



Universidad Veracruzana

# Plan Universitario de Salud Integral *Saludablemente UV* 2025-2029

“Lis de Veracruz: Arte, Ciencia, Luz”





Universidad Veracruzana

Plan Universitario  
de Salud Integral  
**Saludablemente UV**  
2025-2029

“Lis de Veracruz: Arte, Ciencia, Luz”



# Universidad Veracruzana

Dr. Martín Gerardo Aguilar Sánchez  
Rector

Dr. Juan Ortiz Escamilla  
Secretario Académico

Mtra. Lizbeth Margarita Viveros Cancino  
Secretaría de Administración y Finanzas

Dra. Jaqueline del Carmen Jongitud Zamora  
Secretaría de Desarrollo Institucional

Dra. Mónica Ruiz Balcázar  
Abogada General

Dr. Arturo Aguilar Ye  
Director General del Área Académica de Ciencias de la Salud

Dr. Jorge Sánchez Mejorada Fernández  
Coordinador del Centro para el Desarrollo Humano  
Integral de los Universitarios

Mtro. Luis Gerardo Cortés Sosa  
Director de Actividades Deportivas

## Participates

Dra. Georgina Hernández Ríos  
Vicerrectora Región Coatzacoalcos-Minatitlán

Dr. Mario Roberto Bernabé Guapillo Vargas  
Vicerrector Región Orizaba-Córdoba

Dra. Liliana Cuervo López  
Vicerrectora Región Poza Rica-Tuxpan

Dr. Jorge Genaro Vicente Martínez  
Vicerrectora Región Veracruz

Mtra. Beatriz Sánchez Zurita  
Directora General del Área Académica de Artes

Dr. Arturo Serrano Solís  
Director General del Área Académica de  
Ciencias Biológicas y Agropecuarias

Dr. José Luis Sánchez Leyva  
Director General del Área Académica  
Económico-Administrativa

Dra. Yolanda Francisca González Molohua  
Directora General del Área Académica de Humanidades

Dr. Luis Arturo Vázquez Honorato  
Director General del Área Académica Técnica

Dr. Juan Carlos Ortega Guerrero  
Director General de Administración Escolar

Dra. Elizabeth Ocampo Gómez  
Directora General del Desarrollo Académico  
e Innovación Educativa

Dra. Elisa Calderón Altamirano  
Encargada de la Dirección de Planeación Institucional

Mtra. María Dacia González Cruz  
Directora General de Tecnología de Información

Arq. Miguel Ángel Cano Asseleih  
Director de Proyectos, Construcciones y Mantenimiento

Mtro. Othón Flores Consejo  
Coordinador Universitario de Observatorios

## Datos de contacto

Zona Universitaria S/N  
Edificio "A", piso 3, C.P. 91000  
Xalapa, Veracruz, México

Ernesto Ortiz Medina, esq. Córdoba, col.  
Obrero Campesino, C.P. 91020  
Xalapa, Veracruz, México

Tel. 01 (228) 842 17 00  
Conn. 842 17 00, 842 27 00  
Ext. 10343, 11706  
cendhiu@uv.mx  
www.uv.mx/cendhiu/

# Índice

Presentación .....	07
Introducción .....	09
Justificación .....	12
Contextualización .....	13
Diagnóstico Institucional .....	17
Políticas Institucionales .....	20
Objetivo general .....	21
Programa 1. Red Universitaria de Salud Integral .....	22
Programa 2. Salud Mental y Prevención de Adicciones .....	23
Programa 3. Atención Multidisciplinaria en Salud .....	24
Programa 4. Prevención del Suicidio .....	25
Programa 5. Técnicas Frente a la Ansiedad y el Estrés .....	26
Programa 6. Grupos de Ayuda Mutua (GAM) .....	27
Programa 7. Información y Sensibilización .....	28
Programa 8. Sexualidad Saludable .....	29
Programa 9. Recreación y Deporte .....	30
Seguimiento y evaluación .....	31
Referencias .....	32
Síglario .....	37



## Presentación

**E**l Plan Universitario de Salud Integral: *Saludablemente UV* 2025-2029 se encuentra diseñado para promover el bienestar físico, mental, social y emocional de la comunidad universitaria, particularmente en los estudiantes, a partir de un diagnóstico sobre salud mental. Lo anterior para lograr una detección y atención oportuna de factores de riesgo, que permitan mitigar o disminuir los aspectos identificados, respetando la protección de datos personales y la privacidad de acuerdo con la normatividad aplicable.

En el marco de lo establecido en el artículo 42 de la Ley General de Educación Superior,

*Las instituciones de educación superior, con el apoyo de las autoridades respectivas, en sus ámbitos de competencia, promoverán las medidas necesarias para la prevención y atención de todos los tipos y modalidades de violencia, en específico la de género, así como para la protección del bienestar físico, mental y social de sus estudiantes y del personal que labore en ellos. Dichas medidas se basarán en diagnósticos y estudios de las actividades académicas, escolares y administrativas para lograr una detección y atención oportuna de los factores de riesgo, violencia y discriminación, estableciendo protocolos de atención y proporcionando, en su caso, servicios de orientación y apoyo de trabajo social, médico y psicológico. Las acciones derivadas para el cumplimiento de este artículo respetarán la protección de datos personales y la privacidad de estudiantes y del personal que reciba los servicios.*

Este plan se compone de diversos elementos con base en una mirada interdisciplinaria e integral de la salud, en la que la salud mental constituye un elemento constitutivo y prioritario.

El término de *Saludablemente UV* hace alusión al proceso de construcción gradual de la salud desde varias perspectivas y a la pertenencia como integrantes de la comunidad universitaria.

Es menester mencionar que el tema de la salud ha recibido especial atención en la Universidad Veracruzana (UV) desde hace décadas, aspecto que se relaciona con su afiliación a la *Red Mexicana de Universidades promotoras de la Salud* (Rmups) desde su creación en el año 2005. Entre otras numerosas iniciativas, debe destacarse la implementación del programa: “Espacios Universitarios 100 % libres de humo de tabaco” en el año 2011 y el antecedente del Programa de Salud Integral en la región Veracruz, en el que quedó asentada la formación de una red universitaria de salud en el 2018.

El plan que actualmente se propone es la compilación de una serie de iniciativas en materia de salud mental, desarrolladas por el Centro para el Desarrollo Humano e Integral de los Universitarios (Cendhiu) y en materia de salud en general por el Sistema de Atención Integral a la Salud (Saisuv), el Centro de Estudios y Servicios en Salud (CESS), la Clínica Universitaria de Salud Reproductiva y Sexual (Cusrs), así como por las entidades académicas del área de la salud.

Las fuentes informativas utilizadas en el Diagnóstico de Salud Mental de la comunidad estudiantil universitaria son: el Examen de Salud Integral 2024 (ESI), la Encuesta *Percíbete* (2022) y los datos del Centro para el Desarrollo Humano e Integral de los Universitarios (Cendhiu 2023 y 2024). Éstas documentan claramente la prevalencia elevada de cuadros de ansiedad y

depresión del estudiantado. Con el diagnóstico, se realiza este plan que abarca factores preventivos y promocionales de la salud integral, con énfasis en la salud mental del estudiantado, así como en la atención de primer nivel que permite identificar casos que deban ser referidos a servicios especializados, detectando el grado de urgencias de éstos.

El plan se estructura en nueve programas que, de manera sincrónica y complementaria, contribuyen a la construcción de un bienestar creciente en los integrantes de la comunidad universitaria, acciones que están específicamente dirigidas a la población estudiantil:

- Red Universitaria de Salud Integral
- Salud Mental y Prevención de Adicciones
- Atención Multidisciplinaria en Salud
- Prevención del Suicidio
- Estrategias de Intervención Frente a la Ansiedad y el Estrés
- Grupos de Ayuda Mutua
- Información y Sensibilización
- Sexualidad Saludable
- Recreación y Deporte

La implementación de las acciones inherentes a cada programa, involucran la participación de diversos actores universitarios, por lo que la creación de la red constituye la herramienta fundamental para operar con éxito las metas del presente plan.

