



Facultad de Ingeniería
Secretaría de Apoyo a la Docencia

PROGRAMA DE SALUD MENTAL



Programa de Salud Mental
de la Facultad de Ingeniería

agosto de 2024



CONTENIDO

Introducción

Antecedentes

Objetivo general

Objetivos específicos

Principios rectores del programa (Ejes transversales)

Áreas de atención

1. *Prevención y fortalecimiento*

- 1.1. Recursos en línea
- 1.2. Campañas de sensibilización
- 1.3. Feria de la salud mental
- 1.4. Conferencias
- 1.5. Talleres y cursos
- 1.6. Actividades lúdicas y recreativas
- 1.7. Prácticas alternativas

2. *Canalización y seguimiento*

- 2.1. Entrevistas individuales
- 2.2. Canalización a instancias especiales

3. *Acompañamiento y valoración temprana*

- 3.1. Individual
 - 3.1.1. Asesoría psicopedagógica
 - 3.1.2. Acompañamiento psicológico
 - 3.1.3. Acompañamiento en situaciones de emergencia psicológica
- 3.2. Grupal
 - 3.2.1. Talleres de acompañamiento grupal

4. *Evaluación*

- 4.1. Evaluación de indicadores de éxito
- 4.2. Retroalimentación y mejora continua

Ruta de atención

Pautas de atención para el acompañamiento psicológico

Consentimiento informado

Conclusiones

Referencias

ANEXOS



Introducción

La salud mental de la comunidad universitaria, que incluye tanto a estudiantes como a profesorado, es fundamental para el éxito académico y el bienestar general. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2022) la salud mental es el “estado de bienestar que permite atravesar los momentos de estrés y cambios de la vida, además de implicar el desarrollo continuo de habilidades que promuevan formas de relacionarse de forma adecuada”. Al mismo tiempo, es un derecho humano fundamental y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario, social y cultural.

Por otro lado, la Dirección General de Atención a la Salud UNAM (2018), la define como el “estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el medio que les rodea. Incluye el bienestar emocional, físico y social e influye en cómo piensas, sientes, actúas y reaccionas ante momentos de estrés”.

La salud mental tiene una estrecha relación con el contexto social en el cual la comunidad universitaria se desarrolla, además de encontrarse relacionada con la salud física y por las conductas propias de cada persona.

Este Programa de Salud Mental está estructurado en cuatro áreas clave, diseñadas para responder de manera integral a las necesidades específicas de la comunidad de la Facultad. Todos los servicios ofrecidos se desarrollan con una perspectiva de género, asegurando un enfoque inclusivo y equitativo.

Antecedentes

Desde el año 1973, en la Facultad de Ingeniería se ha brindado a la comunidad estudiantil el servicio de asesorías psicopedagógicas, que consiste en orientación educativa para favorecer el desarrollo integral del estudiantado y responder a sus necesidades educativas y/o dificultades académicas.

La asesoría psicopedagógica ha sido una actividad complementaria a la docencia que apoya a la población estudiantil que tiene dificultades académicas y afectan su desempeño escolar, para que mediante la atención individual y personalizada y a partir del conocimiento de sus necesidades personales, académicas y aspiraciones profesionales, en conjunto con quien proporciona la asesoría, implementen las estrategias y acciones pertinentes a fin de corregir sus deficiencias y contribuir a su desarrollo integral como personas y futuros profesionistas.

A partir de la identificación de problemas psicológicos entre las, les y los estudiantes que acudían a las asesorías psicopedagógicas, en octubre de 2022 y como consecuencia de la pandemia de COVID19 se implementó un servicio de atención psicológica para abordar temas como estrés, ansiedad, depresión, manejo de emociones, ideación suicida y conflictos familiares y de pareja. Asimismo, en febrero de 2024, en respuesta a las necesidades en temas de prevención y atención a casos de violencia de género, se estableció la Unidad Integral de Género en la Facultad de Ingeniería, la cual también proporciona atención psicológica, se han atendido temas como sobrevivencia a distintos tipos de violencias, generar violencia, interrupción voluntaria del embarazo, síntomas de ansiedad, personas con diagnóstico psiquiátrico y situaciones donde se experimentaron pérdidas o duelos.



Objetivo general

Ofrecer a la comunidad estudiantil de la Facultad de Ingeniería un programa de salud mental que aborde de manera efectiva las necesidades psicoemocionales, mediante la prevención, acompañamiento, canalización adecuada y seguimiento continuo, con el fin de promover el bienestar y su desarrollo académico.

Objetivos específicos

1. Prevenir problemas de salud mental promoviendo el bienestar emocional.
2. Brindar acompañamiento psicológico a estudiantes con necesidades específicas.
3. Fomentar el apoyo grupal y el sentido de comunidad.
4. Canalizar oportunamente a la población que requiera acompañamiento psicológico con dependencias o instancias especializadas.
5. Desarrollar una respuesta comunitaria para crear un entorno universitario saludable y seguro.

Principios rectores del programa (Ejes transversales)

1. **Perspectiva de género:** Incorporar la comprensión y el abordaje de las diferencias y desigualdades de género que impactan la salud mental, asegurando que las intervenciones sean inclusivas y sensibles a las necesidades específicas.
2. **Necesidades de la comunidad:** Ajustar las estrategias y recursos del programa para que sean congruentes con las particularidades y la diversidad de la comunidad universitaria, incluyendo aspectos culturales, sociales y académicos.
3. **Comité Técnico para la Atención de la Salud Mental:** Utilizar los recursos y apoyos proporcionados por el Comité Técnico para fortalecer la atención y el acompañamiento psicológico en la comunidad universitaria, asegurando una coordinación efectiva y el acceso a servicios especializados.

Áreas de atención

El Programa de Salud Mental está diseñado para abordar las necesidades del estudiantado a través de cuatro áreas clave de atención:

1. **Prevención y fortalecimiento**
2. **Canalización y seguimiento**
3. **Acompañamiento y valoración temprana**
4. **Evaluación**

Cada una de estas áreas está orientada a ofrecer apoyo a la comunidad estudiantil con la intención de que reciban orientación que contribuya a su bienestar psicoemocional.



1. Prevención y fortalecimiento

El área de Prevención y Fortalecimiento está diseñada para proporcionar a la comunidad estudiantil herramientas para la autogestión y regulación emocional, reduciendo el estrés y la ansiedad, mejorando su capacidad para tomar decisiones y resolver problemas. Además, se promueven actividades con estrategias socioemocionales que fomentan un ambiente de colaboración y respeto, fortaleciendo el sentido de pertenencia y la cohesión entre pares.

