

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

NADA HUMANO ME ES AJENO

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

**Promoviendo la salud mental: un recorrido
por el programa "Con M de Mente".
Informe de actividades relacionadas con el servicio social**

TRABAJO RECEPCIONAL

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

P R E S E N T A

KARINA ALVARADO GUZMAN

DIRECTORA

MTRA. PATRICIA HUERTA ENCARNACIÓN

Ciudad de México, diciembre 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.

DEDICATORIAS

A mi mamá, por ser siempre mi mayor ejemplo de fortaleza, apoyarme en cada paso, por luchar sin descanso para que nada nos falte, por ser mi compañera de vida, la voz que siempre me anima a seguir, la mano que nunca me ha soltado, el abrazo que cura cualquier tropiezo. Gracias por creer en mí. Este camino, este trabajo y este título también son tuyos. Te los entrego con todo mi amor, con toda mi admiración y con la certeza de que este logro no estaría en mis manos sin ti.

A mi papá, de quien heredé la disciplina, la fuerza y el carácter que hasta el día de hoy me sostienen e impulsan a avanzar incluso cuando la vida se vuelve difícil. Aunque ahora la distancia entre el cielo y la tierra nos separe, sé que sigues acompañándome y celebrando cada uno de mis logros. Este logro también es tuyo, porque sigues siendo mi guía y motivo en cada meta que alcanzo.

A mis abuelitas, quienes en sus manos guardan historias de lucha, valentía y triunfo, demostrando que la fortaleza corre por la sangre de las mujeres de mi familia. A la que ya descansa en el cielo, pero siempre estuvo para mí, y a la que continúa guiándome con sus consejos llenos de sabiduría: gracias por ser parte de los cimientos de mi vida.

A Dios, que fue mi luz cuando el camino oscureció y mi refugio cuando mis fuerzas flaquearon. Gracias por nunca soltarme, por siempre sostenerme, y por continuar acompañándome y guiando mi camino.

A mis amigas de la universidad, compañeras de desvelos y de sueños, quienes caminaron conmigo entre dudas, risas y aprendizajes. Gracias por ser mi equipo en los días buenos y mi apoyo en los días que costaba un poco más, y por hacer de esta experiencia un viaje único e inolvidable.

AGRADECIMIENTOS

A mí, por nunca rendirme, aun cuando el camino se volvió pesado, por seguir adelante a pesar de cada reto, por levantarme en cada caída, por confiar en mi capacidad, por transformar mis miedos en coraje, apostarle a mis sueños y por creer que mis metas merecen ser alcanzadas.

A mi directora, Mtra. Patricia Huerta Encarnación, por ser mi guía constante, creer en mi potencial, acompañar mis ideas y ayudarme a convertirlas en el presente informe. Gracias por compartir su conocimiento, orientación y paciencia durante el desarrollo de éste trabajo recepcional.

A mis profesores de la licenciatura, quienes vieron más allá de mis dudas y despertaron en mí la certeza de lo que soy capaz. Gracias por su compromiso, dedicación, por formarme con calidad humana y académica en cada clase compartida, y por impulsarme siempre a ser una mejor profesional.

A mis lectores, Mtra. Patricia Bermúdez Cruz, Dra. Rocío Gómez Cansino y Lic. Marco Antonio Trejo Velázquez, por su valiosa revisión y aportaciones para el presente trabajo. Gracias por fortalecerlo con cada observación y por hacer posible que éste alcanzara su mejor versión.

Al programa “Con M de Mente” y a quienes lo hacen posible, Psic. Aurora Marcela Canabal Pulido y Rocío Carmona, gracias por brindarme un espacio donde pude aplicar mis conocimientos, por escuchar mis ideas, propuestas, y por acompañarme activamente en la construcción de los materiales. Su apoyo fue fundamental para mi crecimiento profesional.

Y a mí universidad, Universidad Autónoma de la Ciudad de México, mi hogar de aprendizajes y nuevos comienzos. Gracias por abrirme puertas que un día creí lejanas, por brindarme la oportunidad de ingresar, continuar mis estudios y acceder a una educación de calidad cerca de mi hogar, convirtiéndote en un pilar importante en la historia de mi vida.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	6
JUSTIFICACIÓN	8
PROGRAMA DE SERVICIO SOCIAL “CON M DE MENTE.”	11
Objetivo General.	11
Justificación.	11
Desarrollo.	12
Recursos.	13
Evaluación.	13
Resultados.	13
Actividades para la licenciatura en Promoción de la Salud.	13
SOPORTE TEÓRICO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN “CON M DE MENTE”.	15
Programa “Con M de Mente”.	15
Definición de la salud.	16
Definición de salud mental.	17
Desarrollo del enfoque de la Promoción de la Salud.	19
Educación para la salud como estrategia clave de la promoción de la salud.	21
Comunicación en salud.	22
Transición a la educación digital para la salud.	23
Educación en salud mental como estrategia para la promoción de la salud mental.	25
Materiales digitales como instrumentos clave en la educación para la salud mental.	25
ACTIVIDADES REALIZADAS.	27
RESULTADOS.	32
● Vinculación de la licenciatura con el servicio social.	32

Tema 1. Violencias.	32
Tema 2. Trastornos psicológicos.	34
Tema 3. Salud mental.	36
Tema 4. Relaciones interpersonales y habilidades sociales.	37
Tema 5. Prevención del suicidio.	38
Tema 6. Inclusión, diversidad sexual y derechos.	42
Tema 7. Emociones.	44
• Aprendizaje profesional.	46
• Valoración de los resultados.	48
• Valoración crítica de los alcances del servicio social.	50
• Valoración crítica de las limitaciones del servicio social.	51
• Recomendaciones y sugerencias.	51
CONCLUSIONES.	54
REFERENCIAS.	57
ANEXOS.	62
Anexo 1. Materiales digitales sobre trastornos psicológicos.	62
Anexo 2. Materiales digitales sobre salud mental.	64
Anexo 3. Materiales digitales sobre relaciones interpersonales y habilidades sociales.	69
Anexo 4. Materiales digitales sobre la prevención del suicidio.	73
Anexo 5. Materiales digitales sobre la inclusión de la diversidad sexual y sus derechos.	75
Anexo 6. Materiales digitales sobre las emociones.	76

INTRODUCCIÓN

En este informe, se desarrolló un análisis sistemático y reflexivo de las actividades que fueron realizadas a lo largo de 12 meses dentro del programa “Con M de Mente”. Un programa de servicio social interno de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM), que se diseñó en respuesta a las necesidades emergentes en temas de salud mental de la comunidad universitaria durante y después de la pandemia por COVID-19.

A lo largo de la prestación del servicio social, se abordaron siete ejes temáticos, cada uno de éstos se trabajaron con presentaciones mediante materiales educativos digitales, subidos a las plataformas digitales del programa y de la universidad. Esta sistematización se situó dentro del marco de la licenciatura en Promoción de la Salud, buscando mostrar cómo los conocimientos junto con las habilidades que se adquirieron durante la formación fueron integrados y puestos en práctica, para la elaboración de las actividades que se desarrollaron durante la prestación del servicio social.

En un primer momento, se desarrolló el soporte teórico, en el que se proponen distintas definiciones que fueron consideradas pertinentes para el desarrollo del presente informe, con una serie de conceptos, estrategias y herramientas consideradas centrales dentro de la Promoción de la Salud, y que orientan la comprensión de las actividades presentadas en el informe.

Posteriormente, se describió detalladamente la mecánica de trabajo que se practicó dentro del programa del servicio social, para la elaboración de todas las actividades. Se definieron las herramientas que se utilizaron para la creación de los materiales digitales, como las infografías, las cápsulas informativas, etc., y se señalaron puntualmente todas las actividades realizadas para cada uno de los 7 ejes abordados, entre las cuales se encuentran: una infografía sobre la violencia y su impacto en la vida universitaria, una cápsula informativa con la importancia de crear una red de apoyo sólida, un spot radiofónico que enfatiza la importancia de hablar sobre la salud mental de las y los estudiantes universitarios, entre otras.

En lo que respecta a los resultados, a partir de las actividades realizadas en el servicio social se desarrollaron 6 puntos. En el primero, se realizó un ejercicio de sistematización, organización y reflexión para mostrar la vinculación de las actividades con los conocimientos, habilidades y actitudes que se mencionan en el perfil de egreso de la licenciatura en Promoción de la Salud. En el segundo, se describió detalladamente hasta qué punto éstas contribuyeron a fortalecer la formación profesional como Promotora de la Salud. En el tercer punto, se valoraron los resultados obtenidos a partir de las actividades desarrolladas dentro del servicio social, en base a su vinculación con los elementos teórico-metodológicos que fueron obtenidos durante la licenciatura. En los dos siguientes puntos, se realizó una evaluación crítica acerca de los alcances del servicio social y una evaluación crítica con respecto a las limitaciones de éste, respectivamente.

En el sexto punto del apartado de resultados, se propusieron una serie de recomendaciones y sugerencias desde la mirada integral de la Promoción de la Salud, enfocadas a mejorar el programa y las actividades que se llevan a cabo dentro de éste.

Finalmente, se presentan las conclusiones derivadas del proceso reflexivo que se llevó a cabo para la elaboración del presente informe, destacando que el programa de servicio social “Con M de Mente” contribuye al fortalecimiento del perfil profesional como Promotora de la Salud, al reforzamiento de las habilidades y actitudes necesarias para el campo laboral.

Sumado a lo anterior, se señalaron de manera adecuada y en formato APA sexta edición, las referencias bibliográficas correspondientes que fueron consultadas para el desarrollo del presente informe, así mismo, por la naturaleza éste y la temática abordada, se adjuntaron seis anexos organizados por temas, que muestran los materiales digitales mencionados en este documento.

JUSTIFICACIÓN

La salud mental es un tema que en la actualidad ha cobrado gran relevancia, sobre todo después del impacto negativo que tuvo la pandemia por COVID-19 en la salud mental de las personas. Lo que evidenció la falta de atención a la salud mental, y puso de manifiesto la necesidad de crear estrategias que permitan acercar e interesar a las personas a conocimientos relacionados con la salud mental y su cuidado. Para muchos, la pandemia también reveló una nueva forma de comunicación y educación, utilizando tecnologías como: plataformas online, materiales de difusión digitales como medios para compartir conocimientos, resaltando que para lograrlo no es precisamente necesario hacerlo dentro de un salón de clases, ni presencialmente.

Es en este contexto que el programa “Con M de Mente” surge en 2021, con la iniciativa de Rocío Carmona, en ese momento, alumna de la Licenciatura en Promoción de la Salud de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM), en respuesta a las notables secuelas que dejó la pandemia por COVID-19 en la salud mental de los estudiantes universitarios. La iniciativa se basó en una visión integral de la salud¹, debido a que consideró temas que integran distintas dimensiones de la salud y entornos en los que se desenvuelven los universitarios. Bajo esta perspectiva, el programa centró su enfoque en la salud mental², puesto que a través de la creación de contenido digital aborda temas como la prevención del suicidio, educación sobre trastornos mentales, fortalecimiento de relaciones interpersonales saludables, entre otros.

La crisis sanitaria evidenció el impacto negativo del confinamiento y la falta de interacción social, tras este periodo, hubo un aumento significativo de problemas psicosociales, trastornos mentales y de comportamiento, especialmente en adolescentes y jóvenes. De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en 2023 se registraron 9,072 suicidios en México, cifra que

¹ Según Milton Terris (1980), la salud se entiende como un “estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento...” (Ruiz de la O e Isaza, 2022, p.71).

² Salud mental entendida como el conjunto de bienestar mental, habilidades y crecimiento que permite a las personas realizarse a nivel emocional e intelectual, afrontar momentos de estrés, y, en consecuencia, mejorar su calidad de vida y la de su comunidad.

representa un incremento de más de 1,500 casos respecto a 2020. Además, la tasa de casos nuevos de depresión por cada 100,000 habitantes en la Ciudad de México pasó de 137.88 en 2020 a 267.82 en 2023, mientras que los casos de anorexia y bulimia también aumentaron de 1.54 a 5.50 en el mismo periodo. Aunque si bien, los trastornos relacionados con la ansiedad aumentaron su presencia un 25% en la población mundial en 2021, en gran parte por la pandemia. Históricamente estos trastornos han sido uno de los más prevalentes a lo largo de la historia, aquejando más a la población de mujeres que a la de hombres.

La “Encuesta para la Medición del Impacto COVID-19 en la Educación (ECOVIED-ED) 2020” del INEGI, refiere que el 25.8% de los universitarios señalaron que la afectación de su salud mental durante la pandemia repercutió negativamente en su desempeño académico y en su interacción social. Así mismo, el 56% señaló que el apoyo psicosocial dentro de las universidades es insuficiente para atender sus necesidades emocionales. En cuanto a la búsqueda de ayuda profesional y de tratamientos, la Dirección General de Información en Salud (DGIS) destaca un incremento del 32% en las consultas externas por trastornos mentales y del comportamiento en 2022, destacando que quienes más acuden son mujeres. Sin embargo, hay quienes, aunque lo necesitan, no recurren a los servicios de salud mental disponibles, ya que la Comisión Nacional contra las Adicciones (CONADIC) en 2021 informó que, tras la pandemia, el consumo de alcohol y otras drogas aumentó un 25% en jóvenes, quienes utilizaron estas sustancias como mecanismo de afrontamiento ante la ansiedad, la depresión y otros trastornos mentales, incrementando el riesgo de presentar trastornos adictivos y conductas autodestructivas.