## Introducción

**E**l presente plan se estructura en torno a nueve programas fundamentales, diseñados para abordar de manera integral el bienestar del estudiantado. Estos programas buscan incidir desde distintos enfoques en el fortalecimiento de los factores de protección de la salud mental, así como en la reducción y mitigación de los factores de riesgo que puedan afectar, principalmente, a la población estudiantil. A continuación, se presenta una breve descripción de cada uno de los programas, con el propósito de ofrecer una visión clara y precisa de las acciones y objetivos que se pretenden alcanzar:

**Red Universitaria de Salud Integral:** Representa la articulación de las diferentes instancias participantes en el plan de salud. Se conforma por la Secretaría Académica, las Vicerrectorías, la Dirección General del Área Académica de Ciencias de la Salud, el Cendhiu y sus Centros Centinela, el CESS, la Cusrs, el Saisuv, las autoridades académicas que se requieran y, en general, por todas las entidades académicas, las cuales serán quienes posibiliten y faciliten la implementación de acciones relevantes del plan para su comunidad estudiantil a través de sus enlaces de salud. De forma anual, la Red presentará su informe de labores al titular de la Rectoría.

**Salud Mental y Prevención de Adicciones:** Curso-taller dirigido a la comunidad estudiantil con una duración de veinte horas en el que se consideran contenidos relacionados con habilidades para la vida, la sensibilización frente a los riesgos del consumo de drogas y las adicciones conductuales, con el papel central de la recreación interactiva. El Cendhiu y los docentes contratados en las Experiencias Educativas de intervención capacitarán a estudiantes de Psicología y áreas afines para impartir este curso a sus pares en programas educativos diversos. De acuerdo con las recomendaciones de expertos internacionales, los eventos de 20 horas o más tienen mejores posibilidades de dejar huella en los públicos receptores. Un elemento adicional es la posibilidad de otorgar valor crediticio a través del registro en el programa “Ven a la Cultura”.

**Atención Multidisciplinaria en Salud:** Los Centros Centinela, ubicados en diversas facultades, representan las unidades, a través de las cuales históricamente el Cendhiu ha brindado servicios de salud a la comunidad universitaria. El servicio que se ofrece es el de atención psicológica, dirigida fundamentalmente a la comunidad estudiantil. Con la incorporación de estudiantes en servicio social de diferentes disciplinas del área de la salud (medicina, enfermería, nutrición, psicología) a los Centros, se ha ido integrando un sistema de primer nivel de atención, también conocido como atención primaria a la salud. En función de la continuidad de la asignación de estudiantes del área podrá garantizarse esta atención básica, incluyendo, previa capacitación, la posibilidad de fungir como primer contacto en materia de salud mental.

**Prevención del Suicidio:** Como está ocurriendo en los últimos años en numerosas universidades del mundo, el estudiantado de la UV no es ajeno a una alta prevalencia de ideación suicida, llegando a casos de suicidio entre esta población. De acuerdo con las recomendaciones de instituciones internacionales como la Organización Panamericana de la Salud (OPS) las medidas preventivas deben basarse en acciones comunitarias de educación y sensibilización y acciones especializadas con terapias denominadas de tercera generación y abordajes psicofarmacológicos. En 2023 y 2024 se han implementado cursos básicos en este tipo de terapias al personal de Psicología de la UV en las cinco regiones.

**Estrategias de Intervención Frente a la Ansiedad y el Estrés:** Se proponen dos acciones de distinta naturaleza para prevenir o atender en el primer contacto situaciones de ansiedad. Éstas, implementadas, previa capacitación, por personal docente o estudiantes. Se abordan los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP), entendidos como una intervención inmediata, breve y centrada en la persona, que constituyen medida de primer contacto ante crisis de ansiedad. También se incluye a la Atención Plena o *Mindfulness* como una práctica de eficacia validada para inducir estados de tranquilidad y bienestar, observando lo que sucede dentro y fuera de uno mismo y evitando reaccionar de forma automática o impulsiva.

**Grupos de Ayuda Mutua (GAM):** Representan una estrategia de apoyo emocional para estudiantes en los que, a través de la empatía y la retroalimentación entre pares, se fomentan habilidades de comunicación y de acompañamiento. Así, se procura una mejor salud emocional rompiendo al mismo tiempo los sentimientos de soledad y actitudes aislacionistas. Los GAM ya tienen una presencia inicial en la Universidad que tendría que ser reforzada en un futuro próximo.

**Información y Sensibilización:** Este programa se refiere a intervenciones breves de tipo informativo y preventivo en las que se desarrollan temas relacionados con las habilidades para la vida y el desarrollo humano. Lo anterior, a través de talleres o pláticas interactivas en las que se abordan diferentes temas relacionados con las atribuciones del Cendhiu, por medio del programa Cendhiu Contigo, desarrollado por los médicos prestadores de servicio social.

**Sexualidad Saludable:** La vivencia de la sexualidad representa un componente fundamental en la edad juvenil. A través de pláticas, sesiones de orientación personalizada, talleres y cursos AFEL, se busca incidir en una buena toma de decisiones en relación con los anticonceptivos y la prevención de infecciones de transmisión sexual. Este apartado guarda estrecha relación con otros en los que se busca un desarrollo equilibrado y patrones responsables de consumo del alcohol.

**Recreación y Deporte:** La actividad física es un componente esencial en la promoción y educación para la salud. En la actualidad, las conductas sedentarias y la inactividad física representan un problema significativo de salud pública. La evidencia científica indica que las actividades físico-deportivas actúan como un factor protector frente al consumo de sustancias dañinas, siempre que se promuevan valores como el respeto, la tolerancia a la frustración y la colaboración, evitando generar ansiedad o discriminación.

## Justificación

Las fuentes informativas utilizadas en el Diagnóstico de Salud Mental de la comunidad estudiantil universitaria, a saber: el Examen de Salud Integral 2024 (ESI), la Encuesta *Percíbete* (2022) y los datos del Centro para el Desarrollo Humano e Integral de los Universitarios (Cendhiu 2023 y 2024), documentan claramente la prevalencia elevada de cuadros de ansiedad y depresión del estudiantado. También se sabe que la ideación suicida, y en ocasiones los atentados al respecto, forman parte de las problemáticas emergentes en los últimos años, en la salud juvenil. Por otro lado, el consumo de sustancias psicoactivas legales e ilegales, probablemente subestimado en las encuestas, representa también un factor de riesgo que necesita atención.

Se requiere un plan que abarque desde los factores preventivos y promocionales de la salud integral con énfasis en la salud mental del estudiantado, hasta la atención de primer nivel. Que permita identificar casos con indicación de ser referidos a servicios especializados, detectando el grado de urgencia de éstos.

## Contextualización

A nivel global, la salud mental de la juventud y la población universitaria ha cobrado una importancia crítica desde el inicio de la pandemia de COVID-19. La Organización Mundial de la Salud (OMS) reportó que en el primer año de la pandemia, la prevalencia de la ansiedad y la depresión aumentó en alrededor de un 25 % en todo el mundo (OMS, 2022). Este incremento aparentemente abrupto se atribuye a diversos factores de estrés asociados con la pandemia: el aislamiento social, las restricciones en la movilidad y la interrupción de la vida cotidiana (escuela, trabajo, contacto con amigos y familia) generaron soledad, miedo al contagio, pérdida de seres queridos, duelos prolongados y preocupaciones económicas (OMS, 2022). El cúmulo de estos factores derivó en un aumento marcado de trastornos de ansiedad y depresión en la población general. La OMS (2022) destaca que los jóvenes (junto con las mujeres en general) han sido de los grupos más afectados en su salud mental durante este periodo, presentando de forma desproporcionada mayores riesgos de conductas suicidas y autolesiones. Incluso antes de la pandemia, ya se estimaba que mundialmente, uno de cada siete adolescentes (de 10 a 19 años) padecía algún trastorno mental (OMS, 2024), pero la crisis sanitaria agravó la situación, actuando como catalizador de problemas latentes.

En el entorno de la educación superior internacional, diversas encuestas y estudios han revelado la magnitud del problema. Según un informe de Unesco-Iesalc (2024), en algunos países hasta el 50 % de los estudiantes de educación superior llegan a experimentar problemas de salud mental, especialmente ansiedad y depresión; alrededor del 20 % padece síntomas compatibles con depresión y hasta la *mitad* de los estudiantes puede presentar signos depresivos leves, mientras que un 15 % ha tenido pensamientos suicidas y un 2-3 % ha intentado suicidarse. Es importante mencionar estos datos, dado que han ido en aumento en los últimos años y se dispararon durante la pandemia (Unesco-Iesalc, 2024).

En sintonía con lo anterior, un sondeo realizado por la Unicef en 2020 con jóvenes de 13 a 29 años en Latinoamérica y el Caribe evidenció que un 27 % se sentía con ansiedad y un 15 % con depresión durante la última se-

mana, identificando como principal factor influyente la incertidumbre económica que provocó la misma pandemia (Unicef, 2021). En síntesis, el panorama internacional post-2020 muestra un alarmante incremento de los problemas de salud mental en estudiantes universitarios, principalmente en forma de ansiedad, depresión, ideación suicida y estrés, atribuido en gran medida a las condiciones y efectos colaterales de la pandemia.