1.1. Recursos en línea

Los recursos en línea serán compartidos a través de una plataforma dedicada a promover activamente el cuidado de la salud mental y emocional entre la comunidad estudiantil. Estos recursos, disponibles de manera accesible y continua, incluyen infografías, videos, presentaciones y guías prácticas, que abordan temas clave relacionados con el bienestar mental. Además de estos materiales, se sugiere la inclusión de podcasts, artículos interactivos y cuestionarios de autoevaluación, todos diseñados para informar y fortalecer la gestión de su salud emocional y el desarrollo de habilidades para enfrentar los desafíos diarios.

1.2. Campañas de sensibilización

Las campañas de sensibilización tienen como objetivo disminuir el estigma relacionado con los problemas de salud mental y fomentar el uso de los recursos disponibles, informando a la comunidad sobre su importancia. Estas iniciativas anuales abordan temas como la salud mental, la eliminación del estigma, y los recursos accesibles, utilizando diversos medios como redes sociales, carteles y actividades de sensibilización para maximizar su impacto.

1.3. Feria de la salud mental

La feria anual de salud mental es una iniciativa clave para promover la importancia del cuidado de la salud mental entre la comunidad estudiantil. Este evento reúne a estudiantes y profesionales de la salud en un espacio interactivo donde se ofrecen talleres, charlas, y actividades que fomentan el bienestar emocional. Además, se presentan recursos educativos como infografías y guías prácticas, diseñados para sensibilizar a la comunidad sobre la prevención y manejo de problemas de salud mental, mientras se refuerza el acceso a servicios de apoyo disponibles dentro y fuera de la UNAM.

1.4. Conferencias

Las conferencias organizadas cada semestre como parte del programa sirven como una plataforma para sensibilizar a la comunidad estudiantil sobre la importancia del cuidado emocional. A través de presentaciones por personas expertas en el campo, se abordan temas clave como el manejo del estrés, estrategias de afrontamiento adaptativas, proponer herramientas para mantener un equilibrio entre la vida académica y personal, además de la prevención de la violencia entre otros temas de interés para la comunidad. Estas conferencias también ofrecen un espacio para el diálogo y la reflexión, fortaleciendo la comprensión y el compromiso de la población estudiantil hacia su propio bienestar.



1.5 Talleres y cursos

La prevención primaria en salud mental se enfoca en fortalecer factores protectores y reducir riesgos, brindando a la población estudiantil habilidades y estrategias esenciales para enfrentar los desafíos académicos y personales. Los talleres y cursos programados semestralmente cubren temas como el manejo del estrés, técnicas de estudio, resiliencia, mindfulness y habilidades sociales, utilizando una metodología interactiva y participativa que se centra en experiencias prácticas y aplicables.

1.6 Actividades lúdicas y recreativas

Estas actividades están diseñadas para promover el bienestar emocional de manera dinámica y accesible. A través de juegos, dinámicas grupales, y talleres creativos, se busca reducir el estrés y fomentar la cohesión social entre la comunidad estudiantil, creando un entorno donde puedan desconectarse de las presiones académicas y fortalecer sus relaciones interpersonales. Estas actividades no solo ofrecen un respiro necesario, sino que también refuerzan habilidades como la resiliencia y la comunicación, contribuyendo a la construcción del sentido de comunidad, identidad y bienestar general.

1.7 Prácticas alternativas

Las prácticas alternativas como yoga, meditación y ZhìNéng QìGōng se incorporan al programa para ofrecer a la comunidad estudiantil herramientas efectivas para manejar el estrés y promover el equilibrio emocional. Estas disciplinas milenarias, conocidas por sus beneficios en la reducción de la ansiedad y el fomento de la concentración, proporcionan un espacio de calma y autocuidado en medio de las exigencias académicas. A través de sesiones regulares, es posible aprender y practicar técnicas que enriquezcan habilidades para cultivar la tranquilidad mental, mejorar el bienestar físico y emocional, y desarrollar resiliencia ante los desafíos del día a día.

2. Canalización y seguimiento

El área de canalización y seguimiento se centra en identificar las necesidades específicas de las, les y los estudiantes para redirigirlos hacia los recursos y servicios adecuados para su bienestar psicoemocional, por medio de una entrevista de primer contacto con una trabajadora social.

2.1. Entrevistas individuales

Las entrevistas individuales son cruciales para evaluar las necesidades específicas y expectativas de la comunidad estudiantil que busque apoyo. Estas entrevistas proporcionan una comprensión detallada de la situación personal de cada estudiante, facilitando la derivación a los recursos y servicios más adecuados.

2.2. Canalización a instancias especiales

En casos donde las necesidades psicoemocionales detectadas superen la capacidad del programa, se realizará una canalización a instancias especializadas que puedan ofrecer la atención adecuada. Esto asegura que quienes busquen el servicio reciban apoyo especializado conforme al riesgo y la especificidad de su situación. La canalización se llevará a cabo mediante una evaluación inicial y continua, garantizando el acceso a servicios externos especializados cuando sea necesario, con la colaboración de profesionales de Psicología del Programa de Salud Mental y la Trabajadora Social.



3. Acompañamiento y valoración temprana

Esta área del programa de salud mental está diseñada para abordar las necesidades específicas del estudiantado a través de intervenciones personalizadas e individuales, así como acompañamientos grupales. Este enfoque integral facilita el bienestar emocional y académico, ofreciendo apoyo adaptado a las circunstancias particulares de cada estudiante y promoviendo un entorno de colaboración colectiva que refuerza la cohesión y el sentido de comunidad.

3.1. Individual

El acompañamiento individual ofrece apoyo personalizado en el área de salud mental y con relación a las habilidades académicas.

3.1.1. Asesoría psicopedagógica

La asesoría psicopedagógica proporciona acompañamiento en aspectos escolares y en la adaptación al entorno social y académico. Aborda temas esenciales como concentración, administración del tiempo, hábitos y técnicas de estudio, así como orientación vocacional. Esta asistencia es ofrecida por un equipo multidisciplinario compuesto por profesionales en Pedagogía, Psicología y Trabajo Social, a través de sesiones programadas cada semestre en horarios establecidos para asegurar un apoyo continuo y efectivo (*Ver anexo 1*).