Estos datos reflejan la necesidad de fortalecer los servicios de salud mental en entornos educativos, reducir el estigma asociado a los trastornos mentales, diseñar programas enfocados en salud mental y adicciones, además, promover la búsqueda de ayuda profesional. Ante esta realidad, “Con M de Mente” se desarrolla desde la Promoción de la Salud, la cual se define como toda acción orientada a impulsar a un individuo o a una comunidad hacia un alto nivel de bienestar, salud y una mejor calidad de vida, porque el programa aborda a la salud mental desde una perspectiva integral, basada en la sensibilización, la educación y la prevención. A

través de distintas herramientas y plataformas digitales como Facebook, IVOOX y Radio UACM, el programa facilita el acceso a contenido educativo, informativo y veraz, generando espacios de diálogo, reflexión que contribuyen a la construcción de una comunidad de aprendizaje, informada, fortalecida y comprometida con el cuidado de la salud mental.

También, el uso de medios digitales permite que la información que se genera en “Con M de Mente” llegue a un público más amplio y diverso, promoviendo la equidad, la empatía, el respeto, la inclusión en el acceso al conocimiento e integración de la salud mental como un componente esencial para el bienestar en general. A través de sus actividades, el programa no sólo difunde información, además impulsa la transformación social, desmitificando falsas creencias de los trastornos mentales, reduciendo prejuicios y fomentando la búsqueda de ayuda profesional.

El programa “Con M de Mente”, bajo una mirada de la Promoción de la Salud, adopta una de sus estrategias, qué es la educación para la salud, considerando que educa en temas de salud mental a la audiencia, para que aprenda a gestionar sus emociones, a tomar decisiones informadas respecto a su bienestar y el de su entorno, impulsa una cultura de cuidado mediante la promoción de la construcción de redes de apoyo, de comunidades preparadas para afrontar desafíos, de relaciones interpersonales armoniosas y constructivas, y de entornos comunitarios saludables. A su vez, poniendo en práctica una premisa de la Promoción de la Salud: señala que la salud, en este caso la mental, es una responsabilidad colectiva que se construye a través de la colaboración entre distintos actores sociales y profesionales de la salud.

Es por ello que, identificar necesidades específicas dentro de la salud mental de los universitarios, investigar, diseñar y desarrollar materiales de difusión digitales, contribuye significativamente a la atención y promoción de éstas. Promoviendo no sólo conocimientos, también habilidades, valores, conductas orientadas al bienestar, que ayuden a aumentar el nivel de calidad de vida de todos los universitarios, para alcanzar sus metas personales y académicas. Por tanto, es factible continuar basándose en la estrategia de educación para la salud.

PROGRAMA DE SERVICIO SOCIAL “CON M DE MENTE.”

La información para el desarrollo de este apartado se tomó textualmente de la página SIRASS de la UACM, ubicada en el apartado “Datos de programa” y “Perfil académico” del programa interno de la UACM, “Con M de Mente”.

Responsable del programa.

Psicóloga Aurora Marcela Canabal Pulido

Objetivo General.

Diseñar un programa de promoción de la salud mental, de estudiantes para estudiantes, dirigido a la comunidad universitaria y su entorno de influencia, a manera de introducir, reflexionar y generar conciencia acerca de la salud mental, en tiempos en donde las emociones y la nueva normalidad, han conformado situaciones que demandan el desarrollo de recursos para afrontar diversos desafíos de salud mental, entre los que está inmersa la vida universitaria.

Justificación.

1. Este proyecto se transmite en las plataformas de Radio UACM y Facebook desde abril de 2021, con la perspectiva de proyectarlo también en YouTube, otras redes sociales y plataformas digitales.
2. El número de seguidores al momento es de 308 en Facebook, plataforma donde se han publicado 45 productos, entre videos, cápsulas y programas, que suman 8000 reproducciones al cierre de 2022.
3. De acuerdo con los comentarios del auditorio, este proyecto ha ayudado al proporcionar orientación en salud mental, con base en la información vertida por especialistas desde diversas miradas como son trabajo social, psiquiatría, psicología, comunicación, medicina general, entre otras.
4. Se trabaja con especialistas en la materia de salud mental de las siguientes instituciones: Servicios de Atención Psiquiátrica (SAP) de la Secretaría de

Salud (SSA), Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz (INPRFM), Comisión Nacional contra las Adicciones (CONADIC) y Hospital Psiquiátrico Fray Bernardino Álvarez (HPFBA).

5. Las temáticas presentadas durante este tiempo representan recursos que necesita la comunidad universitaria para adaptarse y llevar a cabo los proyectos y metas en, durante y en la post pandemia. Están relacionadas, cien por ciento, con la salud mental y con los intereses de la población estudiantil.
6. Una parte importante de las actividades para la integración de los programas de radio es llevada a cabo por estudiantes de la UACM, de manera interdisciplinaria, lo que enriquece el aprendizaje de los mismos y el desarrollo de habilidades profesionales que fortalecen su horizonte laboral.

Desarrollo.

Para poder desarrollar nuestros objetivos hemos creado cuatro líneas de trabajo e investigación:

1. Programa de Radio “Con M de Mente”, en el cual se lleva a cabo trabajo de investigación, elaboración de guiones, locución, producción y edición por estudiantes y entrevistas a especialistas que orientan el aprendizaje y la promoción de la salud mental.
2. Desarrollo y mantenimiento de un canal de YouTube, con la elaboración de cápsulas informativas sobre salud mental y la publicación de las tres temporadas anteriores del Programa “Con M de Mente”.
3. Creación de materiales impresos, digitales y audiovisuales enfocados en promover la salud mental.
4. Creación y mantenimiento de redes digitales para la difusión del trabajo de este programa.

Recursos.

- Se requiere disponibilidad de lunes a viernes, dependiendo de la línea y proyecto de trabajo del prestador de servicio.
- Se llevará a cabo en la modalidad de trabajo Home office y espacio para reuniones presenciales.
- Capacitación.

Evaluación.

1. Asistencia.
2. Participación activa y oportuna del prestador de Servicio Social de acuerdo a las líneas o proyectos de trabajo.
3. Creación de productos de acuerdo a las necesidades del proyecto.
4. Informe final de actividades del Servicio Social.

Resultados.

Desarrollo de habilidades, aprendizajes y productos profesionales en el ámbito de la creación de proyectos interdisciplinarios orientados a la promoción de la salud mental.

Actividades para la licenciatura en Promoción de la Salud.

1. Programa de Radio.
 - A. Participar en la elaboración de propuestas de programas de Radio de estudiantes para estudiantes, con un enfoque interdisciplinario desde la Salud Mental para el enriquecimiento de los aprendizajes y mensajes propios de la Promoción de la Salud y de cada una de las temáticas presentadas.
 - B. Realizar investigación interdisciplinaria documentada para el desarrollo de guiones y contenido de los distintos programas, desarrollados desde la Salud Mental como parte de la Promoción de la Salud, respondiendo a los radioescuchas que siguen cada una de las transmisiones.

- C. Elaborar y realizar entrevistas a los distintos especialistas, de acuerdo con los temas propuestos para cada programa, como parte de los contenidos desde el enfoque de la Promoción de la Salud.
- D. Contactar a especialistas e instituciones que aporten aprendizaje desde el enfoque de la Salud Mental como parte de la Promoción de la Salud, con la finalidad de que los estudiantes desarrollen sus habilidades en el manejo de la entrevista, relaciones interpersonales, comunicación, trabajo en equipo y participación activa en cada programa de Radio.

SOPORTE TEÓRICO DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN “CON M DE MENTE”.

En el presente apartado se desarrollan, desde una mirada de Promoción de la Salud los principales elementos teóricos que permiten contextualizar, fundamentar, entender con mayor claridad el presente informe y el sentido de las actividades que fueron realizadas en el marco del servicio social, las cuales también se señalan en este apartado.

Programa “Con M de Mente”.

“Con M de Mente” es un programa de servicio social de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM), fue creado en 2021 como una propuesta de atención en respuesta a las necesidades en materia de salud mental, que se presentaron durante y después de la pandemia por COVID-19 en los estudiantes universitarios de la UACM. Este programa diseñado por y para estudiantes, identifica y responde a las demandas de bienestar emocional que tiene la comunidad universitaria, mediante la producción y difusión de materiales educativos en plataformas digitales como Radio UACM, Facebook, YouTube e IVOOX. Dichos materiales abordan las inquietudes, mitos y problemáticas relacionadas con la salud mental, buscando fortalecer habilidades socioemocionales en los estudiantes de la UACM.

El enfoque del programa “Con M de Mente” se alinea con los principales objetivos de la promoción de la salud, porque no sólo busca prevenir problemáticas de salud mental, también desarrollar factores protectores y fortalecer habilidades emocionales para la vida de la comunidad universitaria. Incorpora elementos clave a través de estrategias educativas y comunicativas, dejando a un lado el modelo biomédico tradicional, adoptando una perspectiva integral de la salud, la cual reconoce a los estudiantes como agentes activos en la construcción de la salud mental propia y colectiva.

En concordancia con el enfoque del programa, y con el fin de fundamentar las actividades que más adelante serán señaladas, se considera pertinente que a continuación sean definidos desde una base teórica sólida conceptos fundamentales como salud, salud mental, promoción de la salud, educación para la salud, comunicación en salud, educación digital para la salud, educación en salud mental y materiales educativos digitales.

Definición de la salud.

Restrepo (2001) señala que la concepción de la salud ha evolucionado significativamente a través del tiempo y que, en la antigüedad, Hipócrates y Galeano la describen como el equilibrio de los humores del cuerpo, tesis que fue reforzada con la llegada de la fisiopatología, que sólo definía a la salud en términos de su contra concepto, es decir, como la ausencia de la enfermedad. Con la creación en 1948 de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Ruiz de la O e Isaza (2022), plantean que se promovió una visión más integral de la salud y citan la definición que la OMS sostiene sobre salud, describiéndola como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (pp.70-71). Definición que rompió los conceptos anteriores, dándole a la salud un enfoque un poco más holístico y subjetivo.

Así mismo, a lo largo del tiempo, distintos autores han continuado redefiniendo el concepto de salud, tal es el caso de Milton Terris, quien en 1980 definió a la salud como “estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento y no únicamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Citado por Ruiz de la O e Isaza, 2022, p.71). Esta definición, permite ver a la salud como un continuo dinámico que integra la capacidad de funcionamiento y adaptación al entorno, y elimina lo que menciona la OMS (1948) como “estado completo de bienestar”, es decir que, este autor no considera a la salud como algo estático, sino como un proceso dinámico.

Entre las definiciones que han sido propuestas bajo este enfoque de salud integral, Tirado (2021) cita la definición establecida por Granda, en la que menciona

que: “la salud es una forma de vivir consustancial con la cultura humana y en profunda relación con la naturaleza, la sociedad y Estado” (p.57). Con base en ésta, Tirado (2021) da su propia definición de salud, describiéndola como “conjunto de posibilidades para la adaptación a la vida social y de grupo por parte de los individuos” (p.57). Un concepto más actual de salud es el que definen Ruiz de la O e Isaza (2022), como “un estado de aproximación y autopercepción dinámica del bienestar en las diferentes esferas del individuo, mental, físico, social y espiritual, y no solamente la ausencia de enfermedad” (p.73).

Para efectos de este informe, se utiliza la siguiente definición de salud, construida a partir de lo expuesto: se entiende que la salud es un medio dinámico de aproximación al bienestar físico, mental y social, que permite a las personas satisfacer sus necesidades, adaptarse a los cambios, avanzar hacia la realización de sus aspiraciones individuales y colectivas. Más que una meta, es una herramienta vital para la vida y su desarrollo, no solamente la ausencia de enfermedades.

Definición de salud mental.

Como se mencionó anteriormente, la salud mental también es reconocida como un componente esencial del bienestar general de las personas. Restrepo (2001) señala que fueron los romanos los primeros que vinculan lo mental a la salud, ya que para ellos el excesivo cuidado del cuerpo era inútil y “afeminado”, por lo que su concepción de salud se amplió consagrando “mente sana en cuerpo sano” (p.17). Solís (2024), retoma una de las definiciones más esenciales sobre salud mental que fue referida por la OMS en 1950, definiéndose como “la capacidad de un individuo para establecer relaciones armoniosas con los demás y participar o contribuir constructivamente a los cambios de su entorno físico y social” (p.10). Posteriormente, la misma OMS en 1992 (como se citó en Solís, 2024) abrevió dicho concepto de salud mental, redefiniendo como “un estado de bienestar mental que permite a las personas afrontar las tensiones de la vida, desarrollar sus capacidades, aprender y trabajar bien, y contribuir a su comunidad, es más que la

ausencia de trastornos mentales” (p.10). Enfatizando la relación entre el equilibrio emocional, la funcionalidad y la integración social.

Por su parte, Emiliano Galende (1997) destaca que, a menudo la salud mental se confunde con la ausencia de trastornos mentales, lo que crea una percepción individualista que invisibiliza a los factores sociales, familiares, culturales y comunitarios que influyen en el bienestar emocional. Es en este sentido que Macaya, Pihan y Parada (2018), plantean que la salud mental comprende tanto la relación de los individuos con su entorno, como la capacidad que tiene cada uno de ellos para armonizar sus deseos, anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores con la forma de responder a las exigencias de la vida cotidiana.