### Contexto de México

En México, se puede identificar que, la salud mental de la población universitaria sigue la tendencia global que anteriormente se abordó, pero con algunos con agravantes locales. Diversas fuentes indican que desde 2020 ha habido un repunte significativo de trastornos mentales entre los jóvenes. La contingencia sanitaria elevó considerablemente la frecuencia de cuadros de ansiedad, depresión y suicidios de forma preocupante (Sánchez Palacios *et al.*, 2023). De acuerdo con cifras oficiales del Inegi, en 2018 se registraron 6 710 suicidios en el país; para 2020, en plena pandemia, esa cifra creció un 16 %, alcanzando una tasa de 5.2 suicidios por cada 100 mil habitantes. Ello encendió alarmas sobre la salud mental, especialmente en la población adolescente y juvenil (Sánchez Palacios *et al.*, 2023). De hecho, se estima que en 2020 el 43 % de todos los suicidios ocurridos en el país correspondieron a personas jóvenes de entre 10 y 29 años (Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior [Anuijes], 2024), reflejando el profundo impacto de la crisis en este grupo etario.

Estudios focalizados respaldan esta tendencia. La Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) realizó una investigación que incluyó a 1 528 estudiantes de la licenciatura en Medicina, desde el primero hasta el décimo semestre, en la cual se reportó prevalencias de 37.8 % para depresión, y 30.3 % de ansiedad. Este

último dato subraya la carga de estrés académico que afrontaron los universitarios, derivado de la adaptación apresurada a la educación en línea, el aumento de carga académica y la falta de interacción presencial con profesores y compañeros. Además, se identificó que los niveles más altos de afectación se concentraban en los primeros años de la carrera, siendo las mujeres el grupo más vulnerable. Entre los factores de protección detectados destacaron la práctica de actividad física regular y el apoyo emocional ligado a la religiosidad. Por otro lado, se identificaron factores de riesgo asociados al deterioro del bienestar emocional, como la disfunción familiar, la falta de un espacio adecuado para el estudio y un bajo rendimiento académico (Villagómez-López *et al.*, 2023).

De manera similar, la Universidad Autónoma de Yucatán (UADY) llevó a cabo un estudio con 770 estudiantes de nuevo ingreso de la carrera de Medicina, pertenecientes a las generaciones 2019 a 2023. Los resultados mostraron una presencia importante de síntomas de depresión y ansiedad. En cuanto a la depresión, entre un 14.5 % y un 16.5 % de los estudiantes presentaron niveles leves o moderados. La ansiedad fue aún más común, con cifras que oscilaron entre el 22.7 % y el 24.7 %. Además, también se observó que las mujeres tenían mayor probabilidad de presentar estos síntomas, con un riesgo casi tres veces mayor en el caso de la depresión, y más del doble en el caso de la ansiedad (Pérez Padilla *et al.*, 2023). Estos hallazgos permiten afirmar que aproximadamente uno de cada cuatro estudiantes experimentaba algún nivel de depresión, y más de uno de cada dos presentaba síntomas de ansiedad, lo que confirma la urgencia de establecer estrategias institucionales orientadas a la prevención, detección temprana y atención profesional en salud mental.

Asimismo, la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL) implementó el “Censo

UANL 2020". La encuesta fue respondida por más de la mitad del total de estudiantes matriculados, alcanzando una tasa efectiva de respuesta del 50.8 %, lo que representa una muestra de aproximadamente 101 300 estudiantes de los niveles medio superior, superior y posgrado. Los resultados mostraron que el 12 % del estudiantado reportó niveles de ansiedad muy severa, 19.5 % severa, 21.5 % moderada y 47.5 % leve, revelando que más de la mitad de los estudiantes presentaban sintomatología ansiosa en algún grado. En cuanto a la depresión, el 0.89 % manifestó síntomas graves, 5.81 % moderados y 20.82 % leves. Estos hallazgos permiten afirmar que aproximadamente uno de cada cuatro estudiantes experimentaba algún nivel de depresión, y más de uno de cada dos presentaba síntomas de ansiedad, lo que confirma la urgencia de establecer estrategias institucionales orientadas a la prevención, detección temprana y atención profesional en salud mental (Ramos-Tovar *et al.*, 2021).

Además de la ansiedad, depresión y estrés académico, otros problemas relevantes en la población universitaria mexicana incluyen las conductas suicidas (ideación e intentos de suicidio) y el incremento en el consumo de sustancias psicoactivas como mecanismo de afrontamiento. Autoridades universitarias han documentado en años recientes casos preocupantes de estas conductas entre estudiantes, problemáticas que antes eran menos visibles. Asimismo, aunque los datos sobre adicciones en estudiantes son variables, se reconoce el consumo de alcohol y drogas (legales e ilegales) como un factor de riesgo que podría haberse acentuado con el aislamiento y la incertidumbre de la pandemia.

Los factores de riesgo para la salud mental estudiantil en México durante este periodo han sido múltiples y a menudo interrelacionados. Al igual que globalmente, el aislamiento social prolongado por los confinamientos privó a los jóvenes de redes de apoyo social y actividades

recreativas, vitales para su bienestar emocional (OMS, 2022). La rápida transición a modalidades virtuales expuso brechas digitales y generó estrés académico por la sobrecarga de trabajo y la falta de condiciones adecuadas de estudio en el hogar. Muchos estudiantes lidiaron con la enfermedad y pérdida de familiares, o con la preocupación constante de contagiarse o contagiar a sus seres queridos vulnerables (OMS, 2022).

La crisis económica derivada de la pandemia afectó a numerosas familias mexicanas. El 65 % de los hogares reportó reducción de ingresos en 2020 (Medina-Mora *et al.*, 2022) y esta inestabilidad financiera incrementó la angustia entre los estudiantes, algunos de los cuales tuvieron que equilibrar estudios con obligaciones laborales o familiares adicionales. Otro factor crítico fue el aumento de la violencia intrafamiliar: el confinamiento forzado incrementó los conflictos y episodios violentos en casa, lo que impactó psicológicamente a muchos jóvenes. Datos del Inegi mostraron que durante los primeros meses del confinamiento (enero-septiembre 2020) el 9.2 % de las mujeres de 18 años sufrió violencia, proporción que disminuyó a 7.2 % en 2021 tras relajarse las medidas de encierro (en hombres, de 6.1 % bajó a 5.4 %) (Medina-Mora *et al.*, 2022). Estas dinámicas adversas en el entorno familiar se traducen en mayores niveles de ansiedad, depresión e impacto negativo en estudiantes. Si se visualiza toda esta situación en conjunto, la convergencia de aislamiento, estrés académico, duelo, problemas económicos y violencia doméstica creó un caldo de cultivo que agravó los problemas de salud mental en la comunidad universitaria mexicana post-2020.

En este sentido, no resulta extraño que organismos internacionales y nacionales hayan reconocido la urgencia de abordar esta crisis de salud mental en estudiantes, formulando lineamientos y recomendaciones para mitigar sus efectos. La OMS, por ejemplo, hizo un llamado a todos

los países para fortalecer los servicios de salud mental como parte de la respuesta al COVID-19, integrándolos en los planes de recuperación postpandemia (OMS, 2022). La OPS ha pedido dar prioridad a la salud mental en América Latina, instando a aumentar la financiación de programas de prevención y atención psicológica, con especial énfasis en grupos vulnerables como jóvenes, mujeres y minorías. Igualmente, agencias de la ONU han subrayado la importancia de considerar la de los estudiantes como parte integral del derecho a la educación y al bienestar. Unicef (2021), por su parte, ha lanzado campañas para sensibilizar sobre el tema con relación a niños, niñas y jóvenes, promoviendo que gobiernos y escuelas implementen estrategias de apoyo psicosocial en contexto de pandemia.

En el ámbito de la educación superior, organismos como Unesco-Iesalc recomiendan a las instituciones de educación superior (IES) una serie de acciones concretas para proteger el bienestar mental de sus estudiantes (Unesco-Iesalc, 2024). A nivel nacional, México ha comenzado a alinear sus estrategias con estas recomendaciones. La Secretaría de Salud, a través del *Programa de Acción Específico en Salud Mental 2020-2024*, plantea la transición hacia un modelo de

atención comunitaria e integrada, fortaleciendo la Atención Primaria en Salud Mental y la prevención desde entornos educativos (Secretaría de Salud, 2022). Igualmente, las universidades, con el apoyo de organismos como la Anuiés, han emprendido iniciativas para atender la salud mental de su estudiantado. Muchas IES mexicanas han creado unidades de atención psicológica, programas de intervención en crisis suicida, talleres de manejo de estrés y campañas de información sobre salud mental y adicciones; todo ello en pro de la salud integral de la comunidad estudiantil universitaria.