3.1.2. Acompañamiento psicológico

El acompañamiento psicológico se enfoca en tratar malestares específicos de salud mental a través de sesiones personalizadas, brindando un entorno seguro, cálido y confidencial. Pueden trabajarse distintos temas como síntomas de ansiedad, dificultades en las relaciones familiares, de amistad y de pareja, gestión emocional, vivir o ejercer violencias, síntomas depresivos, autoestima, entre otros temas que deriven en promover el bienestar psicosocial de quienes lo soliciten.

El servicio es proporcionado por profesionales de Psicología a través de sesiones programadas para asegurar atención continua y respondiendo a objetivos construidos en el primer encuentro de acompañamiento entre quien solicita el servicio y su acompañante psicológico (*Ver anexo 2*).

3.1.3. Acompañamiento en situaciones de emergencia psicológica

El acompañamiento en situaciones de emergencias psicológicas se centra en manejar crisis de salud mental de manera rápida y eficaz, evaluando el nivel de riesgo en el que se encuentra la persona. Esta atención incluye la gestión de crisis en el lugar en el que ocurren dentro de la Facultad, por medio de recursos de emergencia (teléfonos y aplicaciones móviles) y utilizando Primeros Auxilios Psicológicos. El apoyo es proporcionado por el personal especializado del Programa de Salud Mental, garantizando respuesta inmediata y adecuada a las necesidades (*Ver anexo 3*).

3.2. Grupal

El acompañamiento grupal brinda apoyo emocional y social en un entorno colectivo, donde la comunidad estudiantil comparte experiencias y fortalece herramientas para el bienestar a través del apoyo mutuo y la construcción de redes entre iguales.



3.2.1. Talleres de acompañamiento grupal

Estos talleres proporcionan técnicas para mejorar el bienestar emocional mediante intervenciones colectivas que fomentan el autoconocimiento y la regulación emocional. Se abordan distintos temas que responden a inquietudes y necesidades de la población desde la perspectiva de género, mediante el uso de metodologías interactivas y reflexivas. Cabe señalar, que son facilitadas por personal capacitado y son organizadas para proveer apoyo efectivo de acuerdo con las necesidades que se reporten.

4. Evaluación

El área de seguimiento se encarga de evaluar la efectividad del Programa de Salud Mental, asegurando que las intervenciones y recursos proporcionados al estudiantado logren el impacto deseado. Este proceso permite realizar ajustes continuos para mejorar la calidad del apoyo brindado y asegurar que las estrategias implementadas sean efectivas en la promoción del bienestar emocional y académico.

4.1. Evaluación de indicadores de éxito

La evaluación de indicadores de éxito mide la efectividad del programa a través de parámetros clave como el nivel de participación en actividades y servicios, la satisfacción con la calidad en el servicio, la reducción en los informes de crisis, y la mejora general en el bienestar psicoemocional de la comunidad. Estos indicadores permiten ajustar y mejorar el programa según sea necesario. La evaluación se realiza al término de cada semestre, con revisiones intermedias si es necesario, utilizando la plataforma virtual, encuestas y reportes, con la colaboración de los involucrados en el Programa.

4.2. Retroalimentación y mejora continua

Además de evaluar los indicadores de éxito, será necesaria la retroalimentación de quienes soliciten el servicio para identificar áreas de mejora y adaptar el Programa a las necesidades cambiantes de la comunidad. Esta retroalimentación constructiva permite realizar ajustes continuos en el programa. La información se obtendrá a través de la aplicación, encuestas de satisfacción, reuniones de retroalimentación y análisis de datos. La recopilación y revisión de esta información se llevará a cabo al final de cada semestre, con la participación del personal del Programa de Salud Mental, la trabajadora social y la comunidad que solicite el servicio de acompañamiento.



Ruta de atención

La ruta de atención es un proceso estructurado que guía a la comunidad estudiantil a través de las etapas necesarias para recibir apoyo psicoemocional. Este proceso asegura que cada estudiante reciba la atención adecuada basada en una evaluación personalizada, facilitando un acompañamiento continuo y ajustado a sus necesidades.

1. Ingreso a la aplicación: estudiantes que requieran el servicio entrarán a la aplicación para solicitar acompañamiento psicológico.
2. Creación del perfil: Al ingresar, se les pedirá crear un perfil proporcionando datos esenciales de su ficha de identificación.
3. Consentimiento informado: Después de crear el perfil, deberán leer y aceptar un consentimiento informado que incluye las normas de acompañamiento psicológico y acuerdos a seguir para recibir el servicio.
4. Asignación con trabajadora social: La persona estudiante será asignada automáticamente a una trabajadora social, quien será responsable de realizar una primera evaluación.
5. Evaluación inicial: La trabajadora social se reunirá con la o el estudiante en la fecha y hora asignadas para realizar una evaluación inicial, donde se identificarán las necesidades y se propondrá la vía de atención.
6. Derivación a personal de Psicología: Con base en la evaluación, la trabajadora social derivará al estudiante al especialista en Psicología adecuado y gestionará la programación de la primera cita; a su vez recibirá una notificación con los detalles de la cita, incluyendo la fecha y hora.
7. Notificación a acompañante Psicológico: el personal de Psicología recibirá una notificación confirmando la cita con quien solicitó el servicio.
8. Programación de sesiones subsecuentes: Para agendar sesiones adicionales, la persona estudiante se coordinará directamente con su acompañante psicológico, quien valorará la situación o malestar que atraviesa la persona y señalará la necesidad de continuar o ajustar el plan de atención. Al mismo tiempo, la o el psicólogo será responsable de establecer los horarios y la frecuencia de las sesiones subsecuentes.

Pautas de atención para el acompañamiento psicológico

Las pautas de atención establecen las directrices y procedimientos que deben seguirse para asegurar un apoyo efectivo, seguro y respetuoso. Incluyen la confidencialidad de la información, el compromiso de asistencia a las sesiones, la responsabilidad de la persona que acompaña en la programación de citas subsecuentes, y el respeto mutuo entre estudiante y profesional. Además, se busca asegurar que cada sesión de acompañamiento esté orientada a atender los objetivos planteados por quien solicita el servicio en un ambiente de confianza y profesionalismo. (Ver anexo 4)



Consentimiento informado

El consentimiento informado tiene como propósito garantizar que la comunidad estudiantil comprenda plenamente los términos y condiciones del acompañamiento psicológico antes de recibir cualquier servicio. Este proceso asegura que quien solicita el servicio esté al tanto de la naturaleza del apoyo que recibirá, los derechos y responsabilidades asociados, y el manejo de la confidencialidad. Firmar el consentimiento informado indica que la persona estudiante acepta participar en el proceso de acompañamiento situado en pautas específicas para fomentar la construcción de una relación transparente, ética y profesional entre estudiante y profesional de la salud mental (*Ver anexo 5*).