Para fines prácticos de este informe, se utiliza la siguiente definición:

La salud mental es un estado dinámico de equilibrio interno que permite a las personas utilizar sus capacidades en armonía con los valores universales de la sociedad. Las habilidades cognitivas y sociales básicas, la capacidad de reconocer, expresar y modular las propias emociones, así como la empatía con los demás, la flexibilidad y la capacidad para afrontar situaciones vitales estresantes y desenvolverse en roles sociales... (como se citó en Solís, 2024, p.13).

Resulta pertinente utilizar esta definición, porque amplía la visión tradicional que se tiene de la salud mental, incorporando factores determinantes que comúnmente son ignorados, como: los cognitivos personales y las habilidades sociales, pero que tienen gran influencia en el bienestar psicoemocional de las personas. Reconoce que éste no sólo se limita a la ausencia de trastornos, sino que implica procesos dinámicos que permiten establecer relaciones armoniosas con los demás y con el entorno. El enfoque integral que brinda esta definición resulta especialmente relevante para el programa de “Con M de Mente”, debido a que éste busca visibilizar y atender las múltiples dimensiones que conforman a la salud mental de la comunidad universitaria.

Desarrollo del enfoque de la Promoción de la Salud.

La promoción de la salud es un proceso que permite a las personas ejercer a través de acciones un mayor control sobre su salud, con el fin de lograr alcanzar una mejor calidad de vida, viendo a la salud como un medio para alcanzar el logro de las aspiraciones individuales y colectivas, entre otras cosas.

Para llegar a lo que se entiende hoy como promoción de la salud, han pasado años de constantes actualizaciones con la finalidad de alcanzar un mayor entendimiento de lo que conlleva este proceso. Por ello, Restrepo (2001), analiza en su capítulo titulado “Antecedentes históricos de la promoción de la salud” como se ha desarrollado y evolucionado el enfoque de la promoción de la salud. De acuerdo con Coronel y Marzo (2017), su origen se remonta a mediados del siglo XIX, teniendo sus raíces en la medicina social y en los trabajos de Henry E. Sigerist, quien, en 1938, inició la construcción teórica-práctica de la promoción de la salud al definir cuatro funciones clave de la medicina: “la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad, la restauración del enfermo, y la rehabilitación” (p. 927). Sin embargo, éstos mismos autores (2017), apuntan a que fue hasta la segunda mitad del siglo XX que la promoción de la salud alcanzó un enfoque intersectorial, tomándola como un punto esencial para la elaboración de políticas públicas.

La OMS, en 1978 en la *Declaración de Alma Ata*, adopta la meta de salud para todos en el año 2000. Díaz, Pérez, Báez y Conde (2012) sostienen que esta fue la primera vez que se le dio gran relevancia a los cuidados primarios de salud, específicamente a las actividades de promoción de la salud. Dichos autores (2012) también señalan como un hito fundamental a la primera conferencia internacional realizada por la OMS en 1986, en la que se redactó la *Carta de Ottawa*, un documento en el cual se definió a la promoción de la salud como “proporcionar a los pueblos, los medios necesarios para mejorar su salud, y ejercer un mayor control sobre esta” (p.300).

Coronel y Marzo, (2017) enlistan “cinco líneas de acción fundamentales de la promoción de la salud:

1. Elaboración de políticas públicas y saludables
2. Creación y protección de ambientes saludables
3. Fortalecimiento de la acción comunitaria
4. Desarrollo de actitudes personales
5. Reorientación de los servicios sanitarios” (p.928).

Más tarde, en el año 2000 se firmó la *Declaración Ministerial de México para la Promoción de la Salud: de las ideas a la acción*, en la que se planificó fortalecer las actividades de promoción de la salud, incorporándose en los programas y agendas políticas. Posteriormente, Díaz et al., (2012) mencionan que en la *Carta de Bangkok* del 2005, se enfatizó la importancia de la equidad en salud y de reconocerla como un derecho universal para todos, sin discriminación en la atención de esta. Coronel y Marzo (2017), señalan que en la *Declaración de Shanghái* del 2016, se integró a la promoción de la salud como un eje transversal en los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la agenda 2030, destacando la necesidad de intervenciones intersectoriales para garantizar una construcción social de la salud.

La promoción de la salud, como se mencionó anteriormente, es un concepto dinámico que ha ido evolucionando continuamente gracias a estos espacios que la retoman como parte fundamental de la salud de todos, y que reafirman que este proceso no sólo abarca acciones dirigidas al fortalecimiento de habilidades individuales, sino a intervenciones orientadas para modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas que influyen en los factores determinantes de la salud.

De acuerdo con Díaz et al., (2012), entre las estrategias clave de la promoción de la salud destacan:

- Comunicación en salud: Es un proceso de transmisión de mensajes basados en información acerca de los usuarios para promover la salud individual y comunitaria.
- Educación para la salud: Es un proceso que facilita la adquisición de conocimientos, actitudes y habilidades para aumentar el nivel de salud a través de experiencias.

Estas estrategias no funcionan aisladamente, sino que se correlacionan entre sí, al complementarse mutuamente y contribuyendo sistemáticamente a la promoción de la salud.

Educación para la salud como estrategia clave de la promoción de la salud.

La educación para la salud es una de las principales estrategias de promoción de la salud. Pérez, Echaun, Ancizo y Chocarro (2006), retoman la definición de educación para la salud citada en el *Glosario de promoción de la salud* de la OMS: “conjunto de actividades educativas diseñadas para ampliar el conocimiento de la población en relación con la salud y desarrollar valores, actitudes y habilidades personales que la promuevan” (p.55). La OMS (como se citó en Díaz et al., 2012) también la define “como la disciplina que se ocupa de organizar, orientar e iniciar los procesos que han de promover experiencias educativas, capaces de influir favorablemente en los conocimientos, actitudes y prácticas del individuo, y de la comunidad con respecto a su salud” (p.303).

El objetivo de la educación para la salud, desde la perspectiva de autores como Díaz et al., (2012) es brindar conocimientos que no solo fortalecen el saber, sino que motivan el saber hacer, encaminado a la conservación de la salud individual y colectiva.

Pérez et al., (2006), mencionan que por años los enfoques de salud más dominantes eran puramente biologicistas, y los de educación se basaban únicamente en la pedagogía tradicional. Sin embargo, ahora la educación para la salud ha transitado a la utilización de la pedagogía activa e integradora, el aprendizaje significativo juega un papel importante en los procesos de enseñanza-aprendizaje que integran dimensiones cognitivas, emocionales y sociales, por lo que esta estrategia abarca intervenciones dirigidas a individuos, grupos y comunidades, que les permiten identificar y comprender los distintos determinantes que influyen en su salud. Los autores citados en este párrafo (2006) también señalan que autores como Vuori, Tonis, Modelo, Green, en los últimos años han

abordado distintos enfoques y modelos dentro del campo de la educación para la salud, de los cuales destacan los siguientes:

- **Educativista:** Proporciona conocimientos y propicia la reflexión para una toma de decisiones informada.
- **Preventivista:** Busca modificar conductas de riesgo a través de la prescripción de comportamientos saludables.
- **Desarrollo personal:** Fomenta el análisis de recursos individuales y el desarrollo de habilidades para la vida diaria.

En cuanto al proceso educativo en salud, también Pérez et al., (2006), mencionan que éste se estructura en tres etapas clave:

- **Conocimiento:** Reconocimiento de la situación personal en términos de salud.
- **Análisis:** Reflexión sobre conocimientos, emociones y factores que influyen en la salud.
- **Acción:** Desarrollo de habilidades para la toma de decisiones y su aplicación y evaluación en la vida cotidiana.

Díaz et al., (2012), indica que, para elegir las técnicas educativas, instrumentos, medios que se van a utilizar para lograr poner en práctica alguno de los enfoques y modelos de la educación para la salud, es necesario tener presente lo siguiente para seleccionarlás adecuadamente:

- Que favorezcan el desarrollo de habilidades sociales, comunicativas y resolutivas.
- Que fortalezcan la responsabilidad y la autoestima viéndose reflejados en la toma de decisiones.
- Que permitan poner en práctica las nuevas habilidades aprendidas.

Comunicación en salud.

La comunicación en salud es una estrategia de la promoción de la salud que fomenta en individuos y comunidades el desarrollo de conocimientos, actitudes y prácticas saludables. Rojas y Jarillo (2013) citan lo que para la Organización

Panamericana de la Salud (OPS) es la comunicación para la salud, quien la define como un “proceso de presentar y evaluar información persuasiva, interesante y atractiva que dé por resultado comportamientos individuales y sociales sanos” (p.590). Con esta definición se hace notable el cambio de paradigma en el que la comunicación consideraba a los receptores de mensajes como pasivos, ahora los considera como agentes activos, capaces de procesar la información, reflexionar y actuar de acuerdo con lo entendido. Los autores refieren que el concepto de comunicación en salud o comunicación para la salud puede:

(...) ser utilizado para dar cuenta tanto del uso de medios masivos de comunicación, y otros medios tecnológicos para difundir, proponer y/o promover contenidos e información sobre salud, como de las amplias formas de comunicación en la atención en salud que realizan los trabajadores de la salud, en sus prácticas profesionales o formativas, o la comunicación sobre salud de distintos actores sociales (p.589).

Para que esta estrategia funcione, tiene que estar basada en la comprensión total de las necesidades y percepciones de la población seleccionada. Siendo que la mayoría de las decisiones referentes a la salud son tomadas en el ámbito familiar y comunitario, no por agentes sanitarios, es importante que la población cuente con los conocimientos e información necesarios para cuidar su bienestar y el de los demás. Es por ello que, la comunicación y la educación para la salud forman un binomio inseparable que, más allá de los medios e instrumentos empleados, fortalece y enriquece la modificación consciente e informada de las actitudes y comportamientos relacionados con la calidad de vida.

Transición a la educación digital para la salud.

Desde finales del siglo XX, la irrupción de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) ha transformado radicalmente las formas de comunicación social, dando lugar a partir del siglo XXI, a una nueva era denominada “sociedad de la información y el conocimiento”. Esta transformación ha generado la oportunidad de que la información, el conocimiento y el aprendizaje, transiten a lo

digital marcando una innovación en los métodos, medios e instrumentos de la educación tradicional.

Como era de esperarse, el sector de la salud no ha sido ajeno a esta transformación. Vidal, Delgado, Rodríguez, Barthelemy y Torres (2022), señalan que gracias a esta transformación es que la OMS en los últimos años ha puesto especial atención en la utilización de las TIC para la vigilancia, promoción, prevención, atención y educación para la salud, facilitando, sobre todo, el acceso a conocimientos nuevos de salud.

Como se ha dicho, la comunicación es un eje fundamental en la promoción de la salud y, por lo tanto, también para la educación para la salud. Con la transformación de la comunicación humana que por siglos fue directa y verbal con un modelo tradicional de emisor-receptor, a una comunicación multidireccional que fue facilitada por la tecnología, han surgido a inicios del milenio las redes sociales, que en un principio solo eran para un cierto “círculo de amigos”, pero después evolucionaron hacia plataformas digitales masivas de intercambio de información.

De acuerdo con Álvarez (2019), si estas redes son utilizadas de manera positiva, se pueden obtener ventajas significativas para el proceso educativo en salud, como:

- Promover el trabajo en equipo mediante el desarrollo de actividades colaborativas.
- Incorporar conocimientos nuevos que refuercen los previos y viceversa.
- Potenciar la producción colectiva de documentos, del trabajo interdisciplinario y del acceso a bibliografía útil.

Una correcta implementación de la educación para la salud a través de estos medios, puede lograr grandes aportaciones para que las poblaciones tomen decisiones en torno a su salud consciente, informada y responsable.

Educación en salud mental como estrategia para la promoción de la salud mental.

Como se ha dicho a lo largo de este marco, el modelo holístico de la salud plantea un enfoque biopsicosocial, que reconoce a la salud mental como un componente integral del bienestar de las personas, incluyendo no solo factores emocionales, también psicosomáticos y sociales, además de los físicos.

Como lo señalan Pérez, Yáñez, Ortega y Piqueras (2020), la educación para la salud ha transitado desde un enfoque centrado únicamente en la prevención de enfermedades (patogénesis), hasta uno en el que se comprenden las condiciones y mecanismos que contribuyen a la promoción de la salud y su mantenimiento (salutogénesis), incluyendo a la educación en salud mental entre las áreas de especial interés de la educación para la salud. Para fines prácticos, en este informe se comprende a la educación para la salud mental como una estrategia que permite dotar a la población de herramientas que le ayudan a identificar señales de alerta, expresar, gestionar sus emociones, fortalecer sus habilidades sociales y a buscar apoyo profesional cuando sea necesario. Así como aquella que plantea como sus principales objetivos: sensibilizar a la población sobre la importancia del bienestar emocional; reducir el estigma asociado a los trastornos mentales; promover la identificación temprana de síntomas y - fomentar el autocuidado con ayuda profesional.

Materiales digitales como instrumentos clave en la educación para la salud mental.

Los recursos educativos digitales se han convertido en herramientas clave para el proceso de enseñanza-aprendizaje, especialmente después de la pandemia por COVID-19, al permitir el acceso inmediato al conocimiento desde cualquier lugar y momento. Si bien esto es relativamente reciente, en la *Declaración de Yakarta sobre Promoción de la Salud en el siglo XXI* (1997), ya se había hecho énfasis en que la capacidad de las comunidades para promover la salud depende del acceso a la información, la educación, la comunicación y las nuevas tecnologías.