Los datos obtenidos por distintas universidades ofrecen una guía valiosa para otras instituciones de educación superior interesadas en conocer y atender la salud mental de sus estudiantes. En este sentido, resulta particularmente pertinente comparar estos hallazgos con los datos disponibles en instituciones como la Universidad Veracruzana, con el fin de identificar similitudes y tendencias regionales. Dicha comparación puede servir como base para diseñar programas y políticas más acertadas, que respondan a las necesidades emocionales de manera realista y con respaldo en datos concretos.

## Diagnóstico Institucional

**E**l diagnóstico de salud mental estudiantil que se ha integrado en la Universidad Veracruzana incluye el análisis de tres fuentes de datos. Las dos primeras corresponden a información que provee el estudiantado universitario a través de cuestionarios promovidos por la Universidad y cada estudiante decide su participación. El tercer instrumento consiste en la información que brinda el personal profesional a cargo de los centros de atención a la salud de la comunidad universitaria, que dependen del Cendhiu y que se encuentran diseminados a lo largo de la Universidad. En su gran mayoría, estos datos proceden de los denominados Centros Centinela, que brindan sus servicios desde numerosas facultades y unidades y, de manera marginal, algunos pueden proceder de las facultades de Medicina o Psicología, donde también se brinda atención. La información se obtiene de las entrevistas directas con el estudiantado que solicita el apoyo.

El primer documento analizado fue el Examen de Salud Integral (ESI), del año 2024, aplicado en las cinco regiones universitarias al estudiantado de nuevo ingreso que decidió participar. El Examen consta de diferentes etapas e instrumentos que se aplican con la colaboración de las facultades del Área de Ciencias de la Salud de cada región. Entre los *ítems* investigados relacionados con la salud mental de mayor interés está la ansiedad, la presencia de problemas familiares y el antecedente de atención psicológica y psiquiátrica, así como sus causas.

Con relación a la ansiedad, 45.38 % de la muestra reportó un nivel moderado y 23.02 % alto. Esta variable es especialmente importante porque se estudia en los tres instrumentos analizados. En cuanto a problemas familiares, aspecto que representa una fuente de ansiedad, un 38.11 % reportó problemas familiares graves.

Los porcentajes que recibieron atención psicológica o psiquiátrica antes de llegar a la Universidad Veracruzana son elevados: 46.82 % habían recibido atención psicológica y entre ellos la depresión fue la causa en 43.88 % de los casos. En cuanto a la asistencia psiquiátrica, 25.73 % reportó haberla recibido y, en este caso, la depresión es la causa en el 76.67 % de las ocasiones. La correlación entre la ansiedad como causal de consultas

de salud mental no fue investigada. Estos datos nos permiten inferir que los problemas de salud mental del estudiantado universitario inician en etapas previas a la vida universitaria y la información recabada al ingreso relacionada con riesgo podría ser un objeto de seguimiento en los primeros semestres.

Sobre el alcohol, 18.89 % reporta haberlo consumido, mientras que el 9.78 % ha usado otras drogas. Por un lado, estos porcentajes pueden indicar la posibilidad de que esta población curse ya con cierto potencial de riesgo. Por otra parte, tomando en cuenta que la mayoría de la población de nuevo ingreso no ha consumido ni alcohol ni otras drogas, es que resulta pertinente la aplicación del Programa Salud Mental y Prevención de Adicciones, que se detalla en este plan, en las primeras etapas de la vida universitaria.

El segundo instrumento que se analiza fue la Encuesta *Percíbete* en su versión del 2022. Esta es una encuesta abierta a todo el estudiantado universitario, con participación voluntaria, que se aplica cada cinco años. *Percíbete* explora exhaustivamente el consumo de sustancias psicoactivas: tabaco, alcohol y otras drogas, pero también incluye apartados sobre ansiedad y depresión. Uno de los aspectos interesantes de esta encuesta es que los resultados obtenidos pueden compararse con la aplicación anterior de 2017. En esta comparación, los resultados del 2022 muestran un incremento notable en la presencia de síntomas de ansiedad y depresión entre los estudiantes universitarios. Este aumento podría estar relacionado con los efectos emocionales derivados de la pandemia, misma que generó un contexto de estrés sostenido que parece haber dejado secuelas en los años posteriores, como se deduce a partir del tercer instrumento analizado. La presencia de síntomas depresivos y de ansiedad en la edición 2022 del estudio fue notablemente más alta que en la edición anterior.

Observando los datos de las cinco regiones, en el 2017 el porcentaje promedio de depresión se reportó en el 60.5 %, mientras que en el 2022 aumentó a un 74.9 %. Por su parte, los síntomas de ansiedad en el 2017 estuvieron presentes en el 58.1 % de los estudiantes, mostrando un aumento considerable en el 2022 con un promedio de 73.1 %.

En tercer lugar, tenemos los datos recabados por el Cendhiu del 2023 y 2024. La información procede de dos fuentes: por un lado, de los cuestionarios de autodiagnóstico que se encuentran disponibles en la página web del centro y, por el otro, la que se genera de las entrevistas que efectúan los profesionales de la salud al estudiantado cuando acuden a recibir atención. En estos años se registraron 2 860 autodiagnósticos en línea. El incremento más significativo fue en ansiedad, que pasó de 426 en 2023 a 882 en 2024, seguido de depresión, con un aumento de 278 a 766. El crecimiento en evaluaciones relacionadas con el consumo de alcohol, drogas legales e ilegales, así como tabaco también fue notable. Estos incrementos podrían reflejar una mayor visibilidad de la salud mental en la comunidad universitaria o un aumento real en la prevalencia de síntomas, lo cual subraya la necesidad de ampliar la cobertura preventiva y de atención directa en estos temas. Los resultados obtenidos por esta vía muestran un 47 % de ansiedad grave en 2023 y un 54 % en 2024. Por su parte, la depresión grave pasó de 53 a 42 %, es decir, disminuyó en este registro.

En cuanto al número de estudiantes atendidos por el servicio de psicología, pasó de 3 667 en 2023 a 2 904 en 2024, lo cual constituye una disminución considerable. No ocurrió así en las consultas de psiquiatría, que aumentaron de 500 a 559. Los datos recabados sobre consumo de sustancias psicoactivas son insuficientes numéricamente para que sugieran alguna tendencia. De los casos atendidos por los servicios de Psicología, la depresión pasó de 738 a 625 casos y los de ansiedad de 1 755 a 1 513. Habrá

que analizar hasta qué punto estos descensos implican una mejoría en la salud estudiantil durante el último año, o bien, existen otros factores que pueden estar impactando en las cifras, como el número del personal de Psicología en activo y el hecho de que la atención tendiera a concentrarse en los casos más graves a expensas de una cobertura más amplia.

En conjunto, los datos reflejan una alta prevalencia de sintomatología asociada a ansiedad y depresión, condiciones que generan la mayoría de las consultas de atención psicológica. A ello responde, en buena medida el diseño del Programa Universitario de Salud Integral: *Saludablemente UV 2025-2029* que se describe en este documento.

## Políticas Institucionales

**L**a Universidad Veracruzana, a través de sus entidades académicas y dependencias en el ámbito de sus atribuciones, deberá:

- Promover la salud de manera integral, con énfasis en las principales necesidades de atención a la salud que presenta la comunidad estudiantil, mediante estrategias de Atención Primaria a la Salud (APS) y el establecimiento de un Sistema de Salud Estudiantil Universitario.
- Generar una red de servicios universitarios, que provean acciones de salud tanto preventivas como curativas, integrándose de forma multidisciplinaria, enfatizando en: Bioanálisis, Educación Física, Enfermería, Medicina, Nutrición, Odontología y Psicología, mediante un modelo de atención comunitaria a la salud.
- Priorizar acciones encaminadas a mantener y restablecer la salud mental de las y los estudiantes, mediante estrategias encaminadas a fortalecer las comunidades de aprendizaje, propiciando el desarrollo humano integral, la práctica de habilidades para la vida y el apoyo mutuo a través de los Grupos de Ayuda Mutua.
- Atender la salud sexual y reproductiva, generando una reducción de infecciones de transmisión sexual, y el fomento del uso informado y responsable de métodos anticonceptivos, que contribuyan al ejercicio de una sexualidad saludable y consciente.
- Prevenir y atender riesgos suicidas que requieren de una buena comunicación comunitaria y de una especialización del equipo de salud mental y de replanteamiento de las modalidades de atención, para ser ubicua y permanente.
- Prevenir y detectar oportunamente los riesgos y consecuencias de las adicciones, brindando consejo breve y utilizando las colaboraciones con instancias especializadas en el tema.
- Constituir un cuerpo colegiado para el diseño, implementación y evaluación de las intervenciones en salud para los universitarios
- Favorecer la actividad física con fines recreativos, facilitando el acercamiento a entornos naturales.