Conclusiones

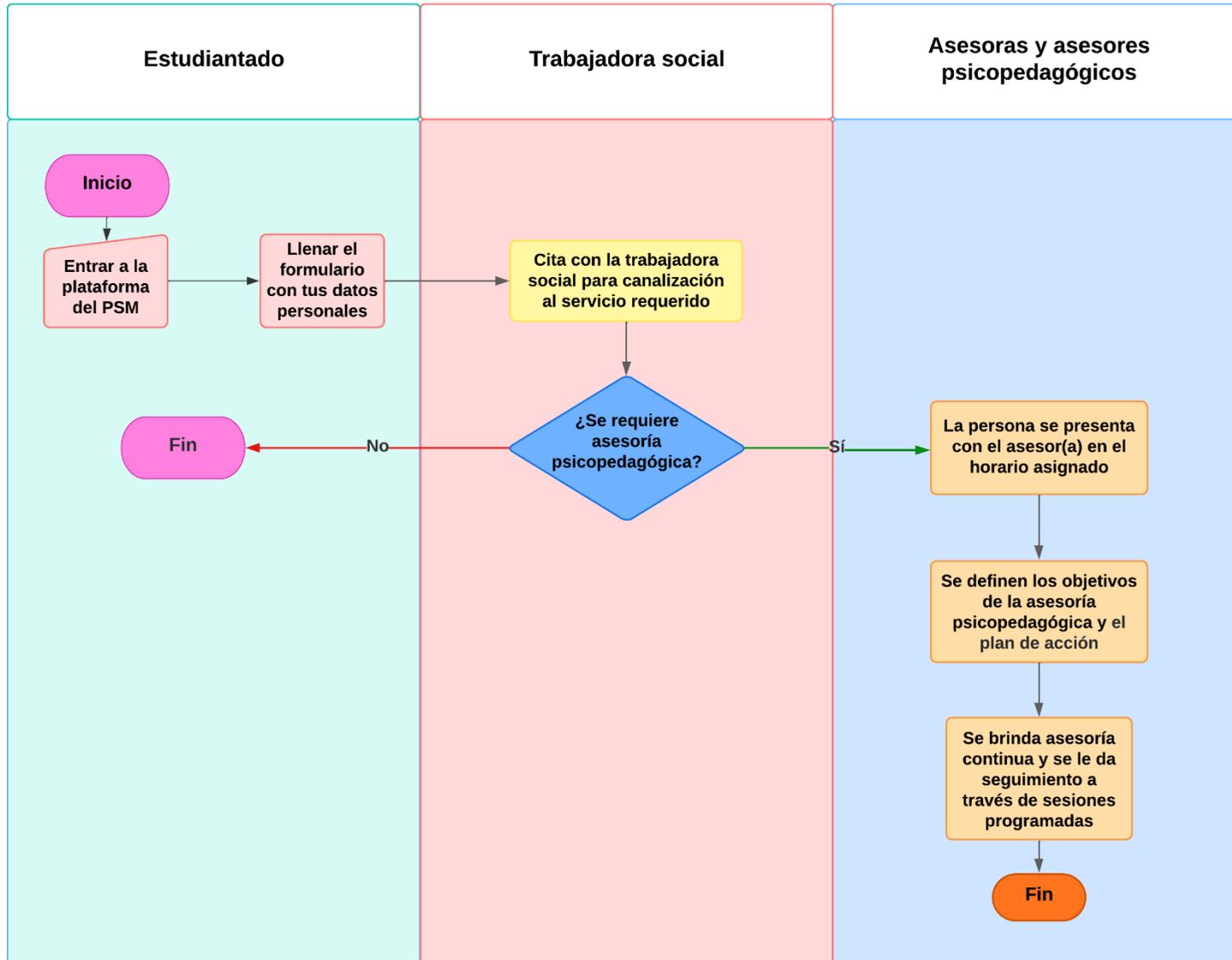
El Programa de Salud Mental para estudiantes de la Facultad de Ingeniería está diseñado para ir más allá de la atención de malestares, enfocándose en la prevención y en la creación de un entorno universitario que favorezca el bienestar emocional y mental de toda la comunidad. Al incorporar una perspectiva de género y al atender las necesidades del estudiantado, se asegura un apoyo inclusivo y adaptado a la realidad de cada individuo. Este enfoque permite desde el acompañamiento psicológico hasta medidas preventivas y recursos en línea, además de actividades diversas que contribuyen al bienestar emocional. Aunque el programa no contempla un servicio de terapia individual permanente, si ofrece una base sólida de apoyo y prevención, promoviendo un entorno académico más saludable y consciente.

Referencias

- Herman, H., Saxena, S., & Moodie, R. (2005). Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice. World Health Organization.
- Organización Mundial de la Salud (2022). Informe mundial sobre salud mental: transformar la salud mental para todos. Panorama general [World mental health report: transforming mental health for all. Executive summary]. Ginebra, OMS.
- Medina, M. 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 de confinamiento por COVID-19?” Vol. 3, n° 28, 2 de agosto de 2022, recuperado de: <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>
- Saavedra (2022). “Depresión, trauma o ansiedad por Covid-19” Gaceta UNAM. No. 5313. Recuperado de: <https://www.gaceta.unam.mx/depression-trauma-o-ansiedad-por-covid-19/?fbclid=IwAR3KiT3fWmahLYAof6rb0BQP-xCvonRFzz-ALb0mhf28FpTbt-2zq8oLhDE&fs=e&s=cl>
- Salud mental 2001 (2000). Informe de la Secretaría. 1 pp.1. recuperado de: https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB107/se27.pdf

