción de la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Como resultado de la mesa de trabajo anterior, se contratará a un psicólogo especializado en el tema de la salud mental y que trabaje en sesiones grupales, para que lleve a cabo las 4 reuniones.</li> <li>2. Los encargados de la campaña de difusión de los materiales, serán los responsables de hacer llegar la invitación a estas pláticas. Las personas interesadas en asistir deberán mandar un correo con sus datos para registrarse ya que esta actividad estará limitada a 20 personas por sesión, esto para tener un mayor control.</li> <li>3. El psicólogo deberá encargarse de realizar un cuadernillo para distribuir a los participantes durante las sesiones. En este material, los estudiantes podrán identificar qué situaciones son las que más les generan estrés, ansiedad o depresión, y qué síntomas han presentado para que una vez que los tengan identificados puedan empezar a trabajar en ellos y/o controlarlos.</li> </ol>



Figura 2. Canva (2025). Grupo de estudiantes en una mesa de trabajo sobre el tema de la salud mental [Imagen generada con inteligencia artificial]. Canva

	 <p>Figura 2. Canva (2025). Grupo de estudiantes en una mesa de trabajo sobre el tema de la salud mental [Imagen generada con inteligencia artificial]. Canva</p>
<p><b>Temas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>1. Salud mental</b></li> <li>- ¿Qué es la salud mental?</li> <li>- ¿Por qué es importante su cuidado?</li> <li>- ¿Cómo afecta nuestra vida cotidiana el no cuidado de la salud mental?</li> <li><b>2. Trastornos mentales</b></li> <li>- Causas</li> <li>- Consecuencias</li> <li><b>3. Cómo prevenir trastornos y/o alteraciones en la salud mental</b></li> <li>- Tipos de ayuda y terapias</li> <li>- Técnicas de respiración y relajación</li> <li>- Ejercicios físicos de relajación (meditación, yoga, etc.)</li> </ul>
<p><b>Recursos materiales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Computadora con acceso a internet</li> <li>- Aula con mínimo 20 sillas y 5 mesas</li> <li>- 20 cuadernillos para evaluación por sesión</li> <li>- 20 bolígrafos</li> <li>- Proyector</li> <li>- 1 plumón para pizarrón</li> <li>- 1 borrador</li> </ul>
<p><b>Responsables</b></p>	<p>-La/el psicólogo encargado de estas pláticas</p> <p>-Responsables de las redes sociales de la universidad plantel SLT para difundir las sesiones.</p> <p>-Audiencia</p>
<p><b>Resultados</b></p>	<p>Que los estudiantes estén informados respecto al tema, para que empiecen a tomar en cuenta que una buena salud mental es de suma importancia para una adecuada calidad de vida.</p>
<p><b>Evaluación</b></p>	<p>Se recurrirá a una lista de asistencia para verificar que se tenga el registro de las 20 personas que se esperan por sesión. Además, se hará uso de una evaluación en la que se le pedirá a cada asistente, califique de acuerdo a su criterio, la experiencia y el agrado del taller.</p>

**Actividad 3:** Creación de contenidos físicos y digitales como: carteles, infografías, videos para redes sociales sobre la salud mental, causas, consecuencias, tipos de ayuda y ejercicios de relajación.

**Objetivo táctico:** Informar de manera puntual y concreta todo lo relacionado con la salud mental a través de una campaña de difusión.


**Dirigido a:** Comunidad universitaria

**Periodo de ejecución:** 4 semanas (3 materiales por semana: dos digitales y uno impreso)

<p><b>Actividad 3:</b> Creación de contenidos físicos y digitales como: carteles, infografías, videos para redes sociales sobre la salud mental, causas, consecuencias, tipos de ayuda y ejercicios de relajación.</p>	
<p><b>Día, hora y lugar</b></p>	<p>Se publicarán tres materiales a la semana de manera intercalada los días lunes y miércoles. Por otra parte, los días jueves se colocará material físico en los alrededores del plantel y se repartirán los trípticos.</p>
<p><b>Objetivo específico</b></p>	<p>A través de la creación de contenidos, generar difusión y amplia cobertura dentro del plantel y con la comunidad universitaria respecto al bienestar de la salud mental y todo lo relacionado con el objetivo de la actividad 2.</p>
<p><b>Descripción de la actividad</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Con la información recabada de las pláticas y con apoyo de estudiantes de Promoción de la Salud, se juntará información concreta y puntual sobre qué es salud mental, trastornos y tipos de terapias.</li> <li>2. Posteriormente se hará una invitación abierta a los estudiantes de comunicación que estén cursando la materia de comunicación gráfica y diseño editorial, para la creación de infografías, carteles y/o contenido para redes sociales.</li> <li>3. A través de un acuerdo con los profesores de dicha asignatura, se acordará un premio o un beneficio para los estudiantes que participen, así desarrollarán lo aprendido en clases.</li> <li>4. Al término de la elaboración de los contenidos, una vez más, se recurrirá a los responsables de las redes sociales de la institución para difundirlos.</li> </ol>



**Figura 3.** Canva (2025). Grupo de estudiantes creando contenidos digitales sobre la salud mental [Imagen generada con inteligencia artificial]. Canva

	 <p><b>Figura 3.</b> Canva (2025). Grupo de estudiantes creando contenidos digitales sobre la salud mental [Imagen generada con inteligencia artificial]. Canva</p>
<p><b>Temas</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Salud mental</b></li> <li>2. <b>Cuidados</b></li> <li>3. <b>Causas y consecuencias</b></li> <li>4. <b>¿Qué es un trastorno mental y qué tipo de estos existen?</b></li> <li>5. <b>¿Cómo prevenir trastornos mentales y soluciones?</b></li> <li>6. <b>Tipos de ayuda y terapias</b></li> </ol>
<p><b>Recursos materiales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Equipos de cómputo con aplicaciones de diseño</li> <li>- Se solicitará el apoyo a la universidad para la impresión de los carteles (solo se comprará el papel en donde se imprimen los carteles)</li> <li>- Impresiones de trípticos</li> </ul>
<p><b>Responsables</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se requerirá ayuda de los responsables de las redes sociales de la UACM para publicación y difusión de los contenidos.</li> <li>- Estudiantes de la licenciatura de Promoción de la salud y de Comunicación que proporcionen información relacionada a la salud mental y que ayuden a la elaboración de las infografías, carteles y videos, así como su colaboración con la difusión de los carteles.</li> <li>- 6 estudiantes para la elaboración de contenidos digitales (cada estudiante realizará dos productos), y 3 estudiantes más para la elaboración de los productos físicos (carteles y trípticos)</li> </ul>
<p><b>Resultados</b></p>	<p>Que la participación en conjunto de los estudiantes de ambas licenciaturas, permitan la distribución adecuada de los contenidos, que estos sean accesibles y entendibles para todos, sin distinción alguna; logrando un gran alcance dentro de la comunidad universitaria.</p>
<p><b>Evaluación</b></p>	<p>A través de las redes sociales de la universidad, se podrá visualizar el alcance que ha tenido cada publicación (contenidos digitales). Por otra parte, el material físico que se distribuirá en la universidad, contará con un código QR que al ser escaneado dará acceso a la publicidad digital postada en redes sociales, donde se espera que las primeras publicaciones alcancen 40 visualizaciones y al menos 10 reacciones y que estas vayan en aumento cada semana.</p>

**Objetivo de planeación:** Brindar al estudiantado en conjunto con la intervención de la licenciatura de Promoción de la Salud, información sobre diferentes herramientas, para la regulación de emociones generadas por el estrés, así como la ansiedad y la depresión, que contribuyan a prevenir estas manifestaciones psicológicas.

**Actividad 4.** Taller “Deses3sate: yoga, meditación y zumba”

**Objetivo táctico:** Mostrar algunas alternativas que la comunidad universitaria pueda aplicar para sobrellevar el malestar que causa el deterioro mental, a través de la ejemplificación de las mismas.

**Dirigido a:** La comunidad universitaria


**Periodo de ejecución:** 1 mes

**No. de sesiones:** 4 (1 sesión por semana)

<b>Actividad 4. Taller “Deses3sate: yoga, meditación y zumba”</b>	
<b>Día, hora y lugar</b>	Para la primera sesión, se ocupará de cualquier salón audiovisual disponible algún jueves. Para las tres sesiones restantes se requerirá del aula A-101, los días jueves a las 13:00 horas. Cada sesión durará 50 minutos aproximadamente.
<b>Objetivo específico</b>	Que la comunidad estudiantil aprenda y aplique algunas técnicas de relajación que ayuden a sobrellevar los trastornos que afecten la calidad y bienestar emocional de cada uno.
<b>Descripción de la actividad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recurrirá una vez más al psicólogo para que dé una clase introductoria sobre lo que son las técnicas de relajación, para qué sirven y los tipos que existen.</li> <li>2. Contratar a un especialista en yoga y meditación, que pueda enseñar estas técnicas en dos sesiones, y a un maestro de zumba para que dé una clase.</li> <li>3. Con la ayuda previa de los estudiantes de Comunicación y Cultura, se creará una convocatoria donde se invite a la comunidad a participar en dicho taller. El cupo estará limitado a 12 participantes por sesión, por lo cual para registrarse tendrán que llenar un formulario a través de Google, mismo que aparecerá en la convocatoria. Nota: los interesados en participar en este taller, deberán traer su respectivo tapete para realizar las actividades de yoga y meditación.</li> <li>4. Una vez que se tengan a todos los involucrados que participaran en este taller, se llevará a cabo una mesa de trabajo en donde se designarán responsabilidades y se verán las cuestiones de organización y logística.</li> </ol>



**Figura 4.** Gemini (2025). Grupo de personas realizando meditación o yoga [Imagen generada con inteligencia artificial]. Gemini

	 <p><b>Figura 4.</b> Gemini (2025). Grupo de personas realizando meditación o yoga [Imagen generada con inteligencia artificial]. Gemini</p>
<p><b>Temas</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué es una técnica de relajación, para qué sirven y qué tipos existen?</li> <li>2. Demostración y clases de Meditación</li> <li>3. Demostración y clases de Yoga</li> <li>4. Demostración y clases de Zumba</li> </ol>
<p><b>Recursos materiales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salón audiovisual con pizarrón y equipo de computo</li> <li>- 1 proyector</li> <li>- 1 paquete de plumones para pizarrón</li> <li>- 1 borrador</li> <li>- 1 bocina para reproducir la música en la clase de zumba</li> <li>- Paquete de 20 piezas de botellas de agua por sesión</li> <li>- 15 sillas</li> <li>- 12 cuestionarios impresos en hojas blancas</li> <li>- 15 bolígrafos</li> </ul>
<p><b>Responsables</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Psicólogo/a encargado/a de dar la sesión de introducción.</li> <li>- 1 maestro/a de yoga, que estará a cargo de dar las sesiones 2 y 3.</li> <li>- La persona encargada de dar la clase de zumba.</li> <li>- Se requerirá ayuda de los responsables de las redes sociales de la UACM para publicación y difusión de las convocatorias.</li> </ul>
<p><b>Resultados</b></p>	<p>Se espera una asistencia de por lo menos 12 personas por sesión, así mismo, que exista una participación continua y un ambiente agradable que ayude a hacer amena cada actividad del taller.</p>
<p><b>Evaluación</b></p>	<p>Aplicación de cuestionarios en donde respondan con información que ayude a los especialistas con un diagnóstico general y en donde, además, manifiesten que tan bien o mal les parecieron las actividades del taller, así como invitarlos a dejar sugerencias para mejorar estas actividades.</p>

**Objetivo de planeación:** Generar espacios de encuentro que permitan la participación masculina activa dentro de los temas del cuidado de la salud mental.

**Actividad 5. Taller mixto** “Masculinidades y salud mental: los hombres también lloran”

**Objetivo táctico:** Que los estudiantes se informen sobre los prejuicios, mitos y realidades que existen en torno a la salud mental, en específico el tema relacionado a la masculinidad, y cómo es que esta puede afectar el bienestar mental.