## Objetivo general

**I**mplementar de manera gradual y sostenida el Plan Universitario de Salud Integral: *Saludablemente UV*, 2025-2029, con énfasis en la salud mental del estudiantado, para promover su bienestar integral, desarrollo humano y calidad de vida, consolidando a la Universidad Veracruzana como un referente nacional en atención a la salud mental dentro de las Instituciones de Educación Superior.

## Programa I. Red Universitaria de Salud Integral

**Objetivo 1.1** Conformar una red universitaria de salud integral a cargo del cumplimiento de los objetivos contenidos en el Plan Universitario de Salud Integral.

Metas	Grado de progreso					Responsable de meta	Participantes	Acciones
	2025	2026	2027	2028	2029			
I.1.1. A partir del 2027, el 100 % de las Facultades contarán con enlaces de salud.	40 %	70 %	100 %	100 %	100 %	Cendhiu	VR DGAA Facultades	I.1.1.1. Designar por junta académica a un estudiante y un profesor como enlace de salud.  I.1.1.2. Contar con un directorio de enlaces a nivel regional, por área académica y a nivel Institucional.  I.1.1.3. Llevar a cabo reuniones periódicas a nivel regional, área académica e Institucional.
I.1.2. A partir del 2026, el 100 % de los Centros Centinela contarán con estudiantes en Servicio Social de programas del Área de Ciencias de la Salud.	60 %	100 %	100 %	100 %	100 %	Cendhiu	VR DGAACS Facultades de ciencias de la salud	I.1.2.1. Incluir en convocatorias para estudiantes en Servicio Social de programas del Área de Ciencias de la Salud, los espacios ofertados por Cendhiu en las diferentes regiones.  I.1.2.2. Capacitar a los prestadores de servicio social seleccionados en los programas y procedimientos del Cendhiu.
I.1.3. En 2029, el 100 % de las facultades o de las unidades contarán con al menos un Centro Centinela en funcionamiento.	60 %	70 %	80 %	90 %	100 %	Cendhiu	VR DGAA DPCYM DGTI Facultades	I.1.3.1. Gestionar espacios para Centros Centinela en las facultades o unidades.  I.1.3.2. Equipar con los instrumentos necesarios para brindar la atención.
I.1.4. En 2029, se realizará un diagnóstico situacional institucional con los datos obtenidos de las acciones del presente Plan.	-	-	-	-	I	Cendhiu	VR DGAA Dgdaie Daduv CUO CESS Cusrs	I.1.4.1. Actualizar el sistema de recolección de datos.  I.1.4.2. Analizar la información registrada en el sistema.  I.1.4.3. Integrar los datos analizados a los informes anuales.
I.1.5. A partir del 2027, constituir un Consejo Consultivo de Salud	-	-	I	I	I	Dgaacs	Autoridades universitarias Cendhiu	I.1.5.1. Designar el Consejo Consultivo de Salud, con la participación de las autoridades universitarias que estén a cargo de la normatividad y las políticas de salud en la red.

## Programa 2. Salud Mental y Prevención de Adicciones

**Objetivo 2.1** Promover la salud mental e implementar estrategias para prevenir, detectar y atender el consumo de drogas. Lo anterior a través de un curso-taller que promueva estilos de vida saludables y fortalezca las habilidades para la vida, a través de intervenciones educativas, comunitarias, de apoyo psicosocial y de referencia en casos seleccionados.

Metas	Grado de progreso					Responsable de meta	Participantes	Acciones
	2025	2026	2027	2028	2029			
2.1.1. En 2026, diseñar un programa de formación de divulgadores estudiantiles.	-	I	-	-	-	VR DGAAS	Facultades Cendhiu	2.1.1.1. Diseñar el programa de formación de divulgadores estudiantiles.  2.1.1.3. Implementar actividades de divulgación en las comunidades universitarias.  2.1.1.1. Incentivar la participación de docentes a cargo de Experiencias Educativas de Intervención.
2.1.2 En 2029, dos facultades por región, adscritas al Área Académica de Ciencias de la Salud o Programas Educativos afines, contarán con estudiantes inscritos en experiencias educativas de intervención.	2	4	6	8	10	Cendhiu	VR DGAA Facultades	2.1.1.1. A partir de 2025 se brindan dos capacitaciones anuales en el curso-taller a personal académico a cargo de Experiencias Educativas de Intervención.  2.1.1.2. A partir de 2026 se brindarán dos capacitaciones anuales por región universitaria a estudiantes divulgadores de los contenidos del curso-taller.
2.1.3. En 2029, el 90 % de las facultades habrán implementado el curso-taller para estudiantes.	30 %	40 %	60 %	80 %	90 %	Cendhiu	VR DGAA Facultades	2.1.3.1. Implementar el curso-taller para estudiantes de las entidades académicas.  2.1.3.2. Implementar el curso-taller en 50 % de estudiantes de nuevo ingreso.

## Programa 3. Atención Multidisciplinaria en Salud

**Objetivo 3.1** Promover la salud y brindar atención primaria o de primer nivel a la comunidad universitaria a través de los Centros Centinela para fortalecer el bienestar integral, desde un enfoque preventivo, educativo y accesible.

Metas	Grado de progreso					Responsable de meta	Participantes	Acciones
	2025	2026	2027	2028	2029			
3.1.1. A partir del 2026, el 100 % de los Centros Centinela contarán con al menos un(a) estudiante en Servicio Social de los programas educativo de Medicina, Enfermería, Nutrición y Psicología.	-	100 %	100 %	100 %	100 %	Facultades	DGAACS VR Cendhiu	3.1.1.1. Asignar estudiantes de Medicina, Enfermería, Nutrición y Psicología para que realicen su Servicio Social en los Centros Centinelas, cuando aplique regionalmente y se tengan las condiciones de espacio necesarias.
3.1.2. A partir de 2026 se brindarán 2 capacitaciones anuales por región, en temas prioritarios del Cendhiu a prestadores de servicio social.	-	10	10	10	10	Cendhiu	Cendhiu DGAACS	3.1.2.1. Diseñar el programa de capacitación para prestadores de servicio social.
3.1.3. A partir de 2026 se contará con un sistema digital para la creación, registro y archivo de los expedientes clínicos del estudiantado.	-	I	I	I	I	DGTI	SDI DGAACS DGAE Cendhiu	3.1.3.1. Diseñar e implementar el sistema digital para la creación, registro y archivo de los expedientes clínicos.
3.1.4. En 2029, incrementar en un 80 % de la plantilla de personal de Psicología adscrito al Cendhiu en las cinco regiones, de acuerdo con la disponibilidad presupuestaria.	-	20 %	40 %	60 %	80 %	Cendhiu	SAF SA DGAACS VR	3.1.7.1. Analizar las necesidades regionales de acuerdo con la demanda del servicio.  3.1.7.2. Elaborar una propuesta técnica y presupuestaria que detalle la necesidad de ampliar la plantilla, incluyendo el impacto esperado en la comunidad estudiantil.

## Programa 4. Prevención del Suicidio

**Objetivo 4.1** Desarrollar estrategias que aporten elementos para la prevención del suicidio en jóvenes universitarios, incluyendo acciones preventivas a nivel comunitario y grupal, así como de atención especializada.