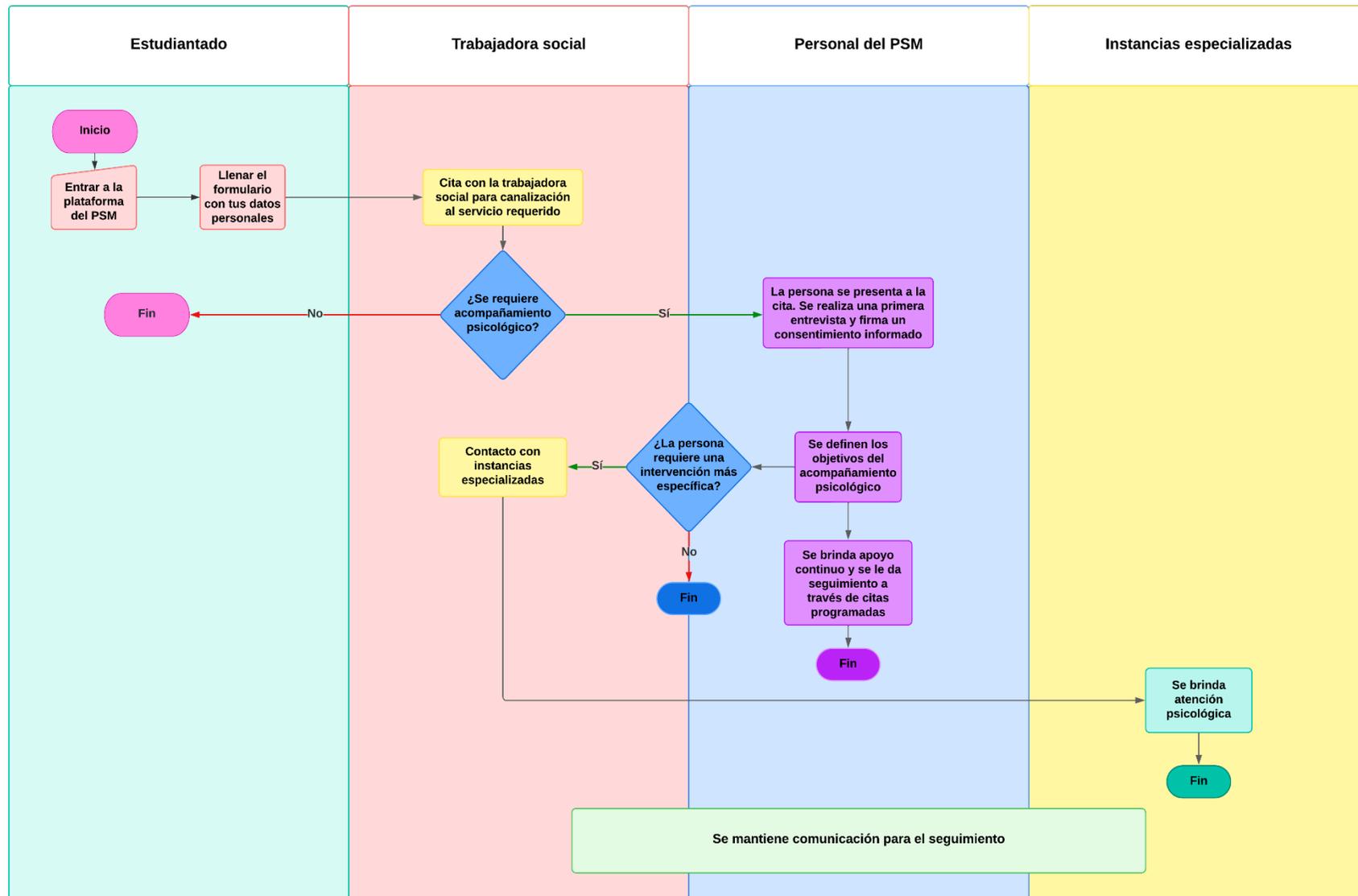
Anexo 1. Procedimiento de Asesoría psicopedagógica

ASESORÍAS PSICOPEDAGÓGICAS



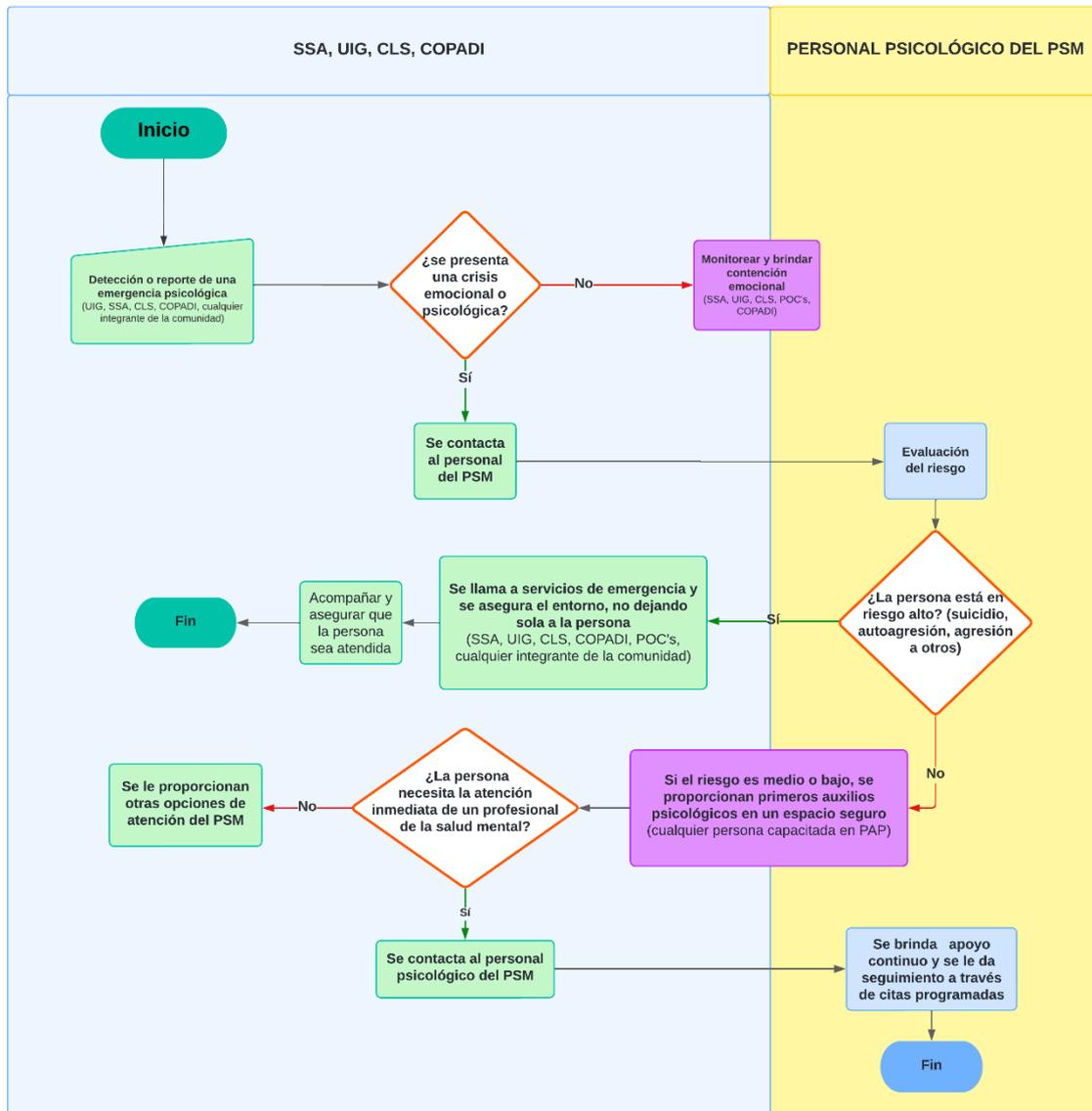
Anexo 2. Procedimiento de Acompañamiento psicológico