**Dirigido a:** La comunidad universitaria

**No. de sesiones:** 4 (1 sesión por semana)

**Periodo de ejecución:** 1 mes

**Actividad 5. Taller mixto “Masculinidades y salud mental: los hombres también lloran”**

<p><b>Día, hora y lugar</b></p>	<p>Cualquier salón audiovisual disponible 4 viernes seguidos a las 12:00 horas. Cada sesión durará aproximadamente 40 minutos</p>
<p><b>Objetivo específico</b></p>	<p>Que la comunidad estudiantil comprenda que el tema de salud mental no es exclusivo de algún género, edad, condición, situación, etc.</p>
<p><b>Descripción de la actividad</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se contratará a un psicólogo especialista en violencia de género, quien en la primera sesión trabajará junto con un profesor del Colegio de Sociales, postulado mediante una convocatoria elaborada por los estudiantes de Comunicación y Cultura, para abordar los temas de masculinidades y machismo en la sociedad.</li> <li>2. Se realizará una mesa de trabajo en la que el psicólogo y el profesor designarán actividades y responsabilidades para el taller.</li> <li>3. Se elaborará otra convocatoria dirigida a la comunidad estudiantil para asistir al Taller: “Masculinidades y salud mental”. En esta, habrá un link en el cual los interesados podrán registrarse, ya que el taller está limitado a 15 participantes.</li> </ol> <div data-bbox="762 1529 1286 1955" data-label="Image"> </div>

**Figura 5.** Gemini (2025). Grupo de estudiantes universitarios en un taller sobre la salud mental [Imagen generada con inteligencia artificial]. Gemini

<p><b>Temas</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué es la masculinidad tradicional y cómo afecta en la salud mental tanto personalmente y sociedad?</li> <li>2. Prejuicios, mitos y realidades sobre las emociones en el ser humano.</li> <li>3. Dinámica enfocada a una actividad de desahogo de manera personal, (cada participante decidirá si quiere o no compartir su situación y sentir en el grupo).</li> </ol>
<p><b>Recursos materiales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salón audiovisual con pizarrón y equipo de computo</li> <li>- 1 proyector</li> <li>- 1 paquete de plumones para pizarrón</li> <li>- 1 borrador</li> <li>- 16 sillas</li> <li>- 1 paquete de hojas blancas</li> <li>- 20 bolígrafos</li> </ul>
<p><b>Responsables</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 profesor que sepa sobre el tema de masculinidad y machismo en la sociedad.</li> <li>- Psicólogo/a especializado en violencia de género (el profesor será encargado de dar la primera sesión y el psicólogo participará en las 3 sesiones completas).</li> <li>- Se requerirá ayuda de los responsables de las redes sociales de la UACM para publicación y difusión de las convocatorias.</li> </ul>
<p><b>Resultados</b></p>	<p>Se espera una asistencia de por lo menos 12 personas por sesión, así mismo, que exista una participación activa principalmente por el género masculino y un ambiente agradable para hacer más ameno e interactivo el taller.</p>
<p><b>Evaluación</b></p>	<p>Aplicación de cuestionarios a través de Google forms, en donde respondan, que tan bien o mal les parecieron los temas y actividades del taller, así como invitarlos a dejar sugerencias para mejorar estas dinámicas.</p>

### 3.8 Presupuesto

La siguiente tabla muestra el presupuesto estimado por actividad. Al final se muestra un total neto.

Los recursos materiales marcados por un asterisco (\*), serán proporcionados por la universidad.

No.	Actividad	No.	Recursos materiales	Cantidad	Precio Unitario	Total
1	Club de cine (4 sesiones)	1	Películas	4	*	\$150
		2	Aula audiovisual	1	*	
		3	Proyector	1	*	
		4	Sillas	20	*	
		5	Bolígrafos	20	\$4	\$80
		6	Caja plumones para pizarrón	1	\$84	\$84
		7	Borrador	1	\$23	\$23
		8	Cuestionarios por sesión	80	\$1	\$80
		9	Bolsas de botanas por sesión	80	\$7	\$560
						Subtotal

No.	Actividad	No.	Recursos materiales	Cantidad	Precio Unitario	Total
2	Pláticas sobre la importancia de la Salud Mental	1	Computadora con acceso a internet	1	*	*
		2	Aula audiovisual	1	*	*
		3	Cuadernillos	80	\$2	\$160
		4	Bolígrafos	20	\$4	\$80
		5	Proyector	1	*	*
		6	Caja de plumones para pizarrón	1	\$20	\$40
			Borrador	1	\$23	\$23
					Subtotal	\$303

No.	Actividad	No.	Recursos materiales	Cantidad	Precio Unitario	Total
3	Creación de materiales físicos y digitales como carteles, infografías, videos para redes sociales sobre la salud mental, causas, consecuencias, tipos de ayuda y ejercicios de relajación	1	Equipos de cómputo con aplicaciones de diseño	6	*	*
		2	Papel póster para carteles	1	\$2,092	\$2,092
		3	Impresión trípticos	260	\$6	\$1,560
					Subtotal	\$3,652

No.	Actividad	No.	Recursos materiales	Cantidad	Precio Unitario	Total
4	Taller "Deses3ate: yoga,	1	Salón audiovisual	1	*	*
		2	Proyector	1	*	*
		3	Paquete plumones para pizarrón	1	\$84	\$84

	meditación y zumba"	4	Borrador	1	\$23	\$23
		5	Bocina	1	\$1,084	\$1,084
		6	Botellas de agua	96	\$6	\$576
		7	Sillas	15	*	*
		8	Cuestionarios	48	\$1	\$48
		9	Bolígrafos	20	\$40	\$80
					Subtotal	\$1,895

No.	Actividad	No.	Recursos materiales	Cantidad	Precio Unitario	Total
5	Taller mixto: "Masculinidad es y salud mental: Los hombres también lloran"	1	Salón audiovisual con pizarrón y equipo de computo	1	*	*
			Proyector	1	*	*
			Paquete de plumones para pizarrón	1	\$84	\$84
			Sillas	15	*	*
			Borrador	1	\$23	\$23
			Paquete de hojas blancas	500	\$0.20	\$100
			Bolígrafos	15	\$4	\$60
					Subtotal	\$267
Total recursos materiales						\$7,094

Recursos humanos por actividad				
Actividad	Recurso humano	Sueldo a pagar por sesión	Número de sesiones	Total
2	Psicólogo/a	\$700	4	\$2,800
4	Psicólogo	\$550	1	\$550

4	Maestro de yoga y meditación	\$550	2	\$1,100
4	Maestro de zumba	\$550	1	\$550
5	Psicólogo especialista en violencia de género	\$800	3	\$2,400
5	Profesor de la universidad		1	
Total recursos humanos				\$7,400
<b>TOTAL DEL PRESUPUESTO</b>				<b>\$14,494</b>

### 3.9 Diseño de bocetos

Para este apartado, los diseños que se muestran corresponden a los de la actividad 1, respecto a las estrategias del plan táctico, el cual es un cineclub denominado “Cine y mente”. Se muestra el cartel general de la actividad y el de cada filme a proyectar. Este es un trabajo comunitario que se hará en colaboración con los compañeros de las licenciaturas de Promoción de la salud y Comunicación y cultura, quienes serán los encargados de desarrollar todo el contenido para darle promoción a este tipo de actividades.

Los bocetos presentados a continuación, sólo fungen como ejemplo de lo que podrían realizar los involucrados.





TE INVITA AL CINECLUB 'CINE Y MENTE' A LA PROYECCIÓN DE:

# "LA BALLENA"



**29 DE AGOSTO | 14:30 PM**  
A-206  
UACM SAN LORENZO TEZONCO

EXPLOREMOS JUNTOS LAS PROFUNDIDADES DE LA MENTE PARA CULTIVAR NUESTRO BIENESTAR COLECTIVO

PARA MÁS INFORMACIÓN, CONSULTA NUESTRAS REDES SOCIALES O ESCANEA EL CÓDIGO QR



UACM Universidad Autónoma de la Ciudad de México  
CSE Coordinación de Servicios Estudiantiles  
Cultura UACM  
DESESSATE UACM



TE INVITA AL CINECLUB 'CINE Y MENTE' A LA PROYECCIÓN DE:

# "EL CISNE NEGRO"



**05 DE SEPTIEMBRE | 14:30 PM**  
A-206  
UACM SAN LORENZO TEZONCO

EXPLOREMOS JUNTOS LAS PROFUNDIDADES DE LA MENTE PARA CULTIVAR NUESTRO BIENESTAR COLECTIVO

PARA MÁS INFORMACIÓN, CONSULTA NUESTRAS REDES SOCIALES O ESCANEA EL CÓDIGO QR



UACM Universidad Autónoma de la Ciudad de México  
CSE Coordinación de Servicios Estudiantiles  
Cultura UACM  
DESESSATE UACM



TE INVITA AL CINECLUB 'CINE Y MENTE' A LA PROYECCIÓN DE:

# "COSAS IMPOSIBLES"



**12 DE SEPTIEMBRE | 14:30 PM**  
A-206  
UACM SAN LORENZO TEZONCO

EXPLOREMOS JUNTOS LAS PROFUNDIDADES DE LA MENTE PARA CULTIVAR NUESTRO BIENESTAR COLECTIVO

PARA MÁS INFORMACIÓN, CONSULTA NUESTRAS REDES SOCIALES O ESCANEA EL CÓDIGO QR



UACM Universidad Autónoma de la Ciudad de México  
CSE Coordinación de Servicios Estudiantiles  
Cultura UACM  
DESESSATE UACM



TE INVITA AL CINECLUB 'CINE Y MENTE' A LA PROYECCIÓN DE:

# "MANCHESTER BY THE SEA"



**19 DE SEPTIEMBRE | 14:30 PM**  
A-206  
UACM SAN LORENZO TEZONCO

EXPLOREMOS JUNTOS LAS PROFUNDIDADES DE LA MENTE PARA CULTIVAR NUESTRO BIENESTAR COLECTIVO

PARA MÁS INFORMACIÓN, CONSULTA NUESTRAS REDES SOCIALES O ESCANEA EL CÓDIGO QR



UACM Universidad Autónoma de la Ciudad de México  
CSE Coordinación de Servicios Estudiantiles  
Cultura UACM  
DESESSATE UACM

### 3.10 Cronograma

El siguiente cronograma muestra cómo se irán desarrollando las actividades que conforman este plan, por fecha. El proyecto se llevará a cabo días después de haber iniciado el semestre 2025-II.