Metas	Grado de progreso					Responsable de meta	Participantes	Acciones
	2025	2026	2027	2028	2029			
4.1.1. A partir del 2026, contar con una página web que permita difundir información en materia de prevención del suicidio.	-	I	I	I	I	Cendhiu	DGCU Facultad de Artes Plásticas Facultad de Ciencias y Técnicas de la Comunicación	4.1.1.1. Diseñar y publicar la página web con información inclusiva sobre la prevención del suicidio. 4.1.1.2. Difundir en programas de Radio UV y redes sociales.
4.1.2. A partir del 2029, impartir pláticas en el 100 % de las entidades académicas sobre la sensibilización y prevención del suicidio, dirigidas a la comunidad universitaria.	60 %	70 %	80 %	90 %	100 %	Cendhiu	VR DGAA UEP	4.1.2.1. Elaborar un programa de pláticas en las entidades académicas.
4.1.3. A partir del 2027, atender al 100 % del estudiantado detectado con ideación suicida.	20 %	70 %	100 %	100 %	100 %	Cendhiu	DGAACS VR	4.1.3.1. Contar con el registro del estudiantado con ideación suicida. 4.1.3.2. Dar seguimiento al estudiantado con ideación suicida a través de la atención psicológica y médica, con profesionales médicos que cuenten con experiencia en salud mental. 4.1.3.2. Dar seguimiento a las evaluaciones de manera periódica.
4.1.4. A partir del 2026, ofrecer anualmente un curso del Área de Formación de Elección Libre y uno del Programa de Formación Pedagógica en las temáticas de promoción de la salud mental, detección de riesgos psicosociales y prevención del suicidio.	-	2	2	2	2	Cendhiu	DGDAIE Facultades de Psicología	4.1.4.1. Gestionar el registro de curso de formación en las temáticas en ProFA y/o AFEL.
4.1.5. A partir del 2025 se impartirá un curso anual de formación y actualización al personal de Psicología adscrito al Cendhiu y a otras entidades académicas que atienden al estudiantado en terapias de segunda y tercera generación dirigidas a la prevención del suicidio.	I	I	I	I	I	Cendhiu	Instituciones externas especializadas externas en la impartición de los cursos Facultad de Psicología Cendhiu y otras entidades académicas.	4.1.5.1. Gestionar con instituciones especializadas la impartición de los cursos. 4.1.5.2. Asegurar la participación del personal de Psicología.

## Programa 5. Técnicas Frente a la Ansiedad y el Estrés

**Objetivo 5.1** Capacitar de manera prioritaria al personal académico en técnicas de primer contacto para enfrentar las crisis de ansiedad y para promover el equilibrio psicoemocional personal.

Metas	Grado de progreso					Responsable de meta	Participantes	Acciones
	2025	2026	2027	2028	2029			
5.1.1. En 2029, el 50 % del personal académico de tiempo completo en actividades de psicología se capacitará en un curso de Formación de Formadores sobre la Promoción de la Salud Mental.	10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	DGDAIE Cendhiu	DGAACS VR Facultades de Psicología	5.1.1.1. Diseñar el curso de Formación de Formadores sobre la Promoción de la Salud Mental y la detección de riesgos psicosociales que incluya Primeros Auxilios Psicológicos (PAP), Atención Plena (AP) o <i>mindfulness</i> y Grupos de Ayuda Mutua (GAM), entre otros temas prioritarios en salud.  5.1.1.2. Contar con un registro de profesionales de la Psicología contratados como personal académico de tiempo completo.

## Programa 6. Grupos de Ayuda Mutua (GAM)

**Objetivo 6.1** Generar espacios para que las y los estudiantes compartan experiencias de dificultad, de reto, de dolor, de logro, y verbalicen las situaciones que les preocupan, a fin de crear un clima de respeto y apoyo, privilegiando la escucha activa y la empatía.

Metas	Grado de progreso					Responsable de meta	Participantes	Acciones
	2025	2026	2027	2028	2029			
6.1.1. Para 2029, el 80 % de las facultades contarán con GAM.	20 %	40 %	60 %	70 %	80 %	Cendhiu	VR DGAA Facultades	6.1.1.1. Conformer en las facultades los GAM.  6.1.1.2. Fomentar la participación del estudiantado por parte del personal de tutorías, docentes y autoridades.  6.1.1.3. Coordinar a través de los Centros Centinela, los GAM en las Facultades.
6.1.2. A partir del 2026, implementar encuestas para medir el nivel de satisfacción, percepción de apoyo y sentido de pertenencia.	-	20 %	40 %	60 %	80 %	Cendhiu	VR DGAA Facultades	6.1.2.1. Diseñar una encuesta breve y clara que incluya preguntas cerradas sobre la experiencia vivida en el espacio de escucha.  6.1.2.2. Establecer medidas de aplicación inmediata al cierre de cada sesión o encuentro, para asegurar una alta tasa de respuesta basada en la experiencia reciente.  6.1.2.3. Analizar los resultados recolectados al cierre de cada semestre a fin de alimentar el informe que se presentará de manera anual, mostrando tendencias, hallazgos y recomendaciones de mejora.

## Programa 7. Información y Sensibilización

**Objetivo 7.1** Informar y sensibilizar en materia de habilidades para la vida y desarrollo humano a través de talleres breves dirigidos al estudiantado con el fin de desarrollar competencias emocionales, sociales y cognitivas, y en general, fomentar el bienestar integral.

Metas	Grado de progreso					Responsable de meta	Participantes	Acciones
	2025	2026	2027	2028	2029			
7.1.1. En 2029 se ofrecerá un taller semestral sobre habilidades para la vida y desarrollo humano en el 100 % de las facultades.	-	25 %	50 %	75 %	100 %	Cendhiu	VR DGAA Facultades	7.1.1.1. Actualizar los contenidos del taller sobre habilidades para la vida y desarrollo humano, para ofrecerse a los estudiantes universitarios.  7.1.1.2. Impartir semestralmente el taller en las facultades.

**Objetivo 7.2** Informar y sensibilizar sobre temas de Salud e Inclusión prioritarios a través de la estrategia “Cendhiu Contigo” a las y los estudiantes para promover una cultura de cuidado y respeto hacia la salud física, mental y emocional.

Metas	Grado de progreso					Responsable de meta	Participantes	Acciones
	2025	2026	2027	2028	2029			
7.2.1. En 2029 se ofrecerán pláticas interactivas sobre temas prioritarios en salud e inclusión en el 50 % de las facultades.	-	10 %	30 %	40 %	50 %	Cendhiu	VR DGAA Facultades	7.1.2.1. Coordinar con las facultades un programa semestral de pláticas interactivas para los y las estudiantes.

## Programa 8. Sexualidad Saludable

**Objetivo 8.1** Informar y sensibilizar al estudiantado sobre estrategias de anticoncepción y prevención de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) promoviendo una vida sexual informada, responsable y segura, y fomentando el autocuidado y la corresponsabilidad.

Metas	Grado de progreso					Responsable de meta	Participantes	Acciones
	2025	2026	2027	2028	2029			
8.1.1. En 2029, el 80 % del estudiantado universitario estará informado y sensibilizado sobre sexualidad saludable.	-	20 %	40 %	60 %	80 %	Cendhiu	Facultades de Medicina y de Enfermería	8.1.1.1. Organizar pláticas interactivas y Ferias de la Salud. 8.1.1.2. Difundir el contenido en Radio UV y en redes sociales.
8.1.2. En 2029 se brindarán asesorías personalizadas en materia de anticoncepción y/o prevención de ITS al 100 % del estudiantado solicitante.	60 %	70 %	80 %	90 %	100 %	Cendhiu	Cusrs CESS Facultades de Medicina Facultades de Enfermería	8.1.2.1. Contar con un registro del estudiantado solicitante y atendido.
8.1.3. En 2029 se realizarán Pruebas Rápidas de Detección del Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) al 100 % del estudiantado solicitante.	60 %	70 %	80 %	90 %	100 %	Cendhiu	Cusrs CESS Facultades de Medicina Facultades de Enfermería	8.1.3.1. Contar con un registro del estudiantado solicitante y atendido. 8.1.3.2. Gestionar ante el Sector la dotación Pruebas Rápidas de Detección del Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH).

## Programa 9. Recreación y Deporte

**Objetivo 9.1** Implementar estrategias que permitan la promoción de la salud mental a través de las actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar emocional y reforzar una visión integral de la salud.