ACOMPANAMIENTO PSICOLÓGICO



Anexo 3. Procedimiento de atención de emergencias psicológicas

ATENCIÓN DE EMERGENCIAS PSICOLÓGICAS



Anexo 4. Pautas de atención para el acompañamiento psicológico*

1. **Horario de las sesiones:** Las sesiones se realizarán en el día y hora agendados, y solo se reprogramarán en casos de emergencia debidamente justificados.
2. **Tiempo de tolerancia:** Se permitirá un tiempo de tolerancia de 10 minutos para llegar a la cita.
3. **Reprogramación:** Para reprogramar una sesión, es necesario cancelar con al menos 24 horas de anticipación.
4. **Duración de las sesiones:** Cada sesión tendrá una duración de 50 minutos.
5. **Sesiones subsecuentes** El personal especializado definirá el intervalo entre las sesiones dependiendo de las necesidades de la persona atendida y le asignará un horario para las sesiones subsecuentes.
6. **Número de sesiones** El programa contempla un máximo de 8 sesiones por estudiante. El personal especializado evaluará los casos donde se requieran sesiones adicionales.
7. **Emergencias** En caso de emergencia se brindará atención inmediata.

****Considera que los servicios psicológicos que ofrece la Facultad son muy importantes para la salud mental de nuestra comunidad. Cada sesión que se cancela es un espacio de atención perdido para otra persona que lo requiera. Nuestra población es vasta y los recursos limitados, colabora cumpliendo con tus citas o cancelando a tiempo.***

***Juntxs somos Facultad de Ingeniería!
FI comprometida con la salud mental****

Anexo 5. Formato de consentimiento informado

Para iniciar tu solicitud de acompañamiento psicológico, te pedimos que leas detenidamente este consentimiento informado, el cual detalla tus derechos y responsabilidades durante el proceso. Es fundamental que leas con detenimiento antes de decidir tu participación:

1. Consentimiento para la intervención: Autorizo al personal de Psicología del PSM a utilizar las técnicas y métodos que consideren adecuados para mi acompañamiento psicológico.
2. Confidencialidad: Entiendo que toda la información que proporcione será manejada con estricta confidencialidad.
3. Uso de información: Consiento el uso de mis datos personales únicamente con fines estadísticos por parte del equipo especializado del PSM.
4. Compromiso de asistencia: Me comprometo a asistir a las sesiones en los días y horarios que se me asignen.
5. Pautas de atención: Acepto leer, comprender y seguir las pautas establecidas para recibir el acompañamiento psicológico. Reconozco que el incumplimiento de estas responsabilidades puede resultar en la suspensión del servicio.
6. Alta de intervención: Entiendo que el personal del PSM puede sugerir el alta cuando lo considere necesario, y yo tengo el derecho de solicitar el alta en cualquier momento.
7. Cambio de Psicóloga/o: Tengo la opción de solicitar un cambio de acompañante psicológico si no me siento satisfecho con la atención que recibo.
8. Canalización a otras instancias: El personal especializado del PSM puede derivarme a otro profesional o servicio si determina que el acompañamiento actual no es adecuado para mis necesidades.
9. Procedimientos no invasivos: Confirmando que no se utilizarán procedimientos corporales invasivos durante el acompañamiento psicológico.
10. Aceptación del consentimiento: Al aceptar este consentimiento informado, me comprometo a cumplir con sus términos y confirmo que estoy de acuerdo con los puntos descritos.

Nuestro compromiso es ofrecerte un ambiente seguro y de confianza, donde puedas expresarte libremente y trabajar en conjunto para superar tus retos. Si en cualquier momento sientes la necesidad de hablar o tienes alguna inquietud, estamos aquí para escucharte y acompañarte.

Solicitante del servicio

Nombre: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Acompañamiento del PSM

Nombre: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Anexo 6. Sustento legal del Programa

SUSTENTO LEGAL

DERECHOS HUMANOS ONU

La salud como Derecho Humano

Los Derechos Humanos son el conjunto de prerrogativas sustentadas en la dignidad humana, cuya realización efectiva resulta indispensable para el desarrollo integral de la persona, son derechos inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen nacional o étnico, color, religión, lengua, o cualquier otra condición, sin discriminación alguna, son interrelacionados, interdependientes e indivisibles. Están contemplados en la ley y garantizados por ella, a través de los tratados, el derecho internacional consuetudinario, los principios generales y otras fuentes del derecho internacional (CNDH, 2024).

La igualdad y no discriminación es un principio transversal en el derecho internacional de derechos humanos. Está presente en todos los principales tratados de derechos humanos y constituye el tema central de algunas convenciones internacionales como la Convención Internacional sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación Racial y la Convención sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra la Mujer

Los derechos humanos incluyen tanto derechos como obligaciones. Los Estados asumen las obligaciones y los deberes, en virtud del derecho internacional, de respetar, proteger y realizar los derechos humanos. El principio de la universalidad. Todas las personas son titulares de todos los derechos humanos. Principio de Interdependencia: Consiste en que cada uno de los derechos humanos se encuentran ligados unos a otros. Principio de Indivisibilidad: Implica que los derechos humanos no pueden ser fragmentados sea cual fuere su naturaleza. Principio de Progresividad: Constituye una obligación del Estado para asegurar el progreso en el desarrollo constructivo de los derechos humanos, al mismo tiempo, implica una prohibición para el Estado respecto a cualquier retroceso de los derechos (CNDH, 2024).