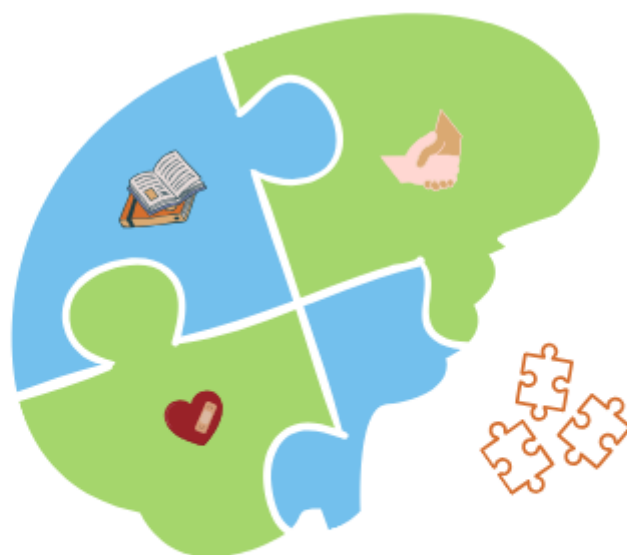
Objetivo	Actividades	Ciclo escolar 2025-II (puede cambiar)				
		Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
<b>CINE Y MENTE</b>						
1	Convocatoria	11-15				
	Mesa de trabajo	18				
	Creación de contenidos para difundir el cineclub	19-22				
	Difusión de contenido	25-28	1 al 4 8 al 11 15 al 18			
	Funciones de CINE Y MENTE	29	5, 12 y 19			
<b>PLÁTICAS SOBRE SALUD MENTAL</b>						
2	Creación de contenido para difundir las pláticas		22 al 24			
	Difusión de contenidos para las pláticas		25,26, 29	1,3 8,10 15,17		
	Pláticas		30	7, 14, 21		
<b>CAMPAÑA INFORMATIVA</b>						
	Mesa de trabajo			22 y 23		
	Invitación a la comunidad estudiantil para la creación de contenido de la campaña de difusión			24 y 27		
	Mesa de trabajo y organización sobre contenidos			28		

3	Creación de contenidos físicos y digitales			29, 30 y 31		
	Difusión				3 y 5 (difusión digital) 6 (físico)	
					10 y 12 (digital) 13 (físico)	
					17, 19 digital 20 físico	
					24, 26 (digital) 27 (físico)	

Objetivo	Actividades	Ciclo escolar 2026-I (puede cambiar)				
		Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
<b>TALLER DESES3SATE: YOGA, MEDITACIÓN Y ZUMBA</b>						
4	Contratación de especialistas	11				
	Convocatoria para asistencia al taller	13				
	Difusión de convocatoria	16-18 23-25	2-4 9-11 16-18			
	Mesa de trabajo	19-20				
	Realización de taller "Deses3sate"	26	5, 12 y 19			
<b>TALLER "MASCULINIDADES Y SALUD MENTAL: LOS HOMBRES TAMBIÉN LLORAN"</b>						
	Contratación de especialista		23			
	Convocatoria para el profesor		24			

5	Difusión		25-30			
	Mesa de trabajo			2,3		
	Convocatoria para la comunidad estudiantil			6		
	Difusión			13-16 20-23 27-30	4-7 11-14	
	Taller “Masculinidades y salud mental: los hombres también lloran”			17,24	8,15	

### 3.11 Identidad gráfica del proyecto



**DESES3ATE**

Por el Bienestar de tu Salud Mental y Emocional

El diseño de nuestra identidad gráfica y visual de este plan, se fundamenta en las características esenciales del proyecto de salud mental, comenzando con un fondo blanco que establece el tono visual y conceptual. El color blanco “implica inocencia y pureza, nos ayuda en momentos de estrés, a seguir adelante. Significa igualdad y unidad” (Unayta, 2018), este, además, simboliza la limpieza mental. Hacemos uso de este color, ya que, además, creemos que el blanco no solo realza los elementos gráficos, sino que también representa un nuevo comienzo, invitando al espectador a contemplar las posibilidades de bienestar emocional.

En el centro de la composición, se encuentra un cerebro que es lo que más resalta del diseño, debido a la relación que tiene con la salud mental ya que, el cerebro controla nuestras funciones mentales, emocionales y conductuales, es este órgano lo que hace que el resto de nuestro cuerpo funcione correctamente y sin una buena salud mental, nuestro cerebro se ve afectado, por eso el cerebro está presentado en azul y verde, colores cuidadosamente seleccionados por sus significados psicológicos. El azul, "simboliza la frescura, la calma y el reposo, se le asocia con la inteligencia y las emociones profundas, con la amistad, la fidelidad, la serenidad" (Unayta, 2018), este color al estar asociado con la confianza, paz, seguridad y equilibrio emocional, se complementa con el verde, que evoca bienestar, felicidad, frescura relacionada con la naturaleza, así como crecimiento personal y restauración. Esta paleta cromática en el cerebro sugiere que, a través de la variedad de temas e información que abarca el cuidado de la salud mental, una persona puede experimentar una transformación positiva. Dentro del cerebro se incorporan símbolos significativos que enriquecen el mensaje visual como un corazón con un curita, representando el proceso de sanación y recuperación emocional, indicando la importancia de abordar y curar las heridas psicológicas; las manos estrechándose entre sí que simbolizan la red de apoyo crucial durante el proceso de recuperación, enfatizando la importancia de la conexión y el apoyo mutuo. Finalmente, los libros representan el área académica, particularmente relevante para nuestro público objetivo universitario, sugiriendo que una mente sana está mejor preparada para enfrentar los desafíos educativos.

Rodeando el cerebro, se integran piezas de rompecabezas con contornos en color naranja, este asociado a la energía, la creatividad y el entusiasmo, representando las características que una persona desarrolla gradualmente al priorizar su salud mental, conduciendo a una vida más óptima y alentadora. Las piezas del rompecabezas simbolizan los diversos aspectos que contribuyen a una mentalidad sana, uniéndose al cerebro para formar una imagen completa de bienestar.

El eslogan "DESES3SATE" se presenta como un juego de palabras ingenioso y significativo, el número "3" haciendo alusión a una "E" invertida, hace referencia también a los tres trastornos mentales principales que se han abordado en este proyecto: ansiedad, depresión y estrés. Alineándose con los colores y conceptos previamente establecidos en el diseño.

Referente a la tipografía, se utiliza *Montserrat*, una fuente cuyo “diseño limpio, legible y versátil, la hace adecuada “(Creativos2go, 2025), ideal para logotipos y que transmite un sentido progresivo y de movimiento. También se emplea *Quicksand*, molde que “se caracteriza por tener trazos suaves y redondeados, creando una apariencia moderna y elegante” (UNO, s/a), evocando sensaciones de equilibrio y crecimiento.

En conjunto, esta composición visual y tipográfica sintetiza la esencia de nuestro proyecto: proporcionar herramientas y apoyo para el cuidado integral de la salud mental, fomentando el crecimiento personal, el equilibrio emocional y la terapia psicológica en el ámbito universitario, creando así un mensaje cohesivo y poderoso que resuene con nuestro público objetivo.

## **CAPÍTULO IV. PROPUESTA DE EVALUACIÓN DEL PLAN ESTRATÉGICO Y TÁCTICO**

### **4.1 Selección y justificación del tipo de evaluación**

Como se ha mencionado, el propósito de este proyecto es sensibilizar a la comunidad universitaria sobre lo importante que es el cuidado de la salud mental; a través de la evaluación se conocerá el rumbo que va tomando la intervención y si es que se están alcanzando las metas que se establecieron en cada una de las actividades.

El trabajo interdisciplinario es uno de los pilares de los cuales se sustenta este plan. Al promover la participación constante de la comunidad universitaria y de personas ajenas a ella, se busca que se interesen en adquirir saberes y herramientas que les ayuden a crear conciencia sobre la salud mental y así, puedan comenzar a priorizarla. Con base en lo anterior, para determinar la efectividad es necesario recurrir a dos rubros de la evaluación: el monitoreo y la evaluación.

Los talleres, la plática y el cineclub requieren del primer rubro puesto se espera que conforme avancen las sesiones, el número de participantes vaya en aumento, lo que significa interés y comprensión en el tema. Así mismo, se hablaría de la eficiencia de la difusión de los contenidos digitales. Para llevar un control, se recurrirá a listas de asistencia, y en algunos casos a registros fotográficos.

Para la campaña digital, se evaluará la interacción y el alcance de cada uno de los contenidos que serán publicados en las redes sociales de la universidad. Las

interacciones que vienen acompañadas de comentarios, servirán como retroalimentación para hacer mejoras en los productos digitales siguientes.

Además, cada actividad contará con una evaluación al final de la misma, para conocer el sentir de los participantes durante cada sesión y qué tanto están comprendiendo la información para que esta pueda llevarla a la práctica en la vida cotidiana. Así como también, permitir que los integrantes den su punto de vista, para que de acuerdo a su percepción se sigan generando espacios donde la comunidad se una para promover el bienestar.

En resumen, la evaluación es crucial para medir el impacto de las actividades, hacer mejoras en caso de que sea necesario, tomar decisiones ya con un contexto más amplio, mejorar la productividad y conocer si se están cumpliendo los objetivos deseados. **Los instrumentos de evaluación correspondientes a las actividades planteadas en este proyecto, se podrán encontrar en el apartado de Anexos en la página 115.**

#### **4.2 Alcances y límites del plan de comunicación que se presenta**

La creación de este plan comunicativo ha generado variedad de alcances y limitaciones, las cuales, al revisar de manera minuciosa, se pueden mencionar en la siguiente tabla, evidenciando así la viabilidad para llevarse a cabo dentro de la comunidad universitaria.

Alcances	Límites
<p><i>Traslado:</i> El proyecto está planteado a modo de que todas las actividades que lo conforman se lleven a cabo en la universidad, lo que evita largos traslados y hace que sea más accesible para la comunidad universitaria.</p>	<p><i>Duración limitada:</i> El proyecto está planificado para desarrollarse en solo dos semestres, tiempo insuficiente considerando la importancia del tema. Esto resultará en un alcance y difusión moderados. De este modo, se tiene que pensar en replicar a futuro.</p>
<p><i>Gratuidad:</i> La atención psicológica y las actividades físicas como zumba, meditación y yoga suelen tener un costo que muchas veces no es asequible para los usuarios. En este caso, las actividades de este plan son totalmente gratuitas.</p>	<p><i>Conflictos de horarios:</i> La programación actual de las actividades podría impedir que un porcentaje significativo de la comunidad universitaria participe, debido a la coincidencia con clases y otros compromisos académicos.</p>
<p><i>Sentipensar:</i> Actividades como el cineclub y los talleres tienen como eje el sentipensar, que se define como “el proceso mediante el cual ponemos a trabajar conjuntamente pensamiento y sentimiento” (De La Torre, 1997, cómo se citó en Guevara, 2020). Al mezclar la reflexión y la emoción, las personas pueden desarrollar habilidades para comunicarse de mejor manera, abriendo pauta al tema de la salud mental en su vida cotidiana.</p>	<p><i>Atención grupal vs. individual:</i> Las actividades grupales propuestas no permitirán brindar la atención personalizada que muchos miembros de la comunidad podrían necesitar según su situación psicológica y emocional particular, lo que podría derivar en que las afectaciones no sean tratadas oportunamente.</p>
<p><i>Interdiscipliniedad:</i> Al ser un proyecto que requiere de la intervención constante de la licenciatura de Promoción de la salud y de Comunicación, así como de otras áreas, provoca que sean más las personas y disciplinas involucradas, generando así mayor interés e información más concreta y oportuna.</p>	<p><i>Financiamiento:</i> A lo largo de la creación de este plan, hemos descubierto que es muy poca la prioridad que se le da a este tema, a nivel social. Por ende, el buscar el recurso económico que permita llevarlo a cabo fue bastante complejo, lo que deja ver la poca importancia que se le da al tema de la salud mental en México.</p>
<p><i>Difusión:</i> Gran parte de la difusión de los contenidos de este proyecto se dará a través de las redes sociales, lo que significa mayor alcance, ya que, hoy en día casi todas las personas tienen acceso de algún modo a internet.</p>	<p><i>Relevancia decreciente:</i> Al centrarse en trastornos mentales post-COVID-19, el proyecto podría generar menos interés que en años anteriores, cuando la pandemia tenía mayor presencia social.</p>
<p><i>Creación de comunidad:</i> Durante las actividades, los participantes interactuarán con estudiantes de otras edades y licenciaturas, donde podrán salir a flote cosas que tengan en común, dando pie a la creación de una red de apoyo entre ellos, enfocados en el bienestar de la salud mental.</p>	

### 4.3 Reflexiones éticas sobre el plan de comunicación

Este proyecto está fundamentado en principios éticos, entendiendo que “son el conjunto de normas generales y universales con las que los seres humanos orientamos nuestras acciones y nuestra conducta, dentro de un marco ético, moral y cultural determinado”(Etecé, 2021). Estos deben estar presentes antes, durante y después de la gestión del plan, garantizando así un espacio de respeto, sana convivencia, intercambio de saberes y experiencia. Además de los valores que

conforman la comunidad universitaria, rigiéndonos de nuestro lema “Nada humano me es ajeno”.