Metas	Grado de progreso					Responsable de meta	Participantes	Acciones
	2025	2026	2027	2028	2029			
9.1.1. En 2029 se contará con el 100 % del personal de la Daduv capacitado en temas de salud mental.	15 %	30 %	50 %	75 %	100 %	Cendhiu	Daduv	9.1.1.1. Elaborar un programa de capacitación para el personal del Daduv en temas de salud mental.  9.1.1.2. Capacitar al personal del Daduv en temas de salud mental.
9.1.2. A partir del 2027 se ofrecerán anualmente cinco actividades físico-deportivas y recreativas para el uso del tiempo libre.	-	-	5	5	5	Daduv	Cendhiu	9.1.2.1. Elaborar un calendario anual de actividades físico-deportivas.
9.1.3. En 2029 se incluirá el tema de la Salud Mental en 15 E.E. ofertadas por Daduv.	3	6	9	12	15	Daduv	Dgdaie	9.1.3.1. Incluir la salud mental en los contenidos de las E.E.AFEL de Daduv.  9.1.3.2. Planear y actualizar las Experiencias Educativas.
9.1.4. A partir de 2028 se desarrollarán tres talleres anuales enfocados en la adopción de estilos de vida activos con énfasis en salud mental.	-	1	2	3	3	Daduv	Cendhiu	9.1.4.1. Diseñar talleres enfocados en la adopción de estilos de vida activos con énfasis en salud mental.  9.1.4.2. Implementar los talleres.
9.1.5. En 2029 se realizará una publicación de los resultados de la correlación del nivel de actividad física con el estado de la salud mental.	-	-	-	-	1	CUO	Daduv Cendhiu	9.1.5.1. Analizar los resultados de la correlación entre el nivel de actividad física y la salud mental.  9.1.5.2. Publicar los resultados.
9.1.6. En 2028 se diseñará un catálogo de actividades lúdicas y físicas que incluya la promoción de la salud mental.	-	-	-	1	1	Daduv	Cendhiu	9.1.6.1. Organizar contenidos del catálogo.  9.1.6.2. Publicar y difundir el catálogo.
9.1.7. En 2028 se establecerá un procedimiento para referenciar a estudiantes en seguimiento por servicios de salud mental del Cendhiu, a actividades físico-deportivas y recreativas ofrecidas por la Daduv.	-	-	-	1	1	Daduv	Cendhiu	9.1.7.1. Definir una ruta para la referenciación de estudiantes a la Daduv.  9.1.7.2. Dar seguimiento conjunto.
9.1.8. En 2028 el 100 % de los programas ofrecidos por la Daduv ofrecerán cuotas accesibles o descuentos a estudiantes referidos por el Cendhiu.	25 %	50 %	75 %	100 %	100 %	Daduv	Cendhiu	9.1.8.1. Gestionar ante la SAF los descuentos que se propongan a los estudiantes.  9.1.8.2. Facilitar la inscripción a estudiantes referidos por el Cendhiu.

## Seguimiento y evaluación

**E**l seguimiento del Plan Universitario de Salud Integral: *Saludablemente UV*, 2025- 2029 tendrá como actor principal al Cendhiu en las cinco regiones, a través del cual se pretende compilar la información provista por los diferentes recursos operativos del Plan, mediante una base de datos de registro de las actividades realizadas, los diagnósticos emitidos y las sesiones de capacitación impartidas.

Por su parte, el desempeño de las y los servidores sociales se supervisará, de manera conjunta y coordinada, entre el Cendhiu y los departamentos o coordinaciones de servicio social de las facultades involucradas, permitiendo así la resolución de dudas, manejo del servicio otorgado y el análisis de situaciones atípicas y/o complicadas. Cabe mencionar que, ante ellas, será responsabilidad de los prestadores de servicio social comunicarlo a la brevedad posible a su superior jerárquico.

Anualmente, la coordinación del Cendhiu emitirá un informe dirigido al Consejo Consultivo de Salud sobre el cumplimiento de las metas establecidas en los diferentes programas constitutivos del Plan, abarcando la información de las regiones universitarias y, en su caso, expresando las razones que han impedido el cumplimiento.

## Referencias

- Arcopress Ediciones. (2022). *Prevenir el suicidio: Una guía para ayudarte a ayudar*. Arcopress. <https://www.casadellibro.com/libro-prevenir-el-suicidio>
- Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior. (2024). *Solo el 2 % del presupuesto en México se destina a la salud mental*. [https://www.anuies.mx/noticias\\_ies/solo-el-2-del-presupuesto-en-mxico-se-destina-a-la-salud-mental](https://www.anuies.mx/noticias_ies/solo-el-2-del-presupuesto-en-mxico-se-destina-a-la-salud-mental)
- Badillo-Viloria, M., Mendoza-Sánchez, X., Barreto-Vásquez, M. y Díaz-Pérez, A. (2020). Comportamientos sexuales riesgosos y factores asociados entre estudiantes universitarios en Barranquilla, Colombia, 2019. *eGlobal*, 19(3), 422–433. <https://doi.org/10.6018/eglobal.412161>
- Blásquez-Sánchez, S., Rosales-Ronzón, E., Cortés-Sosa, L. G., May-Hernández, D. M. y Campos-Segura, O. J. (2024). Actividad física, ejercicio, deporte y sedentarismo en estudiantes y trabajadores de la Universidad Veracruzana: Datos preliminares 2024. *UVserva*, (18), 30-42. <https://doi.org/10.25009/uvs.vi18.3059>
- Callaghan P. (2004). Ejercicio: ¿una intervención desatendida en la atención de la salud mental? *J Psychiatr Ment Health Nurs*. 2004
- Carreón-Gutiérrez, C. A., De los Reyes-Nieto, L. R., Loredó-Lárraga, L. V. y Vázquez-Treviño, M. G. E. (2024). Estrés académico y problemas de salud mental en estudiantes de enfermería durante la pandemia de Covid-19. *SANUS*, 9, e399. <https://doi.org/10.36789/revsanus.vi1.399>
- Ciencia UNAM. (s.f.). *Un llamado a integrar la atención de la salud mental y las adicciones al sistema de salud pública*. UNAM. [https://ciencia.unam.mx/leer/122/Un\\_llamado\\_a\\_integrar\\_la\\_atencion\\_de\\_la\\_salud\\_mental\\_y\\_las\\_adicciones\\_al\\_sistema\\_de\\_salud\\_publica](https://ciencia.unam.mx/leer/122/Un_llamado_a_integrar_la_atencion_de_la_salud_mental_y_las_adicciones_al_sistema_de_salud_publica)

- Europa Sur. (2023, Octubre 2). Adicciones y salud mental: factores psicológicos clave para superar las dependencias. [https://www.europasur.es/salud/investigacion-tecnologia/adicciones-salud-mental-factores-psicologicos\\_0\\_2002484662.html](https://www.europasur.es/salud/investigacion-tecnologia/adicciones-salud-mental-factores-psicologicos_0_2002484662.html)
- González, A. y Pérez, R. (2023). Intervención digital basada en la atención plena para estrés y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Salud Mental*, 29(3), 45–60. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2023.03.005>
- González, L. y Pérez, J. (2020). Programas de formación para el apoyo entre iguales en salud mental en universidades españolas. *Revista de Salud Mental Comunitaria*, 15(2), 45–60. <https://www.redalyc.org/journal/180/18066677012/html/>
- Gutiérrez-Suárez, C., Velasco-Moreno, W. A. y Cordero-Galindo, K. D. (2021). Impacto de los estilos de vida sobre la salud sexual de estudiantes universitarios. *Revista Ciencia y Cuidado*, 18(1), 105–113. <https://doi.org/10.22463/17949831.2440>
- Hernández, A. (2019). Grupos de Apoyo Mutuo para salud mental. *Universidad Miguel Hernández*. <https://dspace.umh.es/bitstream/11000/6382/1/TFG%20ALBA%20HERN%C3%81NDEZ.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021). *Estadísticas a propósito del Día Mundial para la Prevención del Suicidio* (10 de septiembre). [https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/salud2021\\_Nal.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/salud2021_Nal.pdf)
- Instituto Nacional de Salud Mental. (s.f.). *Prevención del suicidio*. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/prevencion-del-suicidio>
- Longan, C., Xiaorong, A., Zheng, Z., Zhengban, R. y Jun, L. (2024). Exploring the impact of physical exercise on mental health among female college students: the chain mediating role of coping styles and psychological resilience. *JOURNAL Frontiers in Psychology*
- Lopategui, E. (2019). *Prescripción del ejercicio físico*. Saludmed.
- López, M. y Sánchez, J. (2022). Atención plena y su efecto en síndromes afectivos y estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Clínica*, 34(1), 15–30. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2022.01.003>
- Loureiro, N., Calmeiro, L., Marques, A., Gomez-Baya, D. y Gaspar de Matos, M. (2021). The Role of Blue and Green Exercise in Planetary Health and Well-Being. *Sustainability*, 13(19), 10829. <https://doi.org/10.3390/su131910829>
- Martínez Ruíz, V. (2014). Habilidades para la vida: una propuesta de formación humana. *Itinerario Educativo*, 28(66), 61–76.