Por ello, el término “recurso educativo abierto”, fue acuñado en el Foro de la UNESCO sobre material educativo abierto en 2002, y se refiere a materiales educativos didácticos de acceso libre y disponibles en internet como: textos, audios, videos y multimedias, que facilitan su uso, adaptación y distribución gratuita. Estos recursos han sido ampliamente utilizados por estudiantes universitarios como parte de su aprendizaje autónomo (Vidal, Pavicic, Ehrenfeld, Figueroa y Matus, 2022).

En concordancia con la teoría del aprendizaje significativo de Ausubel, Torres (2003) ha planteado que la incorporación de materiales visuales y audiovisuales facilita la comprensión y retención de información, especialmente en temas complejos como lo es la salud mental. Asimismo, la teoría de la difusión de innovaciones de Rogers (2003), respalda el uso de estos materiales, señalando que la adopción de nuevos conocimientos y prácticas depende en gran medida de cómo estos se comunican y adaptan a las necesidades de la población.

El diseño, la creación, difusión de materiales educativos digitales adaptados al contexto sociocultural y basados en evidencias teóricas, favorecen la educación en salud mental, normalizan el diálogo acerca de ésta, contribuyen a la reducción de estigmas sociales y culturales, además fomentan la búsqueda de apoyo profesional.

Es por ello que el programa “Con M de Mente”, retoma el crear materiales digitales para educar y promover la salud de una manera más accesible dentro de la comunidad universitaria, poniendo énfasis no solo en el diseño y difusión de los materiales digitales, también en la organización y trabajo que existe entre los prestadores de servicio y las encargadas del programa, con la finalidad de lograr que éstos productos sean lo más pertinentes posibles para el público al que van dirigidos. Siendo esta organización conocida como mecánica de trabajo grupal, que será descrita a detalle en el siguiente apartado, además de los temas hablados en los materiales digitales. Para el completo entendimiento de este informe, también se especifican y se definen los formatos que fueron utilizados para tratar cada uno de los ejes temáticos en los productos desarrollados gracias a la mecánica de trabajo mencionada.

ACTIVIDADES REALIZADAS

Durante la prestación del servicio social en el programa “Con M de Mente”, se desarrolló una mecánica de trabajo colaborativa, flexible y creativa. En la que la selección de temas, asignación de tareas, corrección de éstas y discusiones se llevaron a cabo, en la mayoría de las veces, mediante reuniones virtuales semanales a través de plataformas como Zoom y Google Meet. Estas reuniones se realizaron al menos tres veces por mes, en horarios flexibles que permitieron a todos los prestadores del servicio participar en éstas.

En estas reuniones, se presentaron propuestas generales de trabajo, en las que se les aceptó a los prestadores de servicio elegir las actividades que más se alinearan con sus intereses, habilidades y formación profesional, considerando a todas las licenciaturas involucradas. Asimismo, se les permitió integrar propuestas sugeridas por ellos, tanto para la elección de temas, como para los productos que se desarrollaban. Si bien todas las tareas realizadas fueron supervisadas por las responsables del programa, se les ofreció libertad creativa a los prestadores, especialmente en el diseño, formato y en la manera de vincular los contenidos con sus respectivas licenciaturas. Una vez revisadas y aprobadas las actividades y materiales digitales se publicaron a través de las distintas plataformas, redes sociales del programa y de la universidad.

En ocasiones, para fines prácticos se reunieron únicamente los prestadores del servicio a través de las plataformas mencionadas anteriormente, con el fin de organizarse, proporcionarse ideas, retroalimentarse, avanzar en las tareas asignadas o coordinar las fechas de entrega para las actividades pendientes.

En concordancia con lo establecido en el marco teórico de este informe, las actividades que se llevaron a cabo durante el servicio social fueron orientadas a la educación y promoción de la salud mental, basadas en los ejes teóricos de la promoción de la salud, la educación para la salud, comunicación en salud, concretadas en materiales digitales educativos y comunicativos, diseñados para su

difusión en redes sociales y plataformas digitales. Entre los formatos que se utilizaron para elaborar estos instrumentos, se encuentran:

- Las infografías, que son “estructuras visuales informativas que sintetizan datos académicos y los explican de forma figurada a través de narrativas visuales” (Fraile y Pazos, 2023, p.7).
- Las cápsulas informativas, que son “objetos digitales que ofrecen una información concisa y detallada mediante la combinación de imagen y sonido” (Sánchez, Saco, Muñoz, Rodríguez, González, Santos, Núñez y Fuentes, 2017, p.55).
- Los spots radiofónicos, que son anuncios de corta duración en los que se transmite un mensaje publicitario por radiofonía (*Real Academia Española*, s.f.).³
- Los programas de radio, son un “conjunto de contenidos sistematizados en torno a un título dentro de una duración determinada conforme a una unidad y coherencia de tratamiento, estructura y tiempo para ser difundidos en una programación” (Pérez, s.f., p.36).
- Los trípticos, que son “documentos o folletos formados por una hoja dividida en tres partes que se pliegan unas sobre otras” (*Real Academia Española*, s.f.).
- Los carteles, que de acuerdo con la Real Academia Española (s.f.), son “láminas en que hay inscripciones o figuras y que se exhiben con fines informativos o publicitarios”.
- Las guías prácticas, son escritos que contienen datos o normas orientativas sobre un tema y que tienen una utilidad inmediata para poner en práctica sus contenidos (*Real Academia Española*, s.f.).⁴

Los temas que se desarrollaron en los distintos formatos descritos en el párrafo anterior, fueron seleccionados mediante la observación y el análisis de las necesidades más recurrentes en temas de salud mental dentro de la comunidad

³ Esta definición se construyó al unir la descripción que se da en el *Diccionario de la Lengua Española* acerca de la palabra “spot” y la palabra “radiofónico”.

⁴ Este concepto se creó a partir de las definiciones que se proporcionan en el *Diccionario de la Lengua Española* sobre “guía” y “práctica”.

universitaria. Particularmente aquellas manifestadas en espacios académicos y de convivencia por parte de compañeros y compañeras, a lo largo de la licenciatura. Lo que permitió abordar los ejes temáticos desde una perspectiva participativa, comunitaria y contextualizada. A continuación, se señalan las líneas temáticas que se abordaron durante la estancia en el programa “Con M de Mente”. Para fines prácticos de este informe se organizaron en 7 temas principales, con los productos realizados para cada uno de estos temas:

Tema 1. Violencias.

- Infografía: La violencia y su impacto en la vida universitaria

Tema 2. Trastornos psicológicos.

- Cápsulas informativas: Trastorno de ansiedad social y Trastorno afectivo estacional. (ver anexo 1, Qr 1 y 2)
- Trípticos: Trastorno límite de la personalidad (ver anexo 1, imagen 1 y 2) y Trastornos de la conducta alimentaria.
- Programa de radio: Conociendo un poco más de la depresión, la ansiedad y el estrés.

Tema 3. Salud mental.

- Cápsulas informativas: Línea del tiempo de la concepción de la salud mental (ver anexo 2, Qr 1) y El cerebro de los universitarios: estrés, aprendizaje y rendimiento académico.
- Spots radiofónicos: ¿Puedo afrontar el estrés? (ver anexo 2, Qr 2) y ¿Puedo hablar de mi salud mental?
- Infografías: Salud mental en la era digital, Rompiendo el estigma de la salud mental, Impacto de la pandemia en la salud mental y Aprendiendo sobre salud mental y adicciones. (ver anexo 2, imagen 1, 2, 3 y 4)

Tema 4. Relaciones interpersonales y habilidades sociales.

- Cápsulas informativas: Tipos de apegos emocionales (ver anexo 3, Qr 1) y La importancia de una red de apoyo.

- Infografías: Importancia del desarrollo de la confianza, Fomentando el trabajo en equipo y El valor del sentido de pertenencia y el miedo al rechazo. (ver anexo 3, imagen 1, 2 y 3)
- Guía práctica: Guía práctica para el manejo del miedo a hablar en público. (ver anexo 3, Qr 2)

Tema 5. Prevención del suicidio.

- Infografía: La inteligencia emocional como herramienta preventiva del suicidio. (ver anexo 4, imagen 1)
- Carteles: Señales de alerta, Rompe el estigma: mitos y realidades, Recursos disponibles, Hablar salva vidas y Construyamos esperanza juntos. (ver anexo 4, imagen 2)

Tema 6. Inclusión, diversidad sexual y derechos.

- Infografías: Promoción de la inclusión desde el respeto (ver anexo 5, imagen 1) y Diversidad sexo-genérica y el derecho a ser diferente.

Tema 7. Emociones.

- Infografía: Comprendiendo nuestras emociones. (ver anexo 6, imagen 1)
- Carteles: ¿Cuáles son los tipos de emociones?, ¿Qué es una emoción?, La importancia de la inteligencia emocional, El impacto de las emociones descontroladas (ver anexo 6, imagen 2, 3, 4 y 5), ¿Cómo se regula una emoción? y ¿Cuáles son las características de una emoción? (ver anexo 6, imagen 6)
- Mascota: Ajolote miedoso y enojón. (ver anexo 6, imagen 7 y 8)
- Video corto: “A veces me da miedo participar en clase”. (ver anexo 6, Qr 1)

Es importante destacar que, para el abordaje de cada uno de estos temas y la elaboración de los productos correspondientes, se llevó a cabo una serie de actividades que incluyeron: revisión bibliográfica en fuentes confiables lo más actualizadas posible, el análisis y la síntesis de la información encontrada, además la elaboración de esquemas, guiones y borradores de contenido.

Lo mencionado anteriormente, permitió que el desarrollo de estos productos fuera a partir de una base teórica. Se generaron materiales digitales pertinentes, accesibles, inclusivos, comprensibles, aspirando a que cada uno de éstos responda a las necesidades específicas en temas de salud mental que tenga la comunidad universitaria, buscando que, en conjunto éstos contribuyan a desestigmatizar a la salud mental, para promover una cultura de educación y cuidado.

RESULTADOS

En la presente sección se desarrollan diversos puntos a partir de las actividades mencionadas en el apartado anterior, que permiten visualizar los resultados que estas actividades tuvieron dentro del marco del servicio social y de la licenciatura en Promoción de la Salud.

- **VINCULACIÓN DE LA LICENCIATURA CON EL SERVICIO SOCIAL.**

A continuación, se realiza un ejercicio de sistematización, organización, reflexión, con el propósito de vincular cada uno de los temas y actividades que se realizaron durante el servicio social en el programa “Con M de Mente” con el perfil de egreso de la licenciatura en Promoción de la Salud. Dicha vinculación se fundamenta con el soporte teórico que se desarrolló previamente; se alinea con los conocimientos, habilidades y actitudes que forman parte de la formación profesional de la licenciatura.

TEMA 1. VIOLENCIAS.

En este tema se elaboró una infografía (imagen 1) con el objetivo de visibilizar cómo las distintas formas de violencia no solo afectan el bienestar físico y emocional de la comunidad universitaria, también la dinámica de convivencia dentro de ésta, el desempeño en sus actividades diarias en el cumplimiento de sus metas al realizar sus proyectos de vida. Para llevar a cabo esta actividad, se aplicaron conocimientos adquiridos en asignaturas como Patología I y II, en las que se estudian e identifican los factores condicionantes y de riesgo para la salud, así como los factores protectores, los cuales influyen en la elaboración de estrategias para la promoción de ambientes saludables. Así mismo, se involucraron habilidades como el análisis del contexto sociocultural, la síntesis y traducción de información teórica a un lenguaje más comprensible, además, la sistematización de un formato técnico como lo es un programa de radio, a un material accesible para un público más amplio. También se emplearon actitudes humanísticas, autocríticas, de

fomento de valores que distinguen al ser humano, como la tolerancia, la empatía y el respeto.



Imagen 1. Se aborda la violencia dentro del entorno universitario como un factor de riesgo para la salud mental.

Para ampliar más este tema, se considera que además se podría hablar acerca de la violencia digital o el ciberacoso, las microviolencias que existen cotidianamente en espacios académicos, así como la exclusión social en la vida universitaria, esto a través de productos digitales que no solo contengan información, también con el planteamiento de estrategias que permitan construir espacios saludables para toda la comunidad universitaria.

TEMA 2. TRASTORNOS PSICOLÓGICOS.

Este tema se discutió a través de la realización de un programa de radio con distintas cápsulas informativas y trípticos (imagen 2 y 3), los cuales permitieron proporcionar información acerca de los síntomas, tratamientos, recomendaciones, de y para algunos trastornos psicológicos como: la ansiedad social, el trastorno afectivo estacional, el trastorno límite de la personalidad y los trastornos de la conducta alimentaria.



Imagen 2. Se presenta el tema y se dan algunas sugerencias y consideraciones finales.



Imagen 3. Se profundiza en el tema, se explican los tipos, entre otras cosas.

Para la elaboración de estos productos, se integran saberes de materias como: Cuerpo humano, Medio ambiente y salud, Patología, Nutrición, Farmacología y Salud comunitaria, los cuales permitieron no solo la difusión de información clara, también la sensibilización ante padecimientos mentales que están profundamente estigmatizados. De igual forma, se utilizaron distintas habilidades como el análisis contextual de los determinantes sociales y ambientales de la salud, el diseño de estrategias educativas específicas, el dominio de contenidos en salud mental, la capacidad de síntesis para comunicar y convertir información acerca de trastornos mentales complejos, en formatos claros y accesibles.