Los derechos humanos que están directamente relacionados con la salud mental son el Derecho a la vida, y esta debe ser respetada. Este derecho debe conceptualizarse en dos sentidos:

- a) Como una obligación para el Estado de respetar la vida dentro del ejercicio de sus funciones;
- b) Como una limitación al actuar de los particulares, para que ninguna persona prive de la vida a otra (CNDH, 2024).

Derecho a la igualdad y no discriminación en donde todas las personas tienen derecho a gozar y disfrutar de la misma manera los derechos reconocidos por la Constitución, los tratados internacionales y las leyes. Se prohíbe toda exclusión o trato diferenciado motivado por razones del origen étnico o nacional, género, edad, discapacidades, condición social, condiciones de salud, religión, opiniones, preferencias sexuales, estado civil o cualquier otra que atente contra la dignidad humana y tenga por objeto anular o menoscabar los derechos y libertades de las

personas. No está permitida la exclusión que tenga por objeto impedir o anular el reconocimiento o ejercicio de los derechos humanos consagrados en el orden jurídico.

Derecho a la salud, es que toda persona tiene derecho a la protección de la salud; si las personas hacen uso de los servicios de salud tienen el derecho de obtener prestaciones oportunas, profesionales, idóneas y responsables. El Estado otorgará servicios de salud a través de la Federación, Estados y Municipios de acuerdo con lo establecido en la ley (CNDH, 2024).

OMS

La OMS menciona que la salud mental es un derecho humano básico para todos. Todas las personas, sin importar quiénes sean ni dónde estén, tienen derecho a gozar del grado más alto posible de salud mental, lo que incluye el derecho a ser protegido de los riesgos para la salud mental; el derecho a una atención disponible, accesible, digna y de calidad; y el derecho a la libertad, la independencia y la integración en su entorno social, ya que es esencial para la salud y bienestar general (OMS, 2023).

ODS (Objetivos del desarrollo sostenible) Agenda 2030

Los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) representan un llamado universal a la acción para erradicar la pobreza, mejorar la salud y el bienestar, proteger el planeta y aumentar las oportunidades y calidad de vida de las personas en todo el mundo. En 2015, todos los Estados Miembros de las Naciones Unidas adoptaron estos 17 Objetivos como parte de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, la cual traza un plan para alcanzarlos en un plazo de 15 años (ODS, 2024).

De estos objetivos, aquellos más directamente vinculados con el Programa de Salud y Bienestar (PSM) de la Facultad de Ingeniería son:

Objetivo 3: Salud y Bienestar

Este objetivo busca asegurar el acceso a servicios de salud esenciales, ya que una parte considerable de la población mundial aún carece de ellos. Para cubrir esta necesidad y garantizar una atención sanitaria equitativa, es crucial abordar las disparidades existentes. Se debe prestar especial atención a los determinantes de la salud, incluidos los factores ambientales y comerciales, con el fin de avanzar hacia el objetivo común de garantizar salud para todos (ODS, 2024).

Asegurar una vida saludable para todas las personas requiere un firme compromiso, pero los beneficios superan con creces los costos. La salud de las personas es la base de economías saludables. Por ello, se insta a los países a tomar medidas inmediatas y decisivas para anticipar y mitigar los desafíos en materia de salud, especialmente para proteger a los grupos vulnerables y a quienes viven en regiones con alta prevalencia de enfermedades. De este modo, se fortalecerán los sistemas de salud y se fomentará la resiliencia frente a crisis sanitarias. La cobertura sanitaria universal tiene como meta garantizar que todas las personas puedan acceder a servicios de calidad sin enfrentar dificultades financieras, aunque las desigualdades siguen siendo un reto significativo en este ámbito (ODS, 2024).

Objetivo 10: Reducción de las desigualdades

Este objetivo se enfoca en disminuir las desigualdades basadas en ingresos, género, edad, discapacidad, orientación sexual, raza, etnia, clase social y religión, así como las desigualdades de oportunidades, que persisten en todo el mundo. La desigualdad frena el desarrollo social y económico a largo plazo, obstaculiza la reducción de la pobreza y socava la autoestima y el sentido de logro de las personas. Lograr un desarrollo sostenible y un mundo mejor es imposible si no se ofrece a todos la oportunidad de una vida digna. La igualdad es alcanzable y fundamental para garantizar un futuro próspero para todos. Las políticas económicas y sociales deben ser inclusivas y priorizar las necesidades de las comunidades más desfavorecidas y marginadas (ONU, 2024).

CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Artículo 1o. En los Estados Unidos Mexicanos todas las personas gozarán de los derechos humanos reconocidos en esta Constitución y en los tratados internacionales de los que el Estado Mexicano sea parte, así como de las garantías para su protección, cuyo ejercicio no podrá restringirse ni suspenderse, salvo en los casos y bajo las condiciones que esta Constitución. Todas las autoridades, en el ámbito de sus competencias, tienen la obligación de promover, respetar, proteger y garantizar los derechos humanos de conformidad con los principios de universalidad, interdependencia, indivisibilidad y progresividad. En consecuencia, el Estado deberá prevenir, investigar, sancionar y reparar las violaciones a los derechos humanos, en los términos que establezca la ley (Diputados, 2024).

Queda prohibida toda discriminación motivada por origen étnico o nacional, el género, la edad, las discapacidades, la condición social, las condiciones de salud, la religión, las opiniones, las preferencias sexuales, el estado civil o cualquier otra que atente contra la dignidad humana y tenga por objeto anular o menoscabar los derechos y libertades de las personas. Así como la discriminación motivada por origen étnico o nacional, el género, la edad, las discapacidades, la condición social, las condiciones de salud, la religión, las opiniones, las preferencias sexuales, el estado civil o cualquier otra que atente contra la dignidad humana y tenga por objeto anular o menoscabar los derechos y libertades de las personas (Diputados, 2024).

Artículo 4. Toda persona tiene derecho a la protección de la salud. La Ley definirá las bases y modalidades para el acceso a los servicios de salud y establecerá la concurrencia de la Federación y las entidades federativas en materia de salubridad general, conforme a lo que dispone la fracción XVI del artículo 73 de esta Constitución. La Ley definirá un sistema de salud para el bienestar, con el fin de garantizar la extensión progresiva, cuantitativa y cualitativa de los servicios de salud para la atención integral y gratuita de las personas que no cuenten con seguridad social (Diputados, 2024).