Principios éticos	Justificación
<b>Humanización</b>	A través de este principio se fomentan los valores de la conciencia y responsabilidad. La humanización “consiste en proporcionar cuidados a la persona de manera solidaria, digna, con respeto y empatía” (Gutiérrez, 2017) Por tal motivo, la humanización es primordial en este proyecto, ya que comprender e involucrarse en temas que afectan a la sociedad es dar respuesta a una problemática que persiste.
<b>Comunidad/ Trabajo interdisciplinario</b>	Es gracias a la comunidad que se genera un entorno de apoyo, donde en conjunto y gracias a los saberes que aporta cada uno desde su disciplina, se puede generar un mayor impacto y, a su vez, crear un proyecto más enriquecedor en un diálogo de saberes entre las licenciaturas que intervienen.
<b>Compromiso</b>	Debe existir un compromiso al cien por ciento de todos los involucrados del proyecto ya que, si deciden participar, deben cumplir con sus obligaciones asignadas para garantizar el éxito.
<b>Responsabilidad</b>	Cada actividad conlleva una responsabilidad que debe completarse en tiempo y forma para el buen desarrollo del plan. Aunado a ello, abordar el tema de los trastornos mentales, es delicado y debe manejarse con total seriedad y responsabilidad.
<b>Respeto</b>	Al ser un proyecto interdisciplinario, es común que existan ideas muy diversas, mismas que deben ser escuchadas, valoradas y respetadas. Además, en las interacciones, el respeto es primordial, para así generar un ambiente inclusivo donde todos participen y contribuyan.
<b>Participación activa</b>	La participación tanto en las actividades como en la creación de los contenidos son de vital importancia para lograr los objetivos planteados en este proyecto, por tal motivo, es indispensable que exista un ritmo de trabajo y de compromiso y que se respete en todo momento.
<b>Libertad de expresión</b>	Es gracias a este principio que en la participación dentro de las actividades predomine la escucha y el diálogo, generando así un ambiente en donde todos los involucrados se sientan cómodos hablando de los temas relacionados al bienestar mental, ya que todas las voces deben ser tomadas en cuenta.
<b>Igualdad</b>	En este plan, tomamos en cuenta a la comunidad

	<p>universitaria en general, sin discriminar por ningún motivo, creando un espacio de equidad en todo aspecto tanto para los beneficiarios de este plan como para los colaboradores del mismo.</p>
<b>Integridad</b>	<p>Hacer un bien posible para la comunidad universitaria se ve reflejado en este principio, pues justamente lo que se busca es generar un impacto positivo.</p>
<b>Transparencia</b>	<p>Todas las actividades de este proyecto serán realizadas sin ningún tipo de lucro o beneficio personal, sino uno de manera colectiva, dejando en claro los resultados que se esperan y explicando ampliamente el propósito del mismo.</p>
<b>Empatía</b>	<p>Este proyecto toca temas que no son fáciles de hablar para algunas personas, por eso es primordial comprender los sentimientos y emociones de la otra persona desde su perspectiva. Es gracias a la empatía, que se puede crear un ambiente sano donde lo que hable cada participante sea escuchado, respetado y valorado.</p>
<b>Gratitud</b>	<p>En este principio se reconoce el papel que cada participante desarrolla para lograr el bien común, lo que da paso a una comunidad y red de apoyo.</p>
<b>Perseverancia</b>	<p>Como comunidad y colaboradores de este proyecto, se implementa un esfuerzo constante para lograr los objetivos trazados y las metas esperadas.</p>
<b>Eficiencia y eficacia</b>	<p>Según la RAE: “la eficacia alude a la capacidad de realizar adecuadamente las tareas o de alcanzar los objetivos previstos, mientras que eficiencia se refiere a la capacidad de lograr los resultados deseados con el mínimo de recursos”.</p> <p>Este plan tiene trazados varios objetivos y metas a alcanzar. Gracias a la eficiencia y eficacia se pueden lograr en un lapso de tiempo establecido, así como con los materiales previstos para este proyecto.</p>

## **Conclusiones generales**

Llegar a este apartado, es resultado de toda una travesía al realizar este proyecto, primeramente, podríamos comenzar con el hecho de que crear un Plan de Comunicación es una tarea compleja, que incluye desde buscar los conocimientos y bases teóricas que sustentan nuestra información, hasta los conocimientos prácticos que pueden aplicarse en las actividades pensadas para tratar de solucionar la problemática que estamos exponiendo.

Seguido de ello, el pensar y buscar adecuadamente las actividades que puedan funcionar de acuerdo a nuestro tema y que generen impactos positivos en la comunidad o grupo social en el que nos basamos, así como también, delimitar y trazar tanto los objetivos como las metas que se esperan cumplir en un lapso de tiempo determinado, lo que genera un trabajo de compromiso, responsabilidad y constancia. Referente al tema que abordamos que es el de la salud mental, es impresionante cómo es que siendo tan importante su cuidado y pese a que tuvo su auge de interés durante la pandemia por Covid-19, actualmente, a casi 5 años desde lo ocurrido, ya no posee tanta relevancia como se esperaría:

Entre 2016 y 2024 el presupuesto destinado a la salud mental en México ha representado entre el 1.3 % y 1.6 % del gasto total en salud, por debajo del 5 % recomendado por la OMS para los países de ingresos medios (Gilbert, Patel, Farmer, y Lu, 2015).

Dado al tiempo transcurrido y al regreso paulatino de las actividades que comúnmente se realizaban en la vida cotidiana. Uno de los principales motivos que alarma y por el cual es necesario hacer este proyecto, es que el sector salud no proporciona el financiamiento que se requiere para llevar a cabo acciones que contribuyan al bienestar de la salud mental y emocional.

Desde la pandemia por COVID-19, los trastornos mentales han empeorado en todo el mundo, tanto en prevalencia como en complejidad (OMS, 2022). En México, 3 de cada 10 personas padecen algún trastorno mental a lo largo de su vida y, de ellos, 2 de cada 3 no recibe tratamiento (IMSS, 2023).

Respecto a lo anterior, es evidente que el tema de la salud mental no es valorado ni priorizado como se debería, dando como resultado una sociedad con trastornos mentales no tratados, que, en algunos casos, avanzó y terminó en situaciones trágicas. Existen muy pocas organizaciones que contribuyen a la realización de actividades destinadas a este rubro, o bien, son casi nulas aquellas que pueden ofrecer algún tipo de financiamiento para llevar a cabo acciones en pro del cuidado

de la salud mental. Este apartado fue bastante difícil de encontrar, ya que en nuestro país no existen muchas organizaciones (y son un poco más las fundaciones internacionales) que destinan un porcentaje a esta problemática social.

De ahí la importancia de abordar esta problemática, ya que al pertenecer a una comunidad universitaria y haber experimentado la pandemia, pudimos notar que este tema afectó severamente la calidad de vida y el ritmo académico de varios compañeros, donde el confinamiento fue otro elemento que desencadenó crisis severas en los mismos. Al ver la situación en la que nos encontrábamos, fue preciso, urgente y necesario crear un plan comunicativo, en el que, a través de estrategias previamente pensadas y planteadas, podamos contribuir a resarcir o tratar en la medida de lo posible, las afectaciones en aquellos compañeros que no tuvieron la oportunidad de recurrir a algún tipo de ayuda.

Gracias a este plan, se continúa con el camino que ha venido abriendo la universidad al poner sobre la mesa el tema de la salud mental con los talleres que ha llevado a cabo, así como el tipo de ayuda psicológica que ha ofrecido durante algún tiempo. Si bien, ya existen estos antecedentes, es importante que se continúen con este tipo de proyectos y que se les dé la relevancia que merecen para formar una comunidad sana.

El compromiso constante, la responsabilidad y el sentido de humanización son los pilares fundamentales que rigen este proyecto que tiene como finalidad un bien común dentro de nuestra comunidad universitaria y que pensado de manera utópica pueda extenderse a otros sectores o espacios. Ha sido complejo, pero también satisfactorio saber que nuestro esfuerzo puede lograr grandes resultados, que lo aprendido durante la carrera de Comunicación y Cultura, ha logrado formar a dos grandes comunicólogas que poseen el sentido de pertenencia y hacen valer el lema **“Nada humano me es ajeno”**.

## Referencias

### A

ACOPE (2023). *¿Qué significado le damos a sensibilizar?* Recuperado de: <https://acope.es/que-hace-nuestro-equipo-de-sensibilizacion/A>

Afectos Especiales. *Visibilidad o visibilización.* Recuperado de: <https://afectosespeciales.com/glosario/visibilidad-o-visibilizacion-2/>

Alleyne, G. (1996). *La salud y el desarrollo humano.* Recuperado de: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/15513/v120n1p1.pdf?sequence=1&isAllowed=](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/15513/v120n1p1.pdf?sequence=1&isAllowed=1)

### Y

Alan D., Arce, J., Quezada C. 2018. *Capítulo IV Investigación cuantitativa y cualitativa en Procesos y fundamentos de la investigación científica.* Ecuador. Editorial: UTMACH. Disponible en: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14232/1/Cap.4-Investigaci%C3%B3n%20cuantitativa%20y%20cualitativa.pdf>

Amsellem, B. (2021). *Teletrabajo en América Latina: 23 millones de personas trabajaron desde casa durante la pandemia de COVID-19.* Naciones Unidas. Recuperado el 11 de marzo de 2022 de <https://news.un.org/es/story/2021/07/1494012>

Área Humana. *Cómo combatir la ansiedad. Guía de técnicas esenciales.* Recuperado de: <https://www.areahumana.es/estres-emocional/>

Asociación Americana de Psiquiatría, *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)*, 5a Ed. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría, 2014. Recuperado de: <https://www.federaciocatalanatah.org/wp-content/uploads/2018/12/dsm5-manualdiagnticoyestadisticodelostrastornosmentales-161006005112.pdf>

### B

Begoña, A. (2022). *24 libros sobre salud mental, ansiedad y depresión que todo el mundo debería leer.* ELLE. Recuperado de: <https://www.elle.com/es/living/ocio-cultura/q22695859/libros-salud-mental-ansiedad-depresion/>

### C

Cadena-Iñiguez, P., Rendón-Medel, R., Aguilar-Ávila, J., Salinas-Cruz, E., de la Cruz-Morales, FDR, & Sangerman-Jarquín, DM (2017). *Métodos cuantitativos, métodos cualitativos o su combinación en la investigación: un acercamiento a las ciencias sociales.* Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas, 8 (7),1603-1617. [fecha de Consulta 23 de febrero de 2023]. ISSN: 2007-0934. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=263153520009>

Casas, J, Repullo J., Donado J., (mayo, 2003). *La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos*. Vol. 31. Núm. 8. Madrid, España. Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738>

Castro, M. (2002). *Calidad de vida y promoción de la salud. En (Restrepo, H.E. y Málaga, H.) Promoción de la salud: Cómo construir vida saludable*. Ed. Médica-Panamericana. Cap.4. p-56-64. Recuperado de: <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Promoci%C3%B3n%20de%20la%20salud.%20C%C3%B3mo%20construir%20vida%20saludable.pdf>

Change, X (s/f). *Fondo Comunitario del Día Mundial de la Salud Mental*. Recuperado de: <https://www.changex.org/mx/funds/paramount-mx>

Oliver, C. (2015). *El surgimiento del concepto «salud mental» entre 1940 y 1970: Génesis de una psicopolítica*. Recuperado de: <https://shs.cairn.info/revista-pratique-en-sante-mentale-2015-1-page-3?lang=es>

Comisión Nacional contra las Adicciones. (2020). *¿Qué es la Salud Mental?* Recuperado en: <https://www.gob.mx/salud/conadic/acciones-y-programas/que-es-la-salud-mental>

Contreras-Ibáñez, C. C., Flores González, R., Reynoso-Alcántara, V., Pérez-Gay Juárez, F., Castro López, C., y Martínez, L. (2020). *Estrés, al inicio de la pandemia por covid19*. Entorno UDLAP, edición especial, 102-119.

*Constitución de la Organización Mundial de la Salud, aprobada en la Conferencia Internacional de salud, 1946*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>

Cruz, B. (2022). *Salud mental en los médicos residentes de la Ciudad de México ante la pandemia de COVID 19*. [Tesis para obtener el grado de Especialidad en Medicina interna, UNAM] Recuperado de: <http://132.248.9.195/ptd2022/agosto/0828044/Index.html>

Coordinación Académica (2022). El perfil del estudiante.