Estas actividades ayudaron al fortalecimiento de actitudes como la responsabilidad social, la ética profesional, la colaboración interdisciplinaria, al abordar temas estigmatizados que requieren un manejo respetuoso, colaborativo y humanizado. Bajo esta perspectiva, se propone que en un futuro cercano se desarrollen temas como el impacto del trastorno obsesivo compulsivo dentro del entorno académico, la importancia del diagnóstico mental oportuno para la atención

adecuada y funcionalidad de los estudiantes universitarios, esto con el fin de enriquecer aún más a este eje temático.

TEMA 3. SALUD MENTAL.

Con base en la definición de salud mental que se tomó para el presente informe, y su importancia tanto en lo individual como en lo comunitario, se desarrollaron recursos como cápsulas informativas, spots radiofónicos e infografías que promovieron el conocimiento del concepto de salud mental, su evolución histórica, la vinculación con factores sociales, biológicos y tecnológicos.

Las cápsulas informativas tituladas “Línea del tiempo de la concepción de la salud mental” y “El cerebro de los universitarios: estrés, aprendizaje y rendimiento académico”⁵ permitieron articular conocimientos con las asignaturas de Crecimiento y desarrollo, Cuerpo humano, Psicología social, Patología, entre otras. Éstos conocimientos contribuyeron, por ejemplo, en la primera cápsula informativa, en la comprensión de la evolución de los paradigmas de la atención a la salud mental y ayudaron a evidenciar la necesidad de enfoques más integrales que ayuden a otorgarle una mejor atención a ésta.

La producción de los spots titulados “¿Puedo afrontar el estrés?” y “¿Puedo hablar de mi salud mental?”⁶ puso en práctica habilidades comunicativas, de promoción de la participación para crear ambientes más saludables, habilidades que se encuentran dentro del perfil profesional de los Promotores de la Salud.

En cuanto a las infografías “Salud mental en la era digital”, “Rompiendo el estigma de la salud mental”, “Impacto de la pandemia en la salud mental” y “Aprendiendo sobre salud mental y adicciones”, éstas permitieron incorporar conocimientos de Bioética, valores, paradigmas, tecnologías educativas, Bioestadística, Epidemiología, entre otros. Impulsando el uso de las tecnologías educativas para la promoción de la salud, sin dejar de lado el impacto positivo, además del negativo que puede tener el uso de las tecnologías en la vida emocional

⁵ <https://shre.ink/tC4z>

⁶ <https://shre.ink/tC4O>

de las personas. Estas actividades consolidaron actitudes de servicio, respeto, responsabilidad y ética profesional.

Específicamente para fortalecer este tema y continuar con el tono educativo, se considera pertinente incluir el tema de la salud mental como un derecho humano a través del desarrollo de una cartilla de derechos, en la que se especifiquen y describan algunos derechos fundamentales para su uso en contextos educativos y comunitarios dentro del marco legal mexicano.

TEMA 4. RELACIONES INTERPERSONALES Y HABILIDADES SOCIALES.

Este eje fue una propuesta personal, a partir de observar que el programa “Con M de Mente” estaba centrado en gran medida en los trastornos mentales, su tratamiento y prevención. Por lo que reconociendo el papel fundamental que juegan las relaciones y habilidades interpersonales en la salud mental, y con la intención de abordar temas que ayuden al incremento de esta misma, es que se sugieren temas y se produjeron materiales como cápsulas, infografías centradas en el desarrollo de la confianza, el trabajo en equipo, sentido de pertenencia y una guía práctica, los cuales permitieron fomentar la construcción de vínculos sociales saludables, así como la creación de ambientes de contención y apoyo emocional, alineados con los saberes de la salud comunitaria. Estas actividades enfatizaron habilidades para el análisis de contextos sociales y emocionales, también para la creación de entornos comunitarios saludables, destacando a su vez, actitudes de colaboración interdisciplinaria.

Es importante destacar que, en este tema, las cápsulas “Tipos de apegos emocionales” (ver anexo 3, Qr 1) y “La importancia de una red de apoyo”⁷ están abordadas desde la promoción de la salud y la educación para la salud mental, es decir, que más allá de prevenir, informar o tratar, estas actividades se focalizan en potenciar la salud mental de las personas y de quienes las rodean a través de la educación digital para la salud mental. Si bien, son productos que trabajan en lo

⁷ <https://www.facebook.com/share/v/14jQsuCqvn/>

individual, repercuten también en lo colectivo, es decir, en la salud de toda la comunidad universitaria y de sus entornos inmediatos.

En este sentido, se lograron fortalecer las habilidades de argumentación y liderazgo, al proponer una línea temática que no había sido totalmente considerada dentro de las prioridades del programa. También se reforzó la creatividad para que los diseños de los materiales digitales conectaran no solo emocional, también visualmente con la comunidad universitaria. Esta mirada de promoción de la salud mental consolida una visión profesional en la que él o la promotora de la salud es vista como un agente activo que pone en práctica procesos de cambio y, a su vez, permite plantear propuestas como la de un taller virtual interactivo en el que se aborde la importancia del aprendizaje de la comunicación asertiva, con el propósito de que las personas mantengan vínculos más sanos, siendo éste una actividad enriquecedora para el tema.

TEMA 5. PREVENCIÓN DEL SUICIDIO.

Se abordó el tema desde un enfoque preventivo y educativo, diseñando materiales como infografías y carteles que promueven la inteligencia emocional, el reconocimiento de las señales de alerta, la búsqueda de apoyo profesional aplicando conocimientos sobre factores condicionantes, habilidades para el diseño de modelos preventivos y educativos como estrategia para la formación de factores protectores. Se pusieron en práctica actitudes de promoción, empatía, compromiso, ética y responsabilidad social, con la finalidad de reducir el estigma que se tiene de éste tema. y fomentar la búsqueda de ayuda profesional en tiempos oportunos.

A continuación, se explican algunos de los carteles que fueron elaborados, como el de “Señales de alerta”, “Rompe el estigma: mitos y realidades”, “Hablar salva vidas” y “Recursos disponibles”, los cuales permitieron promover acciones que ayudan a la prevención del suicidio, y al mismo tiempo a educar con respecto al tema.

El cartel “Señales de alerta” (imagen 4), fue enfocado en la comunicación efectiva y clara de los indicadores de riesgo, poniendo especial énfasis en la

atención oportuna. Por su parte, en la imagen 5, se observa el cartel “Rompe el estigma: mitos y realidades” el cual tiene como objetivo desmitificar brevemente prejuicios, también promueve y educa acerca de la importancia del respeto, la comprensión y el altruismo en relación con este tema.



Imagen 4. Se indican las señales de alerta para identificar actitudes con tendencia al suicidio, y cómo actuar si se identifican en alguna persona cercana.

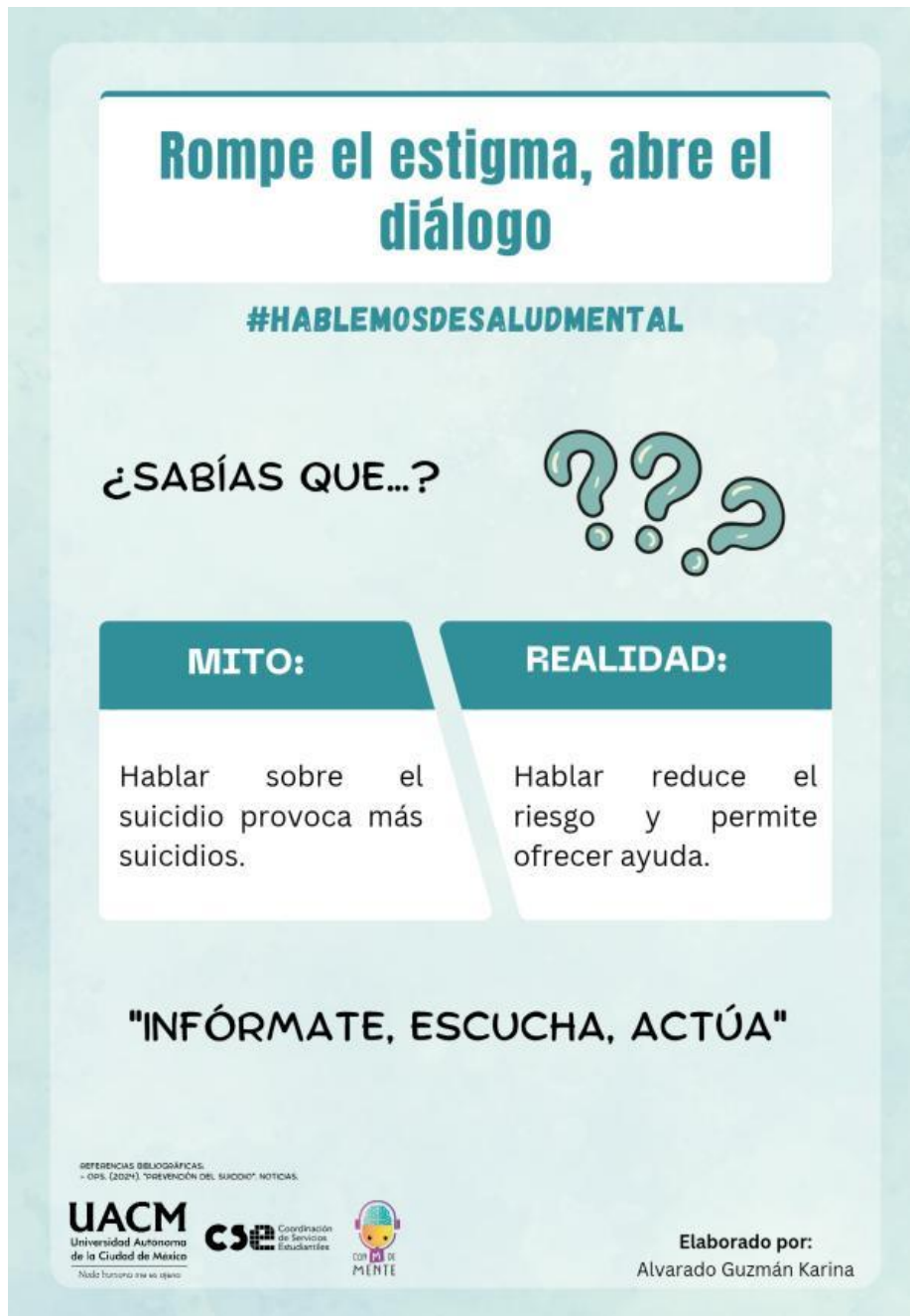


Imagen 5. Se presenta un mito común que repercute en el estigma de la prevención del suicidio, y se hace un llamado a informarse acerca de este tema que aún es tabú para muchas personas.

En la imagen 6 se logra apreciar el cartel “Hablar salva vidas”, el cual ofrece información que promueve la comunicación y expresión emocional, así como, el ofrecer ayuda apropiada para lograr convertirse en parte de la red de apoyo de alguien más, aportando al fortalecimiento de vínculos sanos. Mientras que el cartel “Recursos disponibles” (imagen 7), contribuye a reforzar el saber comunitario a través del conocimiento de los servicios que se encuentran disponibles actualmente para atender problemáticas de salud mental en México.



Imagen 6. Se hace un llamado a conversar más en torno a temas de salud mental, y a preguntar por el bienestar emocional del otro.



Imagen 7. Se visualizan los recursos que se encuentran a disposición de la comunidad universitaria por parte de la UACM y del gobierno de México.

TEMA 6. INCLUSIÓN, DIVERSIDAD SEXUAL Y DERECHOS.

Para el presente tema, se elaboraron las infografías “Promoción de la inclusión desde el respeto” y “Diversidad sexo-genérica y el derecho a ser diferente”, integrando conocimientos de las asignaturas Crecimiento y desarrollo, Salud comunitaria y Legislación sanitaria. Estas actividades pusieron en práctica habilidades como la creación, promoción de ambientes saludables inclusivos, el diseño y la elaboración de materiales digitales educativos desde una mirada de promoción de los derechos humanos. La realización de estas infografías consolidó la promoción del respeto a la diversidad sexual, fomenta la equidad de género. la defensa activa de los derechos humanos, reafirmando el compromiso ético y humanístico que se tiene en la práctica profesional de la Promoción de la Salud.

La infografía “Diversidad sexo-genérica y el derecho a ser diferente” (imagen 8), promueve una educación para la salud con perspectiva de género, que se alinea completamente con los valores humanistas del perfil de la licenciatura en Promoción de la Salud, como el respeto a la diversidad, indispensable para contribuir a la salud mental de las personas.



Imagen 8. Se presenta la terminología correcta, las raíces de la discriminación y como se puede combatir esta discriminación.

TEMA 7. EMOCIONES.

Finalmente, este tema se promovió a través de infografías y carteles (imagen 9), destacando: la educación emocional, la identificación, comprensión y autorregulación de las emociones, además, el desarrollo de la inteligencia emocional como competencias necesarias para la salud mental y la vida en general.