- <https://revistas.usb.edu.co/index.php/Itinerario/article/download/1488/1257>
- Medina-Mora, M. E., Guerrero, B. y Cortés, J. (2022). ¿Cómo impactó a la salud mental de los estudiantes mexicanos la retracción de la economía resultado del largo periodo del confinamiento por Covid-19? *Boletín Covid-19 de la Facultad de Medicina UNAM*, 3(28), 1–4. <https://dsp.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2022/02/Covid-19-No.28-03-Como-impacto-a-la-salud-mental-de-los-estudiantes-1.pdf>
- Medscape en español. (2023). Avances y desafíos en la atención de la salud mental y adicciones en México. <https://espanol.medscape.com/verarticulo/5911887>
- Murphy, P. B. (2023). Rescate emocional: Restaurando el equilibrio emocional con primeros auxilios psicológicos.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Covid-19 pandemic triggers 25 % increase in prevalence of anxiety and depression worldwide*. <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *La salud mental de los adolescentes*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Panamericana de la Salud. (2001). *Habilidades para la vida: un enfoque para el desarrollo saludable de los adolescentes*. [https://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Enfoque%20de%20Habilidades%20para%20la%20vida%20OPS\\_0.pdf](https://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Enfoque%20de%20Habilidades%20para%20la%20vida%20OPS_0.pdf)
- Organización Panamericana de la Salud. (2023). *Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos*. <https://www.paho.org/es/documentos/informe-mundial-sobre-salud-mental-transformar-salud-mental-para-todos>
- Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). *Prevención del suicidio*. <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-suicidio>
- Pérez Padilla, E. A., Chalé Maldonado, J. D. y Salgado Burgos, H. (2023). Prevalencia de depresión y ansiedad en estudiantes de Medicina. Un estudio longitudinal. *Revista Electrónica Sobre Tecnología, Educación Y Sociedad*, 10(20). <https://www.ctes.org.mx/index.php/ctes/article/view/813>
- Ramos Tovar, M. E., García Andrés, A., Zamarripa Esparza, E. A. y Zúñiga Coronado, M. (2021). *Pandemia y confinamiento: Efectos en la salud psicoemocional de los estudiantes*

- universitarios*. Universidad Autónoma de Nuevo León / Grupo Editorial Patria.
- Rodríguez, L. y Martínez, P. (2021). Relación entre sesiones de atención plena y el nivel de estrés en estudiantes de enfermería. *Revista de Educación y Salud*, 18(3), 75–88. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.442391>
- Rojas G., Gaete J. y Fritsch R. (2020). Estigma hacia los trastornos mentales y adicciones: estudio en la atención primaria de Chile. *Atención Primaria*, 52(10), 656–664. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2019.07.007>
- Sánchez-Mejorada, J. (2013). *Comunidad terapéutica para personas con consumo de sustancias psicoactivas: Guía para el tratamiento e integración social en materia de adicciones*. Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México (IAPA).
- Sánchez Palacios, M. F., Mercado Mojica, A. J. y Hernández Maqueda, M. S. (2023). Diagnóstico de Salud Mental en los estudiantes Universitarios. *Políticas Sociales Sectoriales*, 1(1), 568–586. <https://politicassociales.uanl.mx/index.php/pss/article/view/33>
- Secretaría de Salud. (2020). *Programa de acción específico de salud mental 2020–2024*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud/documentos/programa-de-accion-especifico-salud-mental-2020-2024>
- Shaw, G. (2017). Atención plena: Guía para principiantes para reducir el estrés y la ansiedad. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- UNESCO-IESALC. (2024). Nuevo informe: apoyando la salud mental de los estudiantes de educación superior <https://www.iesalc.unesco.org/es/articles/nuevo-informe-apoyando-la-salud-mental-de-los-estudiantes-de-educacion-superior>
- Unicef. (2021). *Impacto del Covid-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes en América Latina y el Caribe*. <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>
- Universidad Autónoma de Madrid. (2022). *La pandemia afecta a la salud mental de los jóvenes, según la OMS*. Cultura Científica UAM. <https://www.uam.es/uam/investigacion/cultura-cientifica/noticias/covid-salud-mental>
- Universidad Cooperativa de Colombia. (2021). *Primeros auxilios psicológicos en adultos con estados de ansiedad*. [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/34974/2/2021\\_primeros\\_auxilios\\_psicologicos.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/34974/2/2021_primeros_auxilios_psicologicos.pdf)

- Universidad de Guadalajara. (2017). *Manual básico de primeros auxilios psicológicos*. [https://www.cucs.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/manual\\_primeros\\_auxilios\\_psicologicos\\_2017.pdf](https://www.cucs.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/manual_primeros_auxilios_psicologicos_2017.pdf)
- Universidad Veracruzana. (2022). Reporte técnico *Percibete 3*. Red Veracruzana de Investigación en Adicciones (REVIVA). <https://www.uv.mx/percibete3/files/2023/10/ReporteTecnicoPercibete3.pdf>
- Universidad Veracruzana. (2024). *Examen de Salud Integral (ESI 2024)*. <https://www.uv.mx/csalud/esi/>
- Universidad Veracruzana. (2025). *Centro para el Desarrollo Humano e Integral de los Universitarios (CENDHIU)*. <https://www.uv.mx/estudiantes/cendhiu/>
- Villagómez-López, A. M., Cepeda-Reza, T. F., Torres-Balarezo, P. I., Calderón-Vivanco, J. M., Villota-Acosta, C. A., Balarezo-Díaz, T. F., Simbaña-Guaycha, F. C., Vallejo-Suárez, C. N., Rueda-Benalcazar, D. M., Vaca-Salazar, J. C., Chinín-Moreno, D. E., Terán-Bracho, I. G., Endara-Mina, J. V., Casco-Toapanta, D. S. y Rojas-Velasco, G. W. (2023). Depresión y ansiedad en estudiantes de medicina en la educación virtual durante la pandemia por Covid-19. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 61(5), 559–566. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8316418>

## Siglarlo

<b>AFEL:</b>	Área de Formación de Elección Libre
<b>Anuies:</b>	Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior
<b>AP:</b>	Atención Plena
<b>APS:</b>	Atención Primaria en Salud
<b>Cendhiu:</b>	Centro para el Desarrollo Humano e Integral de los Universitarios
<b>CESS:</b>	Centro de Estudios y Servicios en Salud
<b>Cusrs:</b>	Clínica Universitaria de Salud Reproductiva y Sexual
<b>CUO:</b>	Coordinación Universitaria de Observatorios
<b>Daduv:</b>	Dirección de Actividades Deportivas
<b>DGAA:</b>	Direcciones Generales de Áreas Académicas
<b>Dgaacs:</b>	Dirección General del Área Académica de Ciencias de la Salud
<b>DGAE:</b>	Dirección General de Administración Escolar
<b>DGCU:</b>	Dirección General de Comunicación Universitaria
<b>Dgdaie:</b>	Dirección General de Desarrollo Académico e Innovación Educativa
<b>DGTI:</b>	Dirección General de Tecnologías de Información
<b>DPCM:</b>	Dirección de Proyectos, Construcciones y Mantenimiento
<b>EE:</b>	Experiencia Educativa
<b>ESI:</b>	Examen de Salud Integral
<b>GAM:</b>	Grupo de Ayuda Mutua
<b>ICS:</b>	Instituto de Ciencias de la Salud
<b>IES:</b>	Instituciones de Educación Superior
<b>Iesalc:</b>	Instituto Internacional de la UNESCO para la Educación Superior en América Latina y el Caribe
<b>Inegi:</b>	Instituto Nacional de Estadística y Geografía
<b>ITS:</b>	Infecciones de Transmisión Sexual
<b>MPSS:</b>	Médico Pasante en Servicio Social
<b>Obafuv:</b>	Observatorio de Actividad Física de la Universidad Veracruzana
<b>OMS:</b>	Organización Mundial de la Salud
<b>OPS:</b>	Organización Panamericana de la Salud
<b>PAP:</b>	Primeros Auxilios Psicológicos

<b>ProFa:</b>	Programas de Formación Pedagógica
<b>Rmups:</b>	Red Mexicana de Universidades Promotoras de la Salud
<b>RUSI:</b>	Red Universitaria de Salud Integral
<b>SAF:</b>	Secretaría de Administración y Finanzas
<b>Saisuv:</b>	Sistema de Atención Integral a la Salud
<b>UADY:</b>	Universidad Autónoma de Yucatán
<b>UANL:</b>	Universidad Autónoma de Nuevo León
<b>UNAM:</b>	Universidad Nacional Autónoma de México
<b>Unesco:</b>	Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura
<b>Unicef:</b>	Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia
<b>UV:</b>	Universidad Veracruzana
<b>VIH:</b>	Virus de Inmunodeficiencia Humana
<b>VR:</b>	Vicerrectorías



Universidad Veracruzana

# Plan Universitario de Salud Integral **Saludablemente UV** **2025-2029**

“Lis de Veracruz: Arte, Ciencia, Luz”

[www.uv.mx](http://www.uv.mx)