Cuenca, N., & Robladillo, L., & Meneses, E., & Suyo, J., (2020). *Salud mental en adolescentes universitarios Latinoamericanos: Revisión sistemática*. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, vol. 39, núm. 6. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/journal/559/55965387003/55965387003.pdf>

## **D**

Díaz, L. (2011). *La observación. Facultad de Psicología, UNAM*. Recuperado de: [https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/La\\_observacion\\_Lidia\\_Diaz\\_Sanjuan\\_Texto\\_Apoyo\\_Didactico\\_Metodo\\_Clinico\\_3\\_Sem.pdf](https://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/La_observacion_Lidia_Diaz_Sanjuan_Texto_Apoyo_Didactico_Metodo_Clinico_3_Sem.pdf)

De la Torre, R. (abril, 2021). *La educación ante la pandemia de COVID-19. Vulnerabilidades, amenazas y riesgos en las entidades federativas de México*. Centro de Estudios Espinosa Yglesias. Recuperado de: <https://ceey.org.mx/wp-content/uploads/2021/06/04-De-la-Torre-2021.pdf>

*Diccionario panhispánico de dudas (DPD)* [en línea], <https://www.rae.es/dpd/eficaz>, 2.<sup>a</sup> edición (versión provisional). [Consulta: 14/03/2025].

## **F**

Felman, Adam. (2021). *Ansiedad: Todo lo que debes saber*. Recuperado de: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/ansiedad>

Ferrer, L. P. (2020). *El COVID 19: impacto psicológico en los seres humanos. Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. SALUD Y VIDA*, 4(7), 188-199. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7407744>

Folgarait, A. (mayo, 2022). *Redes sociales: una semana de abstinencia para aliviar la ansiedad y la depresión*. Recuperado de: <https://www.ospat.com.ar/blog/uso-de-redes-sociales-puede-disparar-estados-de-ansiedad-y-depresion/>

## **G**

Galindo Cáceres, J., (2005). *Sobre comunicología y comunicometodología. Primera guía de apuntes sobre horizontes de lo posible. Culturales, I (1)*, 7-28 Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/694/69410102.pdf>

Gilbert, B. J., Patel, V., Farmer, P., y Lu, C. (2015). Assessing development assistance for mental health in developing countries: 2007– 2013. *PLoS Medicine*, 12(6). Recuperado de <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001834> doi: 10.1371/journal.pmed.1001834

Gobierno de México. (2020). *El IMSS lleva a cabo estrategias para preservar la salud mental de derechohabientes y trabajadores*. Recuperado de: <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202005/35>

González, E. (2021). *La naturaleza como un aliado para tu salud mental*. Recuperado de: <https://www.unla.mx/blogunla/la-naturaleza-como-un-aliado-para-tu-salud-mental>

Guardiola, E. Baños, J-E (2020) *¿Y si prescribimos arte? El papel del arte en la mejora de la salud y el bienestar*. *Rev. Med Cine vol. 16 no.3 Salamanca*

Recuperado de: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1885-52102020000300002](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1885-52102020000300002)

Guevara, C. (2020). *Sentipensar: La escuela de las emociones*. Recuperado de: <https://vibromancia.com/sentipensar-escuela-de-emociones/>

Gutiérrez, R. (2017). *La humanización de (en) la Atención Primaria*. *Revista Clínica de Medicina de Familia*. vol. 10. Recuperado de:

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1699695X2017000100005#:~:text=Humanizaci%C3%B3n%20consiste%20en%20proporcionar%20cuidados,sus%20decisiones%20y%20sus%20valores.&text=Un%20rasgo%20deshumanizador%20de%20la%20asistencia%20sanitaria%20actual%20es%20la%20cosificaci%C3%B3n](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699695X2017000100005#:~:text=Humanizaci%C3%B3n%20consiste%20en%20proporcionar%20cuidados,sus%20decisiones%20y%20sus%20valores.&text=Un%20rasgo%20deshumanizador%20de%20la%20asistencia%20sanitaria%20actual%20es%20la%20cosificaci%C3%B3n).

## **H**

Hernández, F. (2021). *Los entornos virtuales de aprendizaje: una estrategia para el trabajo académico desde la perspectiva de la producción académica de los estudiantes durante la contingencia sanitaria por Covid-19*. [Tesis para obtener el grado de Licenciado en Psicología, UNAM] Recuperado de: <http://132.248.9.195/ptd2021/noviembre/0819238/Index.html>

Hacienda (2021) *IMPACTO DE LA PANDEMIA DE COVID-19 EN EL MERCADO LABORAL MEXICANO Y EN EL SAR*. Recuperado de:

[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/656430/AP-05-2021\\_Impacto\\_de\\_la\\_Pandemia\\_en\\_el\\_Mercado\\_Laboral\\_VFF.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/656430/AP-05-2021_Impacto_de_la_Pandemia_en_el_Mercado_Laboral_VFF.pdf)

.

## **I**

IMSS. (2023). *La punta del iceberg*. Recuperado de <https://www.gob.mx/imss/articulos/la-punta-del-iceberg?idiom=es>

INEGI (2021). Suicidios registrados. Recuperado de: <https://www.inegi.org.mx/temas/salud/>

INCyTu (2018). *Salud mental en México. Número 007*. Recuperada de: [http://www.foroconsultivo.org.mx/INCyTU/documentos/Completa/INCYTU\\_18-007.pdf](http://www.foroconsultivo.org.mx/INCyTU/documentos/Completa/INCYTU_18-007.pdf)

Instituto de Investigaciones para el Desarrollo con Equidad. (2020). *La Ibero presenta la encuesta de seguimiento de los efectos del covid en el bienestar de los hogares mexicanos #ENCOVID19*. Recuperado de: [https://ibero.mx/sites/default/files/comunicado\\_encovid-19\\_completo.pdf](https://ibero.mx/sites/default/files/comunicado_encovid-19_completo.pdf)

Instituto de la Juventud de la Ciudad de México (2020). *Núcleos Urbanos de Bienestar Emocional (NUBE)*. Recuperado de: [https://www.injuve.cdmx.gob.mx/storage/app/media/Programas/Nucleos\\_urbanos\\_de\\_bienestar\\_emocional\\_2020.pdf](https://www.injuve.cdmx.gob.mx/storage/app/media/Programas/Nucleos_urbanos_de_bienestar_emocional_2020.pdf)

Instituto Mexicano de la Juventud. (2021). *Contacto Joven - Red Nacional de Atención Juvenil*. Recuperado de: <https://www.gob.mx/imjuve/videos/contacto-joven-red-nacional-de-atencion-juvenil-276118?idiom=es>

Instituto Nacional de Salud Mental. (2024). Depresión. Publicación de NIH Núm. 24-MH-8079S. Recuperado de: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depression-sp>

## **K**

Kestel, D. (2022). *Estado de la salud mental tras la pandemia del COVID-19 y progreso de la Iniciativa Especial para la Salud Mental (2019-2023) de la OMS*. Recuperado de: <https://www.un.org/es/cr/C3/B3nica-onu/estado-de-la-salud-mental-tras-la-pandemia-del-covid-19-y-progreso-de-la-iniciativa>

## **L**

Lázaro, R. (2021). *Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitario y sociosanitario*. Ed. De la Universidad de Castilla-La Mancha. España. pp. 65-83. Recuperado de: <https://ruidera.uclm.es/server/api/core/bitstreams/dfd77886-6075-453a-b7cc-731232b56e77/content#:~:text=La%20entrevista%20semi%20de%20estructurada%20recolecta,muestra%20relativamente%20grande%20de%20participantes.>

Ley General de Salud, (1984). Disposiciones generales. Recuperado de: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGS.pdf>

Llanos, A y Mendez (2020). *Presupuesto para salud mental: relevancia ante la COVID: -19*. Recuperado de: <https://ciep.mx/pGHu>

López, A. (2018). ¿Cuál es el origen etimológico del término 'divulgación'? *Blog Ya está el listo que todo lo sabe*. Recuperado de <https://blogs.20minutos.es/yaestaellistoquetodolosabe/cual-es-el-origen-etimologico-del-termino-divulgacion/>

## **M**

Martínez, O. (2021), *Impacto psicológico del COVID-19 en estudiantes universitarios SUAyED*. [Tesis para obtener el grado de Licenciado en Psicología, UNAM] Recuperado de: <http://132.248.9.195/ptd2021/agosto/0814036/Index.html>

Miranda, G. (2018), *¿De qué hablamos cuando hablamos de salud mental?* Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27957772009>

Méndez, J. (2024). *Salud mental: Presupuesto y política nacional*. Recuperado de: <https://ciep.mx/salud-mental-presupuesto-y-politica-nacional/>

Moreno, T. (8 de enero del 2020). *Regresan a clases más de 32 millones de alumnos. El Universal*. Recuperado de: <https://www.eluniversal.com.mx/nacion/regresan-clases-mas-de-32-millones-de-estudiantes>

Mosquera, M. (2002). *Comunicación en salud, Conceptos, Teorías y Experiencias*. Recuperado de: [https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24832w/Comunicacion\\_en\\_Salud.pdf](https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24832w/Comunicacion_en_Salud.pdf)

## **O**

Observatorio Mexicano de Salud Mental (2024). *Una mirada a la atención en salud mental en México: principales condiciones atendidas en el Sistema de Salud*. Recuperado de: [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/949747/04\\_DATOS\\_SM\\_2024.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/949747/04_DATOS_SM_2024.pdf)

OMS (2019). *Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>

OMS, (2022). *Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change>

OMS. (2022b). *Salud mental y covid-19: datos iniciales sobre las repercusiones de la pandemia* (Inf. Téc.). Recuperado de <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci-Brief-Mental-health-2022.1-spa>

OPS/OMS (2018). *La comunicación para la salud ocupa un stan en la sede de la OPS*, Recuperado de: [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=14706:communication-for-health-booth-displayed-at-paho-headquarters&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14706:communication-for-health-booth-displayed-at-paho-headquarters&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0)

OMS (2024). *Autocuidado para la salud y el bienestar*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/self-care-for-health-and-well-being>

Organización Mundial de la Salud (OMS), (junio, 2024). *Actividad física*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Panamericana de la Salud en conjunto con el Banco de Desarrollo del Caribe: *Primera ayuda psicológica. Juntos más fuertes. Una guía para ayudarle a usted y a su comunidad*. 2.a edición (2020). Recuperado de: [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/35229/OPSNMHMN200019\\_spa.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/35229/OPSNMHMN200019_spa.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2021). *Promoción de la salud*. Recuperado de: <https://www.paho.org/es/topics/health-promotio>

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2023). *Semana del Bienestar: OPS pide abordar los cuidados como un derecho humano y una responsabilidad social*. Recuperado de: <https://www.paho.org/es/noticias/11-9-2023-semana-bienestar-ops-pide-abordar-cuidados-como-derecho-humano-responsabilidad>

## **P**

Polanía R., Cardona F., Catañeda G., Vargas I., Calvache O., Abanto W., (2020). *Metodología de Investigación Cuantitativa y Cualitativa. Aspectos conceptuales y prácticos para la aplicación en niveles de educación superior*. Institución Universitaria Antonio José Camacho. Recuperado de: <https://repositorio.uniajc.edu.co/entities/publication/6c889d17-3761-4367-8779-19e0e69a3a3a>

Pérez, E & Trejo, S. (2021). *Vivencias de estrés académico en estudiantes de enfermería durante el confinamiento por COVID-19*. [Tesis para obtener el grado de Licenciado en Enfermería, UNAM] Recuperado de: <http://132.248.9.195/ptd2022/junio/0826469/Index.html>

Pla Vidal, J. (S.F). *Depresión*. Recuperado de: [https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/depresion?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/depresion?utm_source=chatgpt.com)

## **R**

Rafael, L. (2021). *¿Qué perspectivas de salud, salud mental y promoción de la salud tienen algunos psicólogos mexicanos?* [Tesis para obtener el grado de Licenciado en Promoción de la Salud, UACM] Recuperado de: <http://repositorioinstitucionaluacm.mx/jspui/handle/123456789/2159>

Raffino, Equipo editorial, Etecé (22 de octubre de 2021). *Principios. Enciclopedia Concepto*. Recuperado el 13 de marzo del 2025 de <https://concepto.de/principios/>.