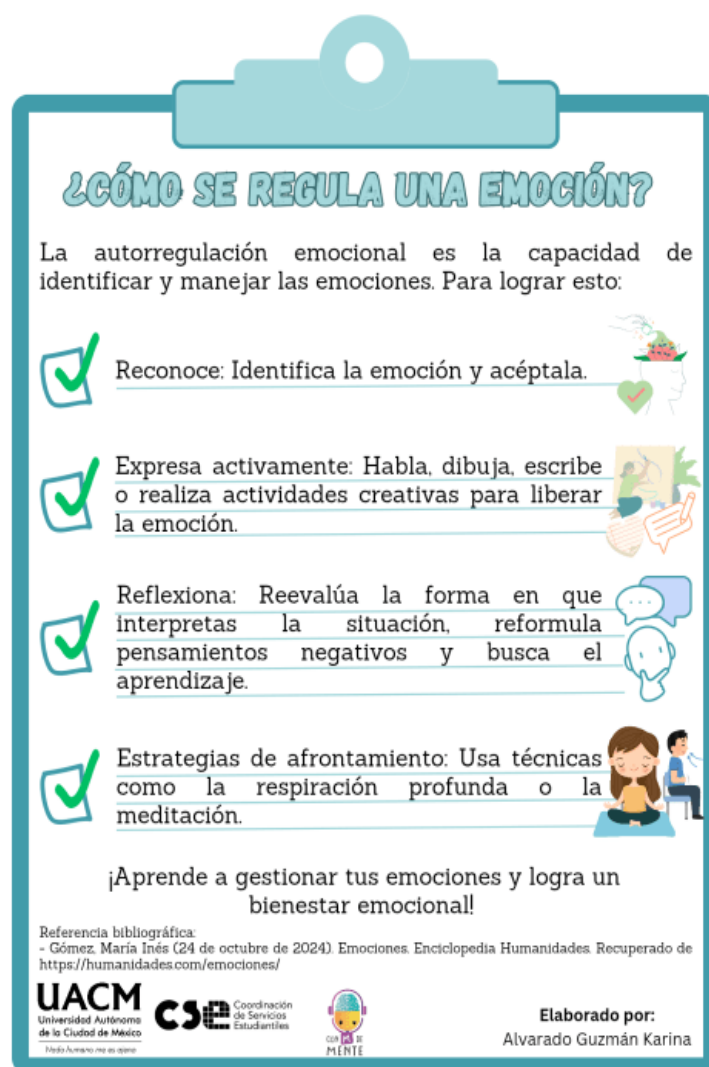


Imagen 9. Se señala a qué se refiere la autorregulación emocional y cómo lograrla.

Así mismo, se realizó el diseño de la mascota para la emoción del miedo como parte de la campaña de difusión sobre las emociones dirigida a la comunidad universitaria de la UACM, para la cual los propios estudiantes a través de grupos focales y formularios en línea participaron para su creación, seleccionando la mascota con la que se sentían más identificados, brindando algunas frases que son comunes utilizar para ellos cuando presentan la emoción del miedo, y éstas se retomaron para

la elaboración de carteles y videos cortos (imagen 10) en los que se visibiliza dicha emoción en un entorno académico cotidiano.



Imagen 10. Captura de pantalla del vídeo corto para la visualización de la emoción del miedo en el entorno académico.

A su vez, se desarrollaron habilidades como la identificación de necesidades emocionales en la comunidad universitaria, además del diseño de materiales digitales educativos para el fortalecimiento de la inteligencia emocional, factor que es clave en la prevención de conductas de riesgo, en la toma de decisiones saludables y en la promoción de la salud mental. En el aspecto actitudinal, se empleó el compromiso ético de construir comunidades emocionalmente saludables, promoviendo el autoconocimiento, la responsabilidad individual y colectiva.

El análisis de cada uno de los temas y subtemas, del proceso de elaboración de las actividades que se realizaron durante el servicio social, permitieron no solo aplicar los conocimientos adquiridos durante la licenciatura, también ampliaron la perspectiva hacia una salud mental más integral, humanista, comprometida con la salud y bienestar general de las personas y sus comunidades.

- **APRENDIZAJE PROFESIONAL.**

Cómo es bien sabido el servicio social es una etapa formativa y práctica de la vida académica de toda persona universitaria, representa una oportunidad conveniente para trasladar todos los saberes teóricos-metodológicos adquiridos dentro del salón de clases, hacia escenarios reales de intervención, con poblaciones específicas y en contextos diversos. En este sentido, las actividades desarrolladas en el programa “Con M de Mente” no solo permitieron el fortalecimiento de competencias propias de la Promoción de la Salud, también promovieron la reflexión personal, ética y profesional con respecto al papel trascendental que tienen las y los promotores de la salud en la transformación y construcción del bienestar colectivo.

La elaboración de cada producto bajo un objetivo claro, una población objetivo definida y un mensaje clave, ayudaron a fortalecer la capacidad de estructurar contenidos digitales, seleccionar los formatos con medios adecuados para su difusión, así como, a diseñar materiales visualmente atractivos y efectivos con el propósito de utilizarlos como instrumentos en la educación y promoción de la salud mental. A su vez, se reforzó el aprendizaje de traducción de información técnica compleja acerca de los trastornos mentales y la salud mental en mensajes comprensibles dirigidos a públicos diversos, manteniendo el tono educativo, la sensibilidad que requiere el abordaje de estos temas, es decir, desde el respeto y la empatía.

Es relevante mencionar que lo señalado en el párrafo anterior, así como la elaboración de materiales como las infografías, los carteles, los trípticos y los videos de sensibilización, son habilidades que se aprendieron específicamente en las asignaturas: Salud Comunitaria II y Legislación sanitaria, en las que no solo se profundizó en el diseño visual de los materiales digitales, también en su contenido, prestando especial atención en la utilización de fuentes de información confiables, en la redacción de la información, el lenguaje empleado, el tipo de ilustraciones utilizadas y en los colores pertinentes para lograr los objetivos planteados para cada uno de los productos y que éstos conectarán mejor con la población objetivo.

Adicionalmente se tuvo que documentar por cuenta propia y habilitarse para fines prácticos del servicio social acerca de la creación y producción de programas de radio, spots radiofónicos, cápsulas informativas, guía práctica y mascotas para campañas, así como los criterios a considerar para la elaboración de éstos productos (duración, imágenes, tipografías recomendadas, tamaños adecuados para las tipografías, etc.).

Cada tema trabajado ayudó al fortalecimiento de la formación profesional como promotora de la salud, al analizar las condiciones sociales, económicas, culturales que influyen en la salud mental y el bienestar de la comunidad universitaria. Esto reforzó una mirada integral, reflexiva, crítica de la salud mental, la cual es necesaria tener al momento de diseñar intervenciones de promoción de la salud, a fin de que éstas sean lo más competentes y efectivas posibles.

Si bien la mayoría de las actividades se elaboraron individualmente, el proceso de revisión, retroalimentación, coordinación por parte del equipo de “Con M de Mente” favoreció la colaboración, la apertura al diálogo, el aprendizaje mutuo; lo que permitió reconocer la importancia de sumar y tomar en cuenta distintas opiniones y disciplinas para enriquecer el trabajo e intervenciones de promoción de la salud.

En general, realizar el servicio social en el programa “Con M de Mente” funcionó como un espacio pertinente para consolidar la formación profesional en Promoción de la Salud, porque permitió aplicar conocimientos adquiridos durante la licenciatura en un contexto real y significativo, ayudó al fortalecimiento de habilidades prácticas como la creación de materiales educativos efectivos, reforzó valores, derechos, actitudes humanistas, y contribuyó a tener una visión más clara del impacto social que puede tener el trabajo como Promotora de la Salud dentro de las comunidades.

- **VALORACIÓN DE LOS RESULTADOS.**

La valoración de los resultados del servicio social en el programa “Con M de Mente”, implica un análisis reflexivo de los 2 tipos de resultados que se obtuvieron en momentos distintos: en el primero, las actividades y productos desarrollados como evidencia del trabajo técnico, práctico y profesional realizado. En el segundo momento, el impacto alcanzado por dichos productos dentro de la comunidad universitaria, los cuales al haberse subido a plataformas digitales pueden medirse a través de los indicadores disponibles, como reproducciones, interacciones, comentarios y compartidos.

En los resultados obtenidos en un primer momento, se encuentran los múltiples materiales educativos digitales que se elaboraron, que fueron en total: 12 infografías, 11 carteles, 2 spots radiofónicos, 6 cápsulas audiovisuales informativas, colaboración y edición en un programa de radio, 2 trípticos educativos, 2 mascotas para una campaña de difusión, una guía práctica y un video para la visualización y sensibilización de la campaña acerca de la emoción del miedo.

Todos estos productos fueron diseñados con base en los fundamentos teóricos-metodológicos que fueron aprendidos a lo largo de la licenciatura en Promoción de la Salud, aplicando conocimientos específicos provenientes de asignaturas como Cuerpo humano, Crecimiento y desarrollo, Bioestadística, Patología, Salud pública, Medio ambiente y salud, Salud comunitaria, Legislación sanitaria, entre otras. Mientras que la elección de los formatos, estilos visuales, lenguaje, canales de difusión se logró a partir de un análisis contextual de las características y necesidades de la población objetivo, en este caso, estudiantes de la UACM inmersos en dinámicas digitales y expuestos a múltiples factores de riesgo psicosociales.

En cuanto a lo teórico, la elaboración y publicación de estos materiales digitales fue el resultado de la vinculación de los conceptos con definiciones, los cuales se desarrollaron a detalle en el apartado de soporte teórico con un diseño visual y una difusión oportuna. Cada uno de éstos productos se formuló desde una mirada de

Promoción de la Salud, partiendo de las estrategias de Educación para la Salud y Comunicación en Salud, siendo sustentados en la teoría del aprendizaje significativo, en la promoción de la salud mental y en las definiciones sustentadas con marcos teóricos sólidos para los fines de este informe. Los materiales diseñados se proyectaron conforme a las estrategias anteriormente mencionadas, éstos cumplen con la función de lo que se señaló, son herramientas clave de la Educación en Salud Mental, es decir, fungen como instrumentos fundamentales para que la población objetivo logre impulsar su salud mental y la de su entorno inmediato, a través de la toma de decisiones informadas. En este sentido, el cuidadoso abordaje de estos contenidos permite que los productos no solo cumplan con una función informativa, también con una formativa, preventiva y promotora de la salud mental.

Respecto a los resultados obtenidos en un segundo momento, éstos a pesar de ser indicadores digitales indirectos son relevantes al evidenciar la difusión alcanzada y el interés que hubo por parte de la comunidad universitaria. En conjunto, los materiales digitales lograron obtener aproximadamente un total de 3600 reproducciones, 50 interacciones y 20 compartidos. Aunque estos indicadores no permiten medir cambios conductuales o cognitivos en la población objetivo, ni que tanto éstos ayudan a que las personas tomen acciones acerca de su salud mental y busquen ayuda de un profesional, sí permiten reflejar el grado de dispersión, visibilidad y conexión que los materiales lograron generar con la comunidad universitaria, al interpretarlos como respuestas positivas por parte de la población objetivo hacia lo presentado en los productos, porque como se mencionó con antelación hay autores como Álvarez y Torres, que sostienen que esta forma de presentar información puede ser beneficiar los procesos de aprendizaje, debido a que estos materiales digitales facilitan el acceso, la comprensión y retención de información.

Al final del servicio social, con base a los resultados que se obtuvieron de las actividades realizadas en redes sociales del programa “Con M de Mente”, se impartió una capacitación que fue solicitada por la encargada del programa del servicio social, con el objetivo de que el resto de los prestadores, reforzaran conocimientos y aprendieran nuevas habilidades que, en la práctica profesional les permita, elaborar

materiales digitales eficaces para la promoción de la salud mental dentro de la comunidad universitaria.

A su vez, el análisis reflexivo de dichos resultados ayuda a identificar qué temas fueron pertinentes y respondieron a necesidades expresadas por la comunidad universitaria, cuáles de ellos se tienen que continuar desarrollando, qué formatos digitales tuvieron mayor aceptación y cuáles resultaron menos efectivos. Lo que permite tomar mejores decisiones para el futuro del programa y demuestra que incluso mediante plataformas digitales, es posible generar procesos de enseñanza-aprendizaje emocional basados en información verídica y accesible.

En conjunto, éstos 2 resultados no solo demuestran la cantidad y calidad de lo elaborado en el servicio social, también la apropiación de los saberes teóricos-metodológicos necesarios para desarrollarlo, y el impacto inicial que este tipo de materiales educativos digitales puede llegar a tener dentro de la comunidad digital universitaria.

- **VALORACIÓN CRÍTICA DE LOS ALCANCES DEL SERVICIO SOCIAL.**

Dentro de los márgenes, objetivos y el contexto en el que se desarrolla el programa, se tuvieron alcances significativos al lograr generar y difundir contenidos educativos de calidad sobre salud mental, gracias a que el programa es digital se logró llegar a más personas de las que se planteaba. Asimismo, la amplitud que tiene el enfoque del programa permitió abordar una variedad de temáticas que demuestran la intención de responder a necesidades reales del entorno universitario, de abrir camino hacia la concepción de la promoción de la salud mental desde una perspectiva más integral y crítica.

Por otro lado, éste programa ayudó a fortalecer competencias profesionales como: la planeación de estrategias, el diseño de materiales con fines pedagógicos, el trabajo colaborativo en equipos multidisciplinarios, entre otras. Lo que contribuye no solo a la consolidación del perfil profesional en Promoción de la Salud, también al

crecimiento personal, al reforzamiento de actitudes como la autonomía, iniciativa, creatividad, responsabilidad social, empatía y el pensamiento crítico.