Ramírez, N. L. (2018). *Técnicas de la metodología cualitativa. Unidades de Apoyo para el Aprendizaje. CUAED/Facultad de Medicina-UNAM*. Recuperado el 23 de abril del 2025 de [https://repositorio-uapa.cuaed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/2558/mod\\_resource/content/1/UAPA-Tecnicas-Metodologia-Cualitativa/index.html](https://repositorio-uapa.cuaed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/2558/mod_resource/content/1/UAPA-Tecnicas-Metodologia-Cualitativa/index.html)

Ramírez, L. Cázares, R. (2024). *Impacto en la educación superior en México debido a la pandemia de Covid-19*. Recuperado de: <https://www.ipn.mx/assets/files/innovacion/docs/Innovacion-Educativa/Innovacion-Educativa-95/impacto-en-la-educacion-s.pdf>

Ramos, J. (2021). *Análisis de la deserción escolar causado por estrés y ansiedad debido a la pandemia por COVID-19 en estudiantes de educación media superior*. [Tesis para obtener el

grado de Licenciatura en Psicología, UNAM]. Recuperado de: <http://132.248.9.195/ptd2022/junio/0826469/Index.html>

Rojas, O. (2022). *Influencia de un entorno familiar y situacional en la salud mental de los trabajadores y su desempeño laboral*. [Tesis para obtener el grado de Licenciado en Psicología, UNAM] Recuperado de: <http://132.248.9.195/ptd2022/febrero/0822436/Index.html>

Rojas, P. (S.F). *El estrés*. Recuperado de: <https://www.pilarrojas.com/psicoanalisis/ansiedad/53-estres.html#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20ps%C3%ADquico%20se%20relaciona,o%20trastorno%20de%20ansiedad%20generalizada>.

## S

Salas, C. (2017). *La Comunicación para el Desarrollo: conceptos, aproximación histórica y características generales*. Recuperado de: [https://janusonline.pt/images/anuario2017/2.3.6\\_CristinaValdés\\_Comunicación\\_Desarrollo.pdf](https://janusonline.pt/images/anuario2017/2.3.6_CristinaValdés_Comunicación_Desarrollo.pdf)

Sampieri R, Fernández C., Baptista M. (2014). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill. 6ta. edición. Recuperado de: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Santillán, C. (2020). *El impacto psicológico de la pandemia de COVID-19 en México*. COMECSO, 2 pp. Recuperado de: <https://www.comecso.com/las-ciencias-sociales-y-el-coronavirus/impacto-psicologico-pandemia-mexico>

Secretaría de Salud (2013). *Programa de Acción Específico Salud Mental 2013-2018*. Recuperado de: [http://consame.salud.gob.mx/Descargas/Pdf/Salud\\_Mental.pdf](http://consame.salud.gob.mx/Descargas/Pdf/Salud_Mental.pdf)

Secretaría de Salud (2021). *Coordina Salud servicios de atención psicológica ante pandemia por Covid-19*. Recuperado de: <https://www.gob.mx/salud/es/articulos/coordina-salud-servicios-de-atencion-psicologica-ante-pandemia-por-covid-19>

Secretaria de salud, (2021). *Pandemia impacta en distintos ámbitos a adolescentes y jóvenes: VoCes-19* Recuperado de: <https://www.gob.mx/salud/prensa/pandemia-impacta-en-distintos-ambitos-a-adolescentes-y-jovenes-voces-19?idiom=es>

Servicio Nacional de Empleo (s/f) Perfil de ingreso: Área 3: Ciencias Sociales. Recuperado de : [https://www.observatoriolaboral.gob.mx/static/que-quieres-ser/Perfil\\_area3.html#:~:text=En%20esta%20%C3%A1rea%20se%20agrupan,los%20grupos%20y%20sociedades%20humanas.](https://www.observatoriolaboral.gob.mx/static/que-quieres-ser/Perfil_area3.html#:~:text=En%20esta%20%C3%A1rea%20se%20agrupan,los%20grupos%20y%20sociedades%20humanas.)

## T

Taylor, S.J, Bogdan, R. (1984). *Introducción a los métodos cualitativos*. Ediciones Paidós, España. Recuperado de: <https://pics.unison.mx/maestria/wp-content/uploads/2020/05/Introduccion-a-Los-Metodos-Cualitativos-de-Investigacion-Taylor-S-J-Bogdan-R.pdf>

*Teoría del color: Guía básica del color* | Unayta. (Diciembre,2018) Recuperado de: <https://unayta.es/teoria-del-color/#:~:text=Color%20blanco%3A%20Implica%20inocencia%20y,de%20cada%20uno%20de%20ellos.>

## U

UNICEF (s/f). Siete mitos sobre la salud mental. Separar la realidad de la ficción. Recuperado de <https://www.unicef.org/parenting/es/salud-mental/siete-mitos-sobre-salud-mental>

Universidad de Burgos (2020). *¿Cómo hemos afrontado el impacto de la pandemia?* Recuperado de : <https://www.ubu.es/noticias/como-hemos-afrontado-el-impacto-de-la-pandemia#:~:text=Los%20principales%20resultados%20de%20esta,y%20estar%20agradecido%20por%20ello.>

Universidad de la Sabana, (S.F). *La actividad física y la salud mental*. Recuperado de: <https://www.unisabana.edu.co/noticias/al-dia/la-actividad-fisica-y-la-salud-mental>

## V

Valencia, C, Rodríguez, J. (2024). *Solo el 2% del presupuesto en México se destina a la salud mental: Universidad Autónoma del Estado de México*. Recuperado de: [https://www.anui.es/noticias\\_ies/solo-el-2-del-presupuesto-en-mxico-se-destina-a-la-salud-mental](https://www.anui.es/noticias_ies/solo-el-2-del-presupuesto-en-mxico-se-destina-a-la-salud-mental)

Vidal, M. (2021). *Impacto de la COVID-19 en la Educación Superior*. Editorial Ciencias Médicas. Recuperado el 24 de agosto del 2022 de <https://www.medigraphic.com/pdfs/educacion/cem-2021/cem211w.pdf>

Villeda, M. (2021). *Características y procesos socioemocionales de estudiantes universitarios en función del nivel académico y área del conocimiento frente al COVID19*. [Tesis para obtener el grado de Licenciado en Psicología, UNAM] Recuperado de: <http://132.248.9.195/ptd2021/noviembre/0820190/Index.html>

## Anexos

**Presentación de los instrumentos de evaluación:** Los siguientes instrumentos corresponden al punto 4.2, donde se exponen detalladamente los formatos que podrían aplicarse por actividad.

### Actividad 1 Lista de registro

Al ingresar al cineclub, los participantes deben registrarse en la siguiente lista. Se imprimirá una lista por sesión para tener mayor control de la asistencia.

LISTA DE ASISTENCIA			No. de sesión
Fecha	Nombre	Licenciatura	Correo electrónico
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
	6.		
	7.		
	8.		
	9.		
	10.		
	11.		
	12.		
	13.		
	14.		
	15.		
	16.		
	17.		
	18.		
	19.		
	20.		
<b>Evidencias fotográficas del cineclub</b>			

## Cuestionario

Al finalizar cada película se entregará a los participantes un cuestionario, en donde se le presentará información sobre los temas relacionados con la película que vieron en cada sesión, de igual manera, habrá un apartado en donde cada asistente pueda aportar comentarios sobre la experiencia a esta actividad y algunos otros sobre las mejoras a realizar.



**INSTRUCCIONES: EN LAS SIGUIENTES PREGUNTAS CERRADAS ENCIERRA LA OPCIÓN QUE CONSIDERAS CORRECTA. EN LAS PREGUNTAS ABIERTAS RESPONDE SEGÚN TU CRITERIO**

**1 ¿Qué película fue la que viste?**

- a) La Ballena
- b) El cisne negro
- c) Cosas imposibles
- d) Manchester by the sea

**2. ¿Qué emociones experimentaste al ver este filme?. Puedes encerrar más de una opción.**

- a) Tristeza/ melancolía
- b) Enojo
- c) Alegría, entusiasmo
- d) Preocupación
- e) Impotencia

Otros:

-----

**3. Qué tipo de problema psicoemocional crees que estuvo presente en la película? Puedes encerrar más de una opción.**

- a) Depresión
- b) Ansiedad
- c) Estrés

Otro: -----

4. Con base a la anterior pregunta, ¿Cómo definirías o qué entiendes por el concepto de la respuesta que elegiste anteriormente?

---

---

---

---

5. ¿Qué características del personaje principal pudiste notar para saber que su nivel psicoemocional estaba viéndose afectado? (pueden ser características físicas, emocionales, sociales, etc.)

---

---

---

---

6. En tu vida cotidiana, ¿Qué tan frecuente consideras que experimentas emociones o situaciones que alteren de manera significativa tu salud emocional?

Nunca	Casi nunca	Poco frecuente	Frecuentemente	Muy frecuentemente
-------	------------	----------------	----------------	--------------------

7. En una escala del 1 al 5, donde 1 es "cero probable" y 5 es "muy probable", ¿Qué probabilidad hay de que vuelvas a asistir a este cineclub?

Cero probable

Muy probable

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8. ¿Qué sentiste con la temática que aborda este filme?

---

---

---

9. ¿Tienes algún comentario o sugerencia para mejorar este tipo de actividades? Escríbela

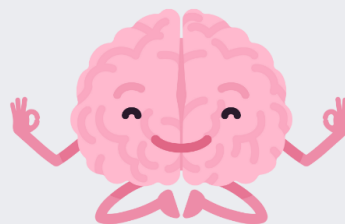
## Actividad 2

Para las pláticas también se contará con una lista de asistencia para identificar a los participantes de dicha actividad. Posteriormente, y una vez que hayan finalizado las 4 sesiones, se entregará un cuestionario que deben responder las personas que asistieron y deben entregar al responsable de la última sesión.

LISTA DE ASISTENCIA			No. de sesión
Fecha	Nombre	Licenciatura	Correo electrónico
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
	6.		
	7.		
	8.		
	9.		
	10.		
	11.		
	12.		
	13.		
	14.		
	15.		
	16.		
	17.		
	18.		
	19.		
	20.		
<b>Evidencias fotográficas de las pláticas</b>			

# CUESTIONARIO

TENEMOS QUE HABLAR SOBRE SALUD MENTAL



UACM  
Universidad Autónoma  
de la Ciudad de México  
1956 - 100 años de la UAM

**INSTRUCCIONES: RESPONDE DE ACUERDO A TU EXPERIENCIA EN LAS PLÁTICAS ENCERRANDO LA OPCIÓN QUE MÁS TE CONVENGA O BIEN, ARGUMENTANDO.**

**1 ¿Qué tan útil para tu vida cotidiana, te resultó la información presentada en la plática?**

- a) Nada útil
- b) Poco útil
- c) Útil
- d) Muy útil

**2. Si se realizarán más pláticas referentes al tema de salud mental, qué tan probable es que asistas a ellas?, ¿por qué?**

- a) Nada probable
- b) Poco probable
- c) Probablemente
- d) Muy Probable

¿Por qué?

---

---

---

**3. ¿Cómo evaluarías la manera en la que presentó y abordó la información el psicólogo durante estas pláticas?**

- a) Poco útil y funcional
- b) Nada funcional
- c) Le faltó profundizar en algún tema
- d) Fue escasa la información
- e) Muy oportuna
- d) Muy completa e importante

**4. ¿Qué tan satisfecho estás con la duración de las sesiones?**

- a) Fue un tiempo oportuno para abordar cada tema
- b) Fue demasiado tiempo, volviendo tediosos los temas
- c) Faltó tiempo para detallar los temas

**5. ¿Qué tan probable es que recomiendes las pláticas?**

**Nada probable**

**Muy probable**

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**6. En general, ¿cómo describirías las pláticas?**

<b>Nada interesantes</b>	<b>No tan interesantes</b>	<b>Interesantes</b>	<b>Muy interesantes</b>	<b>Excelentes</b>
------------------------------	--------------------------------	---------------------	-----------------------------	-------------------

**7. ¿Tienes algún comentario o sugerencia para mejorar este tipo de actividades? Escríbela**

### Actividad 3

Para monitorear y evaluar el alcance de los contenidos de la campaña de difusión en redes sociales, recurriremos a la siguiente tabla:

En ella podemos ver las categorías que la componen, esto debido a que en las redes sociales que se usaran como lo es Facebook, Instagram y X, los administradores escolares de estas mismas, podrán ver el alcance que va obteniendo el contenido a través de las mismas categorías que están en la tabla. Llevar un registro de dichas variables ayudará a conocer el éxito de nuestra campaña. conocer el éxito de nuestra campaña.

Fecha de publicación	Publicación (insertar captura de publicación)	Alcance (visualizaciones de la publicación)	Cantidad de reacciones	Compartidos	Comentarios positivos	Comentarios negativos

### Actividad 4

Para esta actividad se empleará el uso de tres instrumentos de evaluación, el primero consta de una lista de asistencia que se imprimirá para cada clase, misma que servirá para corroborar que todos los participantes cumplan con la asistencia continua de este taller.

Por otro lado, tenemos el cuestionario que se aplicará para la clase introductoria, que será sobre las técnicas de relajación que existen y su funcionalidad. Finalmente, un último cuestionario sobre el cómo ayudó el asistir a estas clases en el aspecto físico y emocional de cada asistente, así como partir su experiencia y mejorar a realizar.

LISTA DE ASISTENCIA		No. de sesión	
Fecha	Nombre	Licenciatura	Correo electrónico
	1..		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
	6.		
	7.		
	8.		
	9.		
	10.		
	11.		
	12.		
<b>Evidencias fotográficas del taller</b>			

## Cuestionario para la sesión introductoria




**DESES3ATE**  
Por el bienestar y el desarrollo personal

**UACM**  
Universidad Autónoma  
de la Ciudad de México  
Hacia un mundo por el futuro

# TALLER DESES3ATE

## Cuestionario para sesión introductoria



**INSTRUCCIONES: EN LAS SIGUIENTES PREGUNTAS CERRADAS, ENCIERRA LA OPCIÓN QUE CONSIDERES CORRECTA. EN LAS PREGUNTAS ABIERTAS RESPONDE SEGÚN TU CRITERIO.**

**1. ¿Qué es una técnica de relajación según tu criterio?, ¿esta definición que tenías se acerca a la que dio el especialista, por qué?**

---

---

---

**2. ¿Conocías o habías experimentado algún tipo de técnica de relajación (además de las que se explicaron aquí), para cuidar de tu bienestar físico y emocional? ¿Cuál y cómo conociste esa información?**

---

---

---

**3. ¿Qué ventajas crees que pueda traer el realizar estas técnicas constantemente tanto a corto, como a mediano y largo plazo?**

---

---

---

**4. En escala del 1 al 5, donde 1 es "Nada frecuentemente" y 5 "Muy frecuente", ¿Qué tanto realizarías estas actividades para relajarte después de pasar por una situación que llegase a alterar tu bienestar mental?**

Nada frecuente

Muy frecuente

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**5. ¿Harías de estas actividades un hábito para mejorar tu estado emocional?, ¿Sí, No y por qué?**

a) Sí

b) No

¿Por qué?

---

---

---

**6. ¿Te pareció que la información proporcionada por el psicólogo fue oportuna o fue escasa? ¿Por qué?**

---

---

---

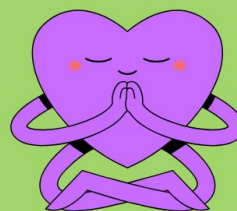
**7. ¿Tienes algún comentario o sugerencia para mejorar este tipo de actividades? Escríbela**

**Cuestionario para las sesiones restantes**



# TALLER DESES3ATE

Cuestionario para las sesiones 2, 3 y 4



**INSTRUCCIONES: EN LAS SIGUIENTES PREGUNTAS CERRADAS, ENCIERRA LA OPCIÓN QUE CONSIDERES CORRECTA. EN LAS PREGUNTAS ABIERTAS RESPONDE SEGÚN TU CRITERIO.**

**1. ¿Qué clase acabas de tomar?**

- a) Meditación
- b) Yoga
- c) Zumba

**2. ¿Habías practicado alguna vez anteriormente esta actividad?**

- a) Sí, periódicamente
- b) Algunas veces
- c) Nunca, esta fue mi primera vez

**3. ¿Cómo te sentiste durante el desarrollo de la clase? Puedes marcar más de una opción**

- a) Feliz
- b) Estresado/a
- c) Cansado/a
- d) Relajado/a
- e) Hiperactivo/a
- f) Otro: \_\_\_\_\_

**4. ¿Harías de esta actividad un hábito?, ¿por qué?**

---

---

---

**5. ¿Cómo cambió tu estado de ánimo al inicio y al final de la actividad?, ¿mejoró o empeoró? Desarrolla**

---

---

---

**6. ¿Qué tanto consideras que la práctica de este ejercicio pudiera ayudar a controlar los niveles de estrés, ansiedad o depresión?**

- a) Puede ayudar considerablemente
- b) Puede ayudar solo en ocasiones
- c) No creo que pueda ayudar mucho
- d) No recurriría a estos ejercicios para controlar mis niveles de estrés, ansiedad y/o depresión

**7. En una escala del 1 al 5, ¿Qué tan cómodo/a te sentiste con el ambiente que se generó durante el desarrollo de la actividad?**

**Nada cómodo/a**

**Muy cómodo/a**

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**8. En una escala del 1 al 5, donde 1 es "cero probable" y 5 es "muy probable", ¿Qué tanto recomendarías a amigos o familiares practicar esta técnica de relajación según tu experiencia?**

**Cero probable**

**Muy probable**

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**9. ¿Tienes algún comentario o sugerencia para mejorar este tipo de actividades? Escríbela**

### Actividad 5

Al comienzo de cada sesión que comprende este taller, los participantes deberán registrarse en la siguiente lista de asistencia.

LISTA DE ASISTENCIA			No. de sesión
Fecha	Nombre	Licenciatura	Correo electrónico
	1..		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
	6.		
	7.		
	8.		
	9.		
	10.		
	11.		
	12.		
<b>Evidencias fotográficas del taller</b>			

Una vez que haya finalizado el taller, los participantes tendrán que responder el siguiente cuestionario a través de Google forms. El link lo compartirá el psicólogo en la última sesión.

# Cuestionario

Taller mixto. Masculinidades y salud mental: Los hombres también lloran



Fecha: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:** En las siguientes preguntas cerradas encierra la opción que consideras correcta. En las preguntas abiertas responde según tu criterio.

1 . ¿Qué tanto te cuesta hablar de tus emociones?

- a) Me es muy complicado      b) Suelo hablar de ellas pero me cuesta trabajo  
c) No es complicado          d) Solo algunas veces me es complicada

2 . Si decides hablar de algún tema que te preocupe/inquite, ¿a quién recurre?

- a) A nadie, prefiero no hablarlo  
b) A mi pareja  
c) A algún familiar  
d) A algún amigo

Otro: \_\_\_\_\_

3 . ¿Alguna vez te has reprimido de hablar de tus emociones por algo relacionado al sexo, género, edad, religión, etc.?

- a) En ocasiones                  b) Definitivamente sí                  c) Definitivamente no

4 . ¿Has considerado en algún momento de tu vida asistir a terapia? Explica el por qué de tu respuesta

- a) Alguna vez lo consideré
- b) Lo he considerado varias veces
- c) Ya voy a terapia
- d) Nunca lo he considerado

¿Por qué?

---



---

5 . ¿Qué mitos o tabús habías escuchado relacionados a la salud mental?

Menciónalos \_\_\_\_\_

---



---



---

6 . ¿Qué tan necesario crees que es hablar de los temas que se presentaron en este taller?

- a) Muy necesario
- b) Necesario pero no indispensable
- c) Igual de necesario que otros temas
- d) No lo veo muy necesario

7 . En una escala del 1 al 5, donde 1 es "nada cómodo" y 5 "muy cómodo, ¿Cómo sentiste el ambiente durante la duración del taller?

Nada cómodo

Muy cómodo

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8 . En una escala del 1 al 5, donde 1 es "cero probable" y 5 es "muy probable", ¿Qué tanto recomendarías a amigos o familiares asistir a este taller en un futuro?

**Cero probable**

**Muy probable**

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**9 . ¿Tienes algún comentario o sugerencia para mejorar este tipo de talleres?**

**Escríbela**

---

---

---

---

**¡GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN!**

## Análisis de las entrevistas semiestructuradas

Tema desde el informante	Tema desde lo académico	Interpretación
<b>Situación académica y/o laboral durante la pandemia</b>		
<p><b>Informante 1:</b> Tengo veintisiete años, estudio en la Uacm Slt y trabajo en un negocio familiar, actualmente vivo con mi esposo y tengo un hijo de 9 años. Vivir así es difícil, es agotador, pero creo que vale la pena, me gustaría estar más tiempo en casa, pero a veces no se puede. Mayormente me siento un poco estresada porque voy atrasada en mis materias.</p>	<p>De acuerdo al INEGI (2021), entre marzo y abril del 2020 se perdieron 12.5 millones de puestos de trabajo. Sin embargo, los trabajadores informales absorbieron el mayor impacto. De la pérdida inicial en el empleo, 10.4 millones eran parte de la informalidad y 2.1 millones de la formalidad. En contraste con el aspecto educativo tenemos que, según Ramírez, L. Cázares, R (2024), la necesidad de distanciamiento social tuvo un impacto significativo en la educación superior, especialmente en las universidades. La adopción de modelos de enseñanza en línea fue una respuesta común durante la pandemia, pero provocó la falta de interacción cara a cara y la brecha digital afectó a muchos estudiantes, provocando una tasa más alta de deserción y una disminución en la calidad de la educación. Además, la incertidumbre económica también dificultó el avance académico para muchos estudiantes.</p>	<p>Los testimonios evidencian cómo la pandemia afectó profundamente la experiencia en la educación superior. La carga de trabajo, el cuidado familiar y el estudio simultáneo generaron altos niveles de estrés, especialmente en mujeres. Además, la migración forzada a clases en línea mostró una falta de preparación tanto técnica como emocional. La ausencia de espacios adecuados, conexión estable y apoyo familiar agravó aún más la situación, provocando rezago académico y una experiencia educativa limitada. Estas vivencias reflejan cómo el entorno social y económico influyó directamente en las posibilidades de continuar y aprovechar la formación universitaria.</p>
<p><b>Informante 2:</b> Tengo 26 años, soy estudiante regular de tiempo completo de la licenciatura de Comunicación y cultura. Considero que algunos factores como el no espacio de trabajo en tu casa para poder realizar las tareas, internet en la casa, que no haya algún apoyo moral de parte de tu familia implica el hecho de no ser un estudiante regular.</p>		
<p><b>Informante 3:</b> Soy Profesora del área de Promoción de la salud en la Uacm, Slt, además de ser madre de familia. En un principio, la manera de trabajo fue una migración no planeada hacia la digitalidad en las clases, una suspensión de actividades, en ese momento estaba dando "Bioética y valores" y entonces lo que se me ocurrió fue mandarles a mis estudiantes audios y correos para mantener la comunicación y continuar las actividades, después fue el hacer grupos de WhatsApp, luego llegó Classroom. En casa, fue complicado mantener a mi hijo del kínder entretenido con las actividades que mandaban de su escuela, fueron momentos muy estresantes.</p>		