- **VALORACIÓN CRÍTICA DE LAS LIMITACIONES DEL SERVICIO SOCIAL.**

En cuanto a las limitaciones de las actividades realizadas y su alcance, se encuentra que no es posible medir el impacto sostenido que tienen los contenidos en las conductas, actitudes o conocimientos de la comunidad universitaria, aunque si bien, por su intervención de naturaleza virtual se facilita un alcance amplio y flexible, también se restringe la posibilidad de crear vínculos y diálogos directos, de acompañar grupal o individualmente los procesos formativos, reflexivos o emocionales que los materiales pueden detonar, así como la realización de una valoración cualitativa detallada de cada uno de los productos, que permita tener una retroalimentación explícita y funcional para el abordaje de futuros contenidos.

Con respecto a las limitantes que tiene el programa de servicio social en el desarrollo del perfil profesional de las y los promotores de la salud, se ubica que, aunque si bien el planteamiento de algunas temáticas proviene de necesidades expuestas explícitamente por la comunidad universitaria, otras solo se basan en la observación y deducción de necesidades, lo que no permite en su totalidad al o la promotora de la salud crear estrategias que sean cien por ciento pertinentes y funcionales para la población objetivo. Además, al tener pocos años de creación, el programa aún no logra incorporar completamente estrategias propias de la promoción de la salud como: la participación social para la acción comunitaria, la creación de entornos favorecedores para la salud mental, entre otras estrategias que permiten abordar de forma integral los temas llegando a resultados más concretos y específicos, de las cuales se hablarán en el siguiente punto.

- **RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS.**

Con base en la experiencia obtenida por las actividades llevadas a cabo en la práctica del servicio social, es que en este apartado se desarrollan propuestas

dirigidas hacia el programa y las actividades que se realizan dentro de éste. Se propone realizar esta tarea desde la mirada de la Promoción de la Salud a partir del nuevo modelo de salud planteado en el actual sexenio, y que estará vigente hasta 2030: el Modelo de Atención a la Salud para el Bienestar (MAS-BIENESTAR)⁸.

Este nuevo modelo de salud en México se basa en y tiene como eje central a la Promoción de la Salud, en él se plantea un cambio estructural en la atención de los problemas de salud, pasando de un enfoque curativo a uno preventivo, pero especialmente a uno basado en el fortalecimiento de las capacidades individuales y colectivas, para mejorar las condiciones que determinan la salud de las personas. Bajo esta visión y considerando los objetivos del programa de servicio social “Con M de Mente”, se formulan las siguientes recomendaciones y sugerencias:

- Promover más espacios participativos como reuniones virtuales o presenciales, para que la comunidad universitaria exprese sus necesidades relacionadas con la salud mental e involucrándose en el diseño de las estrategias y materiales de promoción de la salud mental.
- Integrar un análisis profundo de los factores determinantes que inciden en la salud mental, tales como: la sobrecarga académica, precariedad económica, discriminación cultural o contaminación ambiental, para la planificación de estrategias y el desarrollo de las actividades a realizar.
- Capacitar continuamente a los prestadores de servicio en torno a la búsqueda, traducción de información, programas de diseño, elaboración y producción de guiones, videos, programas de radio, materiales ilustrativos, cápsulas, independientemente de su licenciatura, fortaleciendo su sentido de pertenencia y su corresponsabilidad.

⁸ Es un modelo que parte de la atención primaria de la salud, busca proteger, promover, prevenir enfermedades, ofrecer detección oportuna, atención médica, rehabilitación, cuidados paliativos a las personas, las familias y las comunidades mexicanas, desde una perspectiva de derechos humanos, respeto a la diversidad cultural y equidad de género.

- Impulsar la evaluación constante y medible de los productos con la implementación de indicadores de evaluación participativa, en la que se permita recabar datos referentes a los cambios en los conocimientos, a las conductas relacionadas con la salud mental de las personas, así como percepciones, sugerencias, propuestas con el fin de ajustar las estrategias utilizadas para intervención y aumentar su impacto en el bienestar de la población objetivo. Evaluando no solo los resultados cuantitativos, también en alguna medida la calidad y pertinencia de los productos.
- Incorporar los 4 componentes sustantivos del Servicio Integrado de Promoción de la Salud (SIPS) en las actividades del programa, los cuales son: identificación y manejo de riesgos sociales y emocionales, participación social para la acción comunitaria, vinculación con servicios de salud, redes de apoyo, trabajo intersectorial con educación, cultura y deporte.
- Elaborar materiales educativos en los que se asegure que su contenido incluya mensajes sobre factores protectores como la resiliencia, el apoyo familiar, las redes de apoyo, el sentido de pertenencia, etc.
- Aplicar un diagnóstico antes del diseño de cualquier producto para analizar la situación y el contexto social, a través de encuestas online o entrevistas comunitarias que identifiquen los factores determinantes, los principales factores de riesgo psicosociales y las temáticas prioritarias de la comunidad universitaria. Con el fin de fundamentar las actividades y dar seguimiento a los cambios conductuales o cognitivos logrados.

Estás recomendaciones y sugerencias se alinean con los objetivos fundamentales de la Promoción de la Salud, los cuales son construir entornos con condiciones de vida que favorezcan la salud y el bienestar comunitario, ofreciendo herramientas para que la comunidad universitaria tenga un mayor control de su salud mental. Su adaptación en el programa “Con M de Mente” contribuirá a consolidar una promoción de la salud más humana, equitativa y sostenible.

CONCLUSIONES

Finalmente, como parte complementaria en la formación de la licenciatura en Promoción de la Salud, con el propósito de mostrar la congruencia entre el plan de estudios, el perfil de egreso de la licenciatura y el primer acercamiento al campo laboral, es que se lleva a cabo el servicio social y el trabajo recepcional. En ambos casos se busca mostrar que se poseen los conocimientos, las habilidades y actitudes necesarias para la práctica profesional de la Promoción de la Salud en distintos ámbitos.

Es por ello y en relación con lo expuesto a lo largo de este informe, que se logra un proceso reflexivo, el cual permite concluir que la experiencia en el programa de servicio social “Con M de Mente”, fue gratificante, eficaz y beneficioso para la formación profesional como Promotora de la Salud, porque proporcionó, dentro de un campo real, la oportunidad de poner temporalmente en práctica los conocimientos adquiridos durante la licenciatura, enfrentando retos reales que ayudaron a formar un carácter profesional y a visibilizar las áreas de oportunidad en las que aún hace falta continuar trabajando. A su vez, ésta experiencia permitió reafirmar que la labor profesional como Promotora de la Salud va más allá de transmitir información, particularmente en el servicio social mencionado, implicó ofrecer materiales digitales que promovieron la autonomía, la educación, resiliencia y la participación de la comunidad universitaria en temas de promoción de la salud mental.

Con respecto a la congruencia de lo que se llevó a cabo durante el servicio social y lo que oferta el programa en la página de la universidad, se concluye que la oferta es objetiva, clara y entendible, pero lo ofertado con respecto a las actividades específicas a realizar para el perfil de la licenciatura en Promoción de la Salud queda corto, pues únicamente se mencionan las actividades que se realizarán para llevar a cabo programas de radio con temas relacionados con la salud mental, sin embargo, como se visualiza en este informe, a lo largo del servicio social en el programa “Con M de Mente”, se elaboraron actividades que no vienen ofertadas específicamente para la licenciatura. A pesar de lo ello, las actividades que se mencionaron en este informe, son coherentes con los objetivos generales del programa, pues cumplen con la horizontalidad que se menciona con respecto a ser un programa hecho por y para

estudiantes, también con la pertinencia poblacional, debido a que todas las actividades que se realizaron están profundamente vinculadas con la vida universitaria, contribuyen en cierta medida al afrontamiento de desafíos emocionales y a la promoción de la salud mental en la comunidad universitaria.

Se concluye que el servicio social realizado concuerda en gran medida con el plan de estudios de la licenciatura, porque los programas académicos de ésta última fueron pertinentes y de gran utilidad para la elaboración de las actividades mencionadas en el presente informe. De igual manera, lo desarrollado en éste servicio es coherente con los objetivos y líneas de acción de la Promoción de la Salud, porque lo aprendido en las asignaturas cursadas a lo largo de la licenciatura se aplicó eficazmente para diseñar y llevar a cabo las actividades del servicio social. Se utilizaron contenidos académicos enfocados en la anatomía y fisiología del cuerpo humano, también los centrados en la salud integral comunitaria, los derechos humanos, la ética, etc.

Gracias al enfoque digital que tiene el programa de servicio social “Con M de Mente”, se logró identificar que también se pusieron en práctica constantemente competencias y habilidades que se aprendieron durante la licenciatura, tales como: la búsqueda de factores de riesgo, la propuesta de factores protectores, la planificación de estrategias educativas específicas, el diseño de materiales educativos digitales y la evaluación sobre la eficacia de éstos materiales en base a los indicadores que están disponibles. Demostrando que, el ejercicio profesional de la Promoción de la Salud implica capacitación constante en todos los ámbitos posibles, para seguir adaptando estrategias de promoción de la salud a entornos, tanto presenciales como digitales, con el fin de llegar a más población coadyuvando a la transformación de su bienestar desde distintos lugares y con distintas perspectivas.

En virtud del proceso reflexivo derivado de la elaboración del presente informe, se llega a la conclusión de que las actividades realizadas durante el servicio social son un hito importante para el programa “Con M de Mente”, pues funcionan como referente para que en el futuro se continúe trabajando desde una mirada integral de la salud mental, con estrategias como la educación y comunicación para la salud,

utilizando los instrumentos digitales que más captaron la atención de la población objetivo. De la misma forma, se puede concluir que el presente informe servirá como un ejemplo teórico-metodológico e ilustrativo acerca de los productos que tuvieron aceptación y los que no, así como de los ejes temáticos más pertinentes para la comunidad universitaria dentro del campo de la promoción de la salud mental, también se explica cómo se investigó, identificó y abordaron los temas, además del lenguaje utilizado en los materiales. Este informe funcionará como referente para futuras intervenciones que realicen, desde un enfoque integral y transformador, los futuros promotores/as de la salud que decidan prestar sus servicios en el programa “Con M de Mente”.

Por último, se reflexiona acerca de un aporte importante desde una visión integral de la salud, en el que futuras generaciones consideren llevar al programa “Con M de Mente” más allá de la población estudiantil, reconociendo que la salud mental es un eje temático transversal que incluye a toda la comunidad universitaria, es decir, estudiantes, docentes, administrativos, personal de mantenimiento, personal de limpieza, personal de seguridad, entre otros. Para lograr poner en práctica esto, se concluye que es necesario adoptar estrategias participativas e inclusivas, que permitan tener en cuenta las particularidades, necesidades y contextos de cada uno de los grupos que conforman a la comunidad universitaria, con el fin de que “Con M de Mente” sea un programa de promoción de la salud mental, capaz de contribuir al desarrollo de ambientes saludables, de la salud, del bienestar colectivo, y de la calidad de vida de toda la comunidad universitaria.

REFERENCIAS

- Álvarez, R. (2019). Las redes sociales en la educación médica y en la promoción de la salud. *Gaceta médica de México*, 155(6), 573-575. doi: <https://doi.org/10.24875/gmm.19005561>
- Coronel, J., y Marzo, N. (2017). La promoción de la salud: evolución y retos en América Latina. *MEDISAN*, 21(7), 926-932. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192017000700018
- Díaz, Y., Pérez, J., Báez, F., y Conde, M. (2012). Generalidades sobre promoción y educación para la salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 28(3), 299-308. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252012000300009
- Fraile, M., y Pazos, A. (2023). *¿Cómo hacer una infografía científica? Guía para estudiantes universitarios*. Grupo de Investigación CAPIRE Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/378126286_Como_hacer_una_infografia_cientifica_Guia_para_estudiantes_universitarios_How_to_make_a_scientific_infographic_Guide_for_university_students
- Galende, E. (1997). *De un horizonte incierto: Psicoanálisis y Salud Mental en la sociedad actual*. Buenos aires, Argentina: Paidós.
- Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía. (2021). *Resultados de la encuesta para la medición del impacto COVID-19 en la educación (ECOVIED-ED) 2020 (185/21)*. Recuperado de https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/OtrTemEcon/ECOVIED-ED_2021_03.pdf

- Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía. (2023). *Tasa de casos nuevos de enfermedades sobre trastornos mentales y del comportamiento seleccionados y entidad federativa según sexo, serie anual de 2014 a 2023*. Recuperado de https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=Salud_Mental_05_101eeb31-ab5d-4238-899b-47a8d85786cc
- Macaya, X., Pihan, R., y Parada, B. (2018). Evolución del constructo de Salud mental desde lo multidisciplinario. *Humanidades Médicas*, 18(2), 338-355. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000200338
- Observatorio Mexicano de Salud Mental y Adicciones. (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
- Observatorio Mexicano de Salud Mental y Consumo de Sustancias Psicoactivas. (2021). *Informe sobre la Situación de la Salud Mental y el Consumo de Sustancias Psicoactivas en México*. Recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/648021/INFORME_PAIS_2021.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (1997). *Declaración de Yakarta sobre la Promoción de la Salud en el siglo XXI*. Yakarta, República de Indonesia. Recuperado de https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA51/said2.pdf
- Pérez, A. (s.f). Los programas informativos radiofónicos. Un marco teórico para su caracterización. *Academia*, 35-49. Recuperado de https://www.academia.edu/31132990/Los_programas_informativos_radiof%C3%B3nicos_Un_marco_te%C3%B3rico_para_su_caracterizaci%C3%B3n