## Vida cotidiana y salud mental durante la pandemia

<p><b>Informante 1:</b> En la pandemia se detonó mi problema de salud mental y todo porque fue un cambio drástico, de estar haciendo actividades a estar en casa, es más tiempo de ocio, como que tenía más tiempo de ocio y mi mente sobrepensaba todo el tiempo.</p>	<p>El confinamiento derivado de la pandemia por Covid-19, trajo serias afectaciones en el aspecto mental, ya que el aislamiento social junto con una movilidad restringida, derivó en el desarrollo de trastornos mentales que afectaron severamente la calidad de vida humana.</p>	<p>Los testimonios muestran cómo el confinamiento afectó de manera significativa la salud mental, alineándose con lo que señala la teoría sobre el aumento de ansiedad, estrés y depresión durante la pandemia. Las experiencias reales reflejan cómo el aislamiento, la sobrecarga emocional y la falta de redes de apoyo impactaron el bienestar psíquico. Además, se evidencia que incluso sin un diagnóstico clínico, muchas personas manifestaron síntomas como insomnio, agotamiento o tristeza persistente. Estos relatos confirman que la salud mental se vio tan comprometida como la física, y que fue necesario recurrir a estrategias colectivas y personales para sobrellevar la crisis.</p>
<p><b>Informante 2:</b> En un principio me sentía muy relajado, pensé que trabajar a distancia y en la casa sería muy cómodo, pero después fue todo lo contrario, ya que me di cuenta que necesitaba el apoyo de mis compañeros de clase, ya que sin ellos comencé a experimentar desesperación e incomodidad. Y en casa, con la familia a veces no congeniábamos, creo que nuestro carácter influyó porque, a veces no nos entendíamos, entonces sí fue complicado y sí cambió en ese aspecto. Y con ello mi salud mental se deterioró un poco, pues me sentía estresado, por el encierro.</p>	<p>Según Ferrer (2020), las consecuencias psicológicas asociadas con el confinamiento, fueron múltiples, en las que se desarrollaron trastornos mentales tales como el cómo estrés y estrés postraumático, ansiedad, depresión, trastorno obsesivo compulsivo, acompañado de emociones y sentimientos como el miedo, ira y una ola de violencia abismal, entre otros más.</p>	
<p><b>Informante 3:</b> Los primeros 3 meses fue una situación muy estresante y muy depresiva, me sentía muy triste, lloraba, dormía muy mal. Un poco era tratar de adaptar la vida para que con mi hijo pequeño tuviéramos espacio de hacer cosas, de que no nos viera tampoco abatidos o deprimidos porque para un niño tan pequeño, en ese momento con sus nuevas clases y estar todo el tiempo con sus papás pues si extrañaba estar con otros niños, entonces sí fue muy estresante todo ese semestre y el siguiente. Con los estudiantes y con la pandemia, yo creo que lo que aumentó fue justo la depresión, o sea, el no tener contacto con otros es una situación que deprime, es una condición que merma las capacidades humanas. Me tocó ver a muchos estudiantes que estaban recurriendo a antidepresivos y consumo de alcohol. Pero hubo un grupo de profesores de Promoción de la salud de Tezonco que hicieron un proyecto de acompañamiento para los estudiantes, para atender a aquellos que la estaban pasando mal en esos momentos.</p>		

<p>Más allá de eso no creo haber atravesado por un periodo de depresión mayor o crónico, lo que sí se manifestó algo fue un cansancio extremo.</p>		
<p><b>Formas o maneras de distracción y desahogo durante la pandemia</b></p>		
<p><b>Informante 1:</b> Al principio sí estaba muy enfocada en hacer cambios en mi vida, y lo hice. Por ejemplo, físicamente me metí a hacer ejercicio, trataba de estar todo el día ocupada, tener como un itinerario de mi día a día, no sé, ayudar a mi hijo con cosas de la escuela, hacer tarea, hacer de comer, ir a hacer ejercicio. Pero no he sido constante, sinceramente no he sido constante y ahorita no he tenido, así como que un cambio.</p>	<p>El tercer informe del Estudio Psicosocial de la covid-19 realizado por los doctores Silvia Ubillos y José Luis González, cuyo enfoque se centró en cuáles fueron las conductas de las personas tras los primeros días de confinamiento, arrojó los siguientes resultados:</p> <p style="padding-left: 40px;">Las personas afrontaron la situación utilizando preferentemente la auto-recompensa y gratitud, estrategias relacionadas con centrarse en los aspectos de la vida que van bien, y estar agradecido por ello. La distracción, es decir, trabajar para mantenerse ocupado y pensar en otras cuestiones con el fin de olvidar el malestar sufrido también ha sido una de las estrategias más empleadas por la ciudadanía. En los primeros momentos de una situación desconcertante como la pandemia... las personas recurren fundamentalmente a pensar en aquello que les va bien y a olvidarse del impacto negativo de lo que está aconteciendo (Universidad de Burgos, 2020, párr.2).</p>	<p>Los doctores en su informe mencionan que durante la pandemia la población optaba por distraerse con aquello que los hacía sentir bien. Esta característica está presente en nuestros tres informantes. La informante 1 intentaba mantenerse ocupada junto con su hijo y realizando actividades del hogar, incluso comenzó a hacer ejercicio. El informante 2 recurrió a ver videos que lo relajarán mientras que la informante 3 encontró distracción en su trabajo y practicaba yoga y meditación.</p> <p>Cada informante a su manera buscaba mantenerse ocupado para evitar pensar en las cosas negativas que trajo consigo la pandemia y así, poder continuar con sus actividades cotidianas.</p>
<p><b>Informante 2:</b> Lo que hacía era ver videos, precisamente sobre psicología, salud mental, sobre superación personal, videos que me causarán sensaciones como de bienestar. Trataba de leer, como lo mencionaba, de escuchar y ver videos en internet que me relajarán y me hicieran sentir mejor.</p>		

<p><b>Informante 3:</b> Creo que lo que me ayudó mucho para avanzar y no desmoronarme, fue precisamente que tenía muchísimo trabajo. Tenía oportunidad de platicar en línea con otros colegas y decir “¿cómo te fue hoy?”, etc. Me acuerdo de pues eso, de “hay que hacer una fiesta” y la fiesta era cada quién conectado desde su cuadrito y preparábamos no sé, una comida, una bebida y pues ahí nos quedábamos platicando. Además de hacer ejercicio dentro de casa, yoga, meditación.</p>		
---	--	--

**Tipos de ayuda a las que se recurrió durante la pandemia**

<p><b>Informante 1:</b>          Todo se detonó en la pandemia, primero empecé a ir al psicólogo, iba una vez a la semana. Todos los domingos me iba y una psicóloga general o no sé, me empezó a hacer varios estudios, varios cuestionarios y así y ahí me dijo que no me podía atender ella, que tenía que atenderme una persona especializada de acuerdo a mis características, que tenía que mandarme con un especialista. Me mandó con un especialista que se encarga de dar una terapia llamada cognitiva conductual. En mi primera sesión ella me dijo que quería que fuera al psiquiatra para que en la siguiente sesión ya estuviera con tratamiento. En esa semana yo fui al psiquiatra y me dijo que yo tenía un trastorno que se llama “trastorno límite de la personalidad” y en el psiquiatra me lo confirmaron y me mandaron medicamentos, no recuerdo muy bien los medicamentos que empecé a tomar.</p>	<p>De acuerdo con la Secretaría de Salud:</p> <p style="padding-left: 40px;">En México, buscan atención especializada dos de cada 10 personas que tienen un problema de salud mental y lo hacen en un lapso de entre cuatro y 12 años después de manifestar síntomas. Esto se debe a que la estigmatización frena a las personas para recibir tratamiento profesional y es un reto de salud pública (2021, párr.4).</p> <p>Este dato es alarmante puesto que, la atención a la salud mental debe ser primordial y todos deben tener acceso a ella ya que su no tratamiento adecuado puede traer consecuencias fatales. Cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS) “refieren que 450 millones de personas sufren algún trastorno mental o de conducta, alrededor de un millón se suicidan cada año, y una de cada cuatro familias tiene por lo menos un miembro afectado por un trastorno mental” (Secretaría de Salud, 2021, párr.10).</p>	<p>Como se puede apreciar con las respuestas de los informantes, no fue sino hasta pandemia que al menos el informante 1 y el informante 2, tomaron la decisión de acudir a terapia debido a algunos síntomas que presentaron o bien, porque existían problemas que afectaban ya su estilo de vida.</p> <p>En el caso de la informante 3, aunque no acudió como tal a ayuda psicológica, ella optó por buscar ejercicios que la ayudaran a controlar sus niveles de estrés, y encontró también cierta ayuda en las reuniones que tenía vía internet con sus colegas.</p> <p>En este caso, los tres informantes padecieron algún tipo de trastorno mental, algunos más severos que otros, pero coinciden en que los tres buscaron la manera de sobrellevarlo.</p>
--	---	--

## Matriz FODA

En el siguiente cuadro FODA se encuentra concentrada la información recabada de nuestras técnicas de investigación: la observación participante, la encuesta y las entrevistas.

<b>Fortalezas</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aunque no exista tanta participación por parte de los hombres dentro del ámbito de la salud mental, en general, hay gente interesada en el tema.</li><li>• Hay personas interesadas en aprender a gestionar episodios relacionados al estrés, ansiedad o depresión que se presenten.</li><li>• Al contar experiencias, la comunidad es capaz de identificar los momentos en los que han atravesado por alguno de los trastornos mencionados anteriormente.</li><li>• Existe preocupación por parte de los estudiantes, en especial de los que son padres para saber de qué manera no afectar a sus hijos y llevar una crianza más enfocada al cuidado de la salud mental. En tanto a los estudiantes que no son papás, están interesados en aprender a sobrellevar estos episodios y así tener un buen ritmo de vida.</li></ul>	<b>Oportunidades</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Con el término del confinamiento, muchos de los servicios que eran en línea o a través de llamadas, ahora se dan de manera presencial, lo que ayuda a la interacción y a un mejor manejo de la información. Tal como es el caso de los talleres que ofrece la Universidad.</li><li>• Hay variedad respecto a las redes de ayuda que ofrecen las diferentes instituciones.</li><li>• La información está presente en casi todos los medios de comunicación y redes sociales, logrando mayores oportunidades de consumo.</li><li>• Al ser un tema de novedad, cada vez existe mayor información actualizada para tratar estas situaciones.</li><li>• Cada vez existen muchas más y diversas redes de apoyo enfocadas en tratar dichas problemáticas.</li></ul>
<b>Debilidades</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Desinformación respecto a los síntomas que provocan el estrés, la depresión y la ansiedad.</li><li>• “Tabú” o pena que existe aún en la sociedad para hablar de este tema y por ello, miedo a ser juzgados.</li><li>• La participación masculina dentro de estos temas es mínima en comparación al interés de las mujeres.</li><li>• No priorizan el cuidado de la salud mental como se debería, es decir, la comunidad no se organiza para que exista variedad de talleres de manera más frecuente sobre estos temas.</li><li>• A pesar de que tanto hombres como mujeres están conscientes de los factores que pueden afectar a la salud mental, son pocos los que buscan ayuda para gestionar el tema.</li><li>• Gran parte de la comunidad estudiantil no logra reconocer de manera eficaz, cuáles son algunos de los síntomas que derivan los trastornos mentales.</li><li>• Hay un alto porcentaje en la población estudiantil que no cuenta con alguien de confianza para apoyarse y tratar estos trastornos</li></ul>	<b>Amenazas</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Algunas de las actividades que se ofrecen para tratar estos temas, solo son impartidas en ciertas localidades, lo cual dificulta e impide en algunas ocasiones el asistir a dichas reuniones y tratar a las personas que requieren de estos servicios.</li><li>• Dentro de estos servicios, hay ciertos sectores de la población que quedan fuera de estas redes de ayuda.</li><li>• Mucha de la información disponible está concentrada en artículos, guías o videos que no son tan concretos, y que son extensos lo que provoca que la gente no se interese por el tema, ya que, al no ser información tan digerible, la gente no consume estos contenidos.</li><li>• No existe una adecuada publicidad para estos servicios ya que muchos de ellos pasan desapercibidos, lo que provoca que la gente no se interese por estos.</li><li>• La mayoría de las líneas de apoyo que ofrecen las instituciones son por medio de llamadas o vía internet, lo que entorpece la interacción personal.</li></ul>