- Pérez, J., Yáñez, S., Ortega, M., y Piqueras, J. (2020). Educación emocional en la educación para la salud: cuestión de Salud Pública. *Clínica y Salud*, 31(3), 127-136. doi: <https://dx.doi.org/10.5093/clysa2020a7>
- Pérez, M., Echauri, M., Ancizu, E., y Chocarro, J. (2006). *Manual de Educación para la Salud*. España, Navarra: Gobierno de Navarra.
- Real Academia Española. (s.f.). Cartel. En *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed.). Recuperado de <https://dle.rae.es/cartel?m=form>
- Real Academia Española. (s.f.). Guía. En *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed.). Recuperado de <https://dle.rae.es/gu%C3%ADa?m=form>
- Real Academia Española. (s.f.). Práctica. En *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed.). Recuperado de <https://dle.rae.es/pr%C3%A1ctico?m=form>
- Real Academia Española. (s.f.). Radiofónico. En *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed.). Recuperado de <https://dle.rae.es/radiof%C3%B3nico?m=form>
- Real Academia Española. (s.f.). Spot. En *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed.). Recuperado de <https://dle.rae.es/spot?m=form>
- Real Academia Española. (s.f.). Tríptico. En *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed.). Recuperado de <https://dle.rae.es/tr%C3%ADptico>
- Restrepo, H. (2001). Antecedentes históricos de la promoción de la salud. En H, Restrepo., y H, Málaga. (ED.), *Promoción de la salud: Cómo construir vida saludable* (pp. 15-23). Bogotá, Colombia: Editorial Médica Panamericana.
- Rogers, E. (2003). *Diffusion of Innovations*. New York, United States: FREE PRESS.
- Rojas, S., y Jarillo, E. (2013). Comunicación para la salud y estilos de vida saludables: aportes para la reflexión desde la salud colectiva. *Interface - Comunicação*,

Saúde, Educação, 17(46), 587-599. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180128561008>

Ruiz de la O, E., y Isaza, J. (2022). *REINTERPRETACIÓN HISTÓRICA Y PREDICCIÓN CIENTÍFICA DEL CONCEPTO DE SALUD*. *Revista Avances en Salud*, 6(1), 70-74. doi: <https://doi.org/10.21897/25394622.3144>

Sánchez, S., Saco, F., Muñoz, G., Rodríguez, P., González, F., Santos, L., Núñez, J., y Fuentes, F. (2017). Diseño y creación de cápsulas informativas a partir de las conferencias y seminarios profesionales en ADE / Máster de Comercio Exterior. *Revista de Innovación y Buenas Prácticas Docentes*, (2), 54-57. doi: <https://doi.org/10.21071/ripadoc.v2i0.9620>

Secretaría de Gobernación (2022, 25 de octubre). ACUERDO por el que se emite el Modelo de Atención a la Salud para el Bienestar (MAS-BIENESTAR). *Diario Oficial de la Federación*. Recuperado de https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5669707&fecha=25/10/2022#gsc.tab=0

Solís, M. (2024). Repasando el concepto de salud mental. *Psicología Iberoamericana*, 32(2), 9-18. doi: <https://doi.org/10.48102/pi.v32i2.582>

Tirado, A. (2021). El concepto de salud y su aproximación desde diferentes disciplinas. *Revista Ciencias Biomédicas*, 10(1), 55-60. doi: <http://dx.doi.org/10.32997/rcb-2021-3236>

Torrez, V. (2003). El aprendizaje verbal significativo de Ausubel. Algunas consideraciones desde el enfoque histórico cultural. *Universidades*, (26), 37-43. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=37302605>

Universidad Autónoma de la Ciudad de México. (2025). Con M de Mente [SIRASS]. Recuperado el 7 de marzo de 2025 de <https://serviciosocial.uacm.edu.mx/cprogramas/15090>

- Vidal, A., Pavicic, F., Ehrenfeld, P., Figueroa, C., y Matus, C. (2022). Recursos Educativos Digitales Como Herramientas de Apoyo para la Enseñanza de Patología General en Cursos de Pregrado del Área de la Salud. *International Journal of Morphology*, 40(6), 1656-1661. doi: <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022022000601656>
- Vidal, M., Delgado, A., Rodríguez, A., Barthelemy, K., y Torres, D. (2022). Salud y transformación digital. *Educación Médica Superior*, 36(2), 1-15. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412022000200009

ANEXOS

ANEXO 1. MATERIALES DIGITALES SOBRE TRASTORNOS PSICOLÓGICOS.



Qr 1. Cápsula audiovisual sobre el trastorno de ansiedad social, síntomas y recomendaciones.



Qr 2. Cápsula informativa sobre el poco conocido trastorno afectivo estacional.



Imagen 1. Se presenta el tema y se incluyen consejos para familiares y amigos de personas con el trastorno presentado previamente.



Imagen 2. Se explica el trastorno, su origen, sus características, tratamientos y se desmitifican algunos mitos con respecto al TLP.

ANEXO 2. MATERIALES DIGITALES SOBRE SALUD MENTAL.



Qr 1. Cápsula audiovisual sobre la concepción de la salud mental a lo largo del tiempo.



Qr 2. Spot radiofónico sobre el afrontamiento del estrés.



Imagen 1. Infografía que explica los impactos negativos y positivos de las tecnologías en la salud mental de las personas, como mantener el equilibrio entre estas y cómo aprovecharlas.



Imagen 2. Infografía en la que se habla del estigma que se tiene sobre la salud mental, los trastornos psicológicos dentro de la sociedad y cómo ayudar a combatirlo.



Imagen 3. Infografía sobre el impacto que tuvo la pandemia por COVID-19 en la salud mental de las personas.



Imagen 4. Infografía que habla sobre la relación que tienen los problemas de salud mental con las adicciones, algunos de los principales factores de riesgo, su tratamiento y cómo pueden ayudar las personas a disminuir estos problemas de salud pública.

ANEXO 3. MATERIALES DIGITALES SOBRE RELACIONES INTERPERSONALES Y HABILIDADES SOCIALES.



Qr 1. Cápsula audiovisual sobre los tipos de apegos emocionales y cómo identificar cual es el tuyo.



Qr 2. Guía práctica para el manejo del miedo a hablar en público en formato audio visual.

Importancia del desarrollo de la confianza

Basado en el programa "La confianza, base de la relación"

¿Qué es la confianza?



La confianza es la creencia en las propias habilidades, juicio y valor personal. Está es fundamental para la salud y el bienestar mental. Así mismo, es crucial para formar y mantener relaciones sociales saludables.

¿Cómo desarrollar la confianza?

- Aceptar y valorar a uno mismo, con todas sus virtudes y defectos.
- Comprender las propias fortalezas, debilidades y valores.
- Tratar a uno mismo con amabilidad y comprensión en momentos de dificultad o fracaso.



Importancia en las relaciones



Tener una buena autoconfianza fomenta relaciones más saludables y equilibradas, permitiendo una expresión clara y honesta de pensamientos y sentimientos. Así mismo, contribuye a una mayor independencia emocional, evitando la dependencia excesiva de los demás.

¿Qué pasa si no se tiene confianza?

Cuando no se tiene una buena confianza se pueden experimentar sentimientos de duda y falta de valía personal que pueden afectar la toma de decisiones. Existe la probabilidad de entrar en relaciones desequilibradas y dependientes. Así como también, existe un mayor riesgo de desarrollar algún trastorno mental.



¿Que beneficios tiene la confianza?



El tener una buena confianza mejora la salud mental y emocional, aumentando la sensación de bienestar. También fomenta tener relaciones más equilibradas, satisfactorias y respetuosas. Promoviendo un crecimiento personal constante.

UACM
Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

CSE Coordinación
de Servicios
Estudiantiles



Para más información escanear:



Elaborado por:
Alvarado Guzmán Karina



Imagen 1. Infografía que menciona como el desarrollo de la confianza puede afectar positivamente las relaciones interpersonales de las personas, su importancia y cómo hacer para desarrollarla.



Imagen 2. Infografía que explica que es el trabajo en equipo, sus beneficios y cómo ponerlo en práctica.



Imagen 3. Infografía que aborda el tema del sentido de la pertenencia y sus beneficios, el miedo al rechazo y estrategias para superarlo.

ANEXO 4. MATERIALES DIGITALES SOBRE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO.



Imagen 1. Infografía que explica la importancia que tiene la inteligencia emocional en la prevención del suicidio y otras estrategias para prevenirlo.



Imagen 2. Cartel que invita a las personas a formar parte de redes de apoyo como estrategia para la prevención del suicidio y el fortalecimiento del bienestar emocional de todos.

ANEXO 5. MATERIALES DIGITALES SOBRE LA INCLUSIÓN DE LA DIVERSIDAD SEXUAL Y SUS DERECHOS.



Imagen 1. Infografía que expone información para sensibilizar y persuadir a las personas a respetar la diversidad sexual.

ANEXO 6. MATERIALES DIGITALES SOBRE LAS EMOCIONES.



Imagen 1. Infografía que aborda el tema de las emociones, su importancia, como aprender a entenderlas y a gestionarlas.



Imagen 2. Cartel que explica el tipo de emociones que existen.



Imagen 3. Cartel que explica brevemente qué son las emociones.



Imagen 4. Cartel que expone, brevemente lo que permite el poner en práctica la inteligencia emocional en la vida cotidiana de las personas.



Imagen 5. Cartel que menciona lo que ocurre cuando no se regulan las emociones.



Imagen 6. Cartel que nombra las características principales de las emociones.

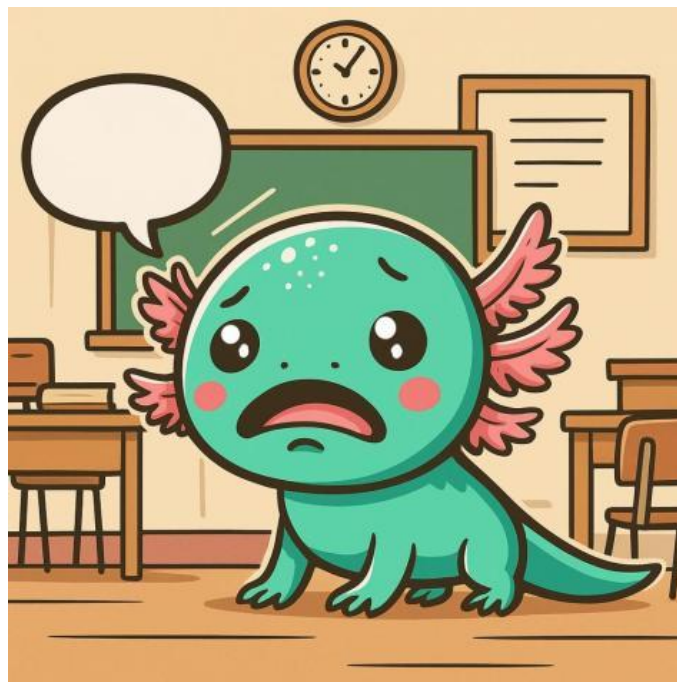


Imagen 7. Mascota de la campaña de emociones, para abordar el primer eje: el miedo.

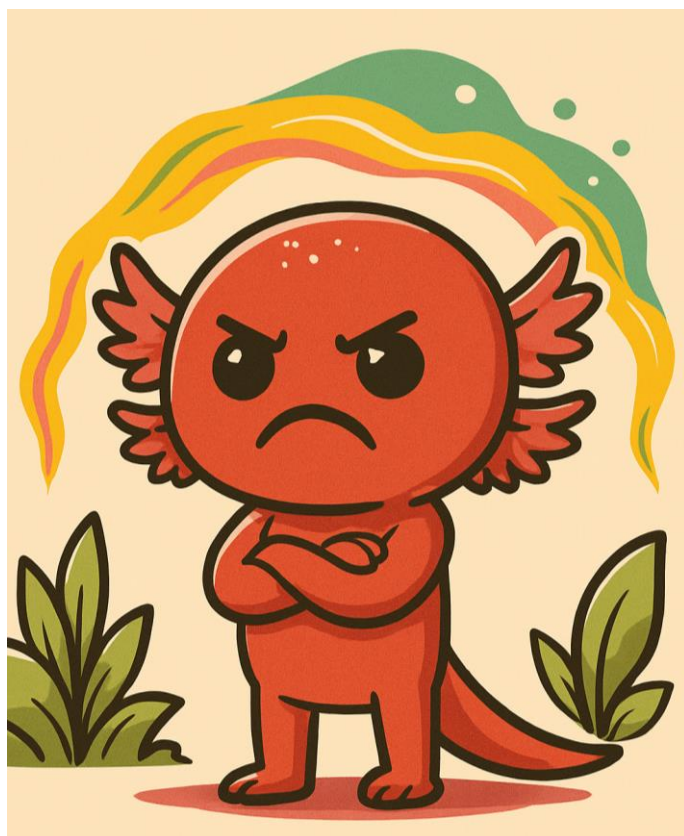


Imagen 8. Mascota para la campaña de emociones, específicamente para la emoción del enojo.



Qr 1. Video para la campaña de emociones, representando un miedo común entre los universitarios.