LEY GENERAL DE SALUD EN MATERIA DE SALUD MENTAL

En el año 2022 de la Ley general de salud, en materia de salud mental se reforman, derogan diversas disposiciones en materia de salud mental y adicciones.

Artículo 51 Bis 2. El consentimiento informado, que constituye el núcleo del derecho a la salud, tanto desde la perspectiva de la libertad individual como de las salvaguardas para el disfrute del mayor estándar de salud, es la conformidad expresa de una persona, manifestada por escrito, para la realización de un diagnóstico o tratamiento de salud. Todos los prestadores de servicios de salud, públicos o privados están obligados a comunicar a la persona, de manera accesible, oportuna y en lenguaje comprensible, la información veraz y completa, incluyendo los objetivos, los posibles beneficios y riesgos esperados, y las alternativas de tratamiento, para asegurar que los servicios se proporcionen sobre la base del consentimiento libre e informado (DOF, 2022).

Una vez garantizada la comprensión de la información a través de los medios y apoyos necesarios, la población usuaria de los servicios de salud tiene el derecho de aceptarlos o rechazarlos. En situaciones en las que una persona no pueda dar su consentimiento para un tratamiento en un momento específico por ningún medio, no exista un documento de voluntad anticipada, y su salud se encuentre en tal estado que, si el tratamiento no se administra de inmediato, su vida estaría expuesta a un riesgo inminente o su integridad física a un daño irreversible, el prestador de servicios de salud procederá de inmediato para preservar la vida y salud del usuario, dejando constancia en el expediente clínico, otorgando informe justificado a los Comités de Ética y a la autoridad judicial competente (DOF, 2022).

Artículo 72.- Toda persona tiene derecho a gozar del más alto nivel posible de salud mental, sin discriminación por motivos de origen étnico o nacional, el color de piel, la cultura, el sexo, el género, la edad, las discapacidades, la condición social, económica, de salud o jurídica, la religión, la apariencia física, las características genéticas, la situación migratoria, el embarazo, la lengua, las opiniones, las preferencias sexuales, la identidad, la expresión de género, la filiación política, el estado civil, el idioma, los antecedentes penales o cualquier otra que atente contra la dignidad humana y tenga por objeto anular o menoscabar los derechos y libertades de las personas.

Para los efectos de esta Ley, se entiende por salud mental un estado de bienestar físico, mental, emocional y social determinado por la interacción del individuo con la sociedad y vinculado al ejercicio pleno de los derechos humanos; y por adicción a la enfermedad física y psico-emocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación (DOF, 2022).

Artículo 72 Bis. - El propósito último de los servicios de salud mental es la recuperación y el bienestar, el despliegue óptimo de sus potencialidades individuales para la convivencia, el trabajo y la recreación. La recuperación varía de persona a persona, de acuerdo con las preferencias individuales, significa el empoderamiento de la persona para poder tener una vida autónoma, superando o manejando el trauma. La atención a la salud mental deberá brindarse con un enfoque comunitario, de recuperación y con estricto respeto a los derechos humanos de los usuarios de estos servicios, en apego a los principios de interculturalidad, interdisciplinariedad, integralidad, intersectorialidad, perspectiva de género y participación social (DOF, 2022).

Artículo 73 Ter. - Para combatir los estereotipos u otras ideas o imágenes ampliamente difundidas, sobre simplificadas y con frecuencia equivocadas sobre la población que requiere de los servicios de salud mental y adicciones, las autoridades de salud mental y proveedores de servicios llevarán a cabo:

I. Programas de capacitación para profesionales de la salud mental, profesorado y autoridades educativas;

II. Difusión de campañas de comunicación social en lenguaje claro, formatos accesibles y con pertinencia lingüística en los diferentes medios de comunicación, tanto convencionales, como otras tecnologías de la información, dirigidas hacia la población en general para enfatizar una imagen respetuosa de la dignidad y los derechos humanos de la población que requiere de los servicios de salud mental y adicciones, con protección a la confidencialidad y el derecho a no identificarse como persona con discapacidad psicosocial;

III. Programas educativos en salud mental con enfoque de derechos humanos y perspectiva de género para familias, escuelas y centros de trabajo, y

IV. Programas en los medios de comunicación masiva en lenguaje claro, formatos accesibles y con pertinencia lingüística (DOF, 2022).

Artículo 74 Ter. - La población usuaria de los servicios de salud mental tendrán los derechos siguientes:

I. Derecho a la mejor atención disponible en materia de salud mental con perspectiva intercultural, pertinencia lingüística y perspectiva de género, lo que incluye el trato sin discriminación y con respeto a la dignidad de la persona, en establecimientos de la red del Sistema Nacional de Salud;

II. Derecho a contar con mecanismos de apoyo en la toma de decisiones y a directrices de voluntad anticipada sobre el consentimiento informado;

III. Derecho al consentimiento informado de la persona con relación al tratamiento a recibir;

IV. Derecho a no ser sometido a medidas de aislamiento, contención coercitiva o cualquier práctica que constituya tratos crueles, inhumanos o degradantes y, en su caso, ser sujeto a medios para atenuar el escalamiento de crisis;

V. Derecho a un diagnóstico integral e interdisciplinario y a un tratamiento basado en un plan prescrito individualmente con historial clínico, revisado periódicamente y modificado de acuerdo con la evolución del paciente, que garantice el respeto a su dignidad de persona humana y sus derechos humanos;

VI. Derecho a no ser sometido a tratamientos irreversibles o que modifiquen la integridad de la persona;

VII. Derecho a ser tratado y atendido en su comunidad o lo más cerca posible al lugar en donde habiten sus familiares o amigos;

VIII. Derecho a la confidencialidad de la información sobre su salud;

IX. Derecho a tener acceso y disponibilidad a servicios de salud mental y adicciones, y

X. Los derechos establecidos en la legislación nacional y los tratados y convenciones internacionales, vinculantes, de los que México forma parte.

LEY DE SALUD MENTAL CDMX

Disposiciones Generales Artículo 1°. La presente Ley es de orden público, interés social y observancia general, aplicable en el Distrito Federal para Instituciones públicas, sociales y privadas que planifiquen, administren y coordinen los servicios de salud mental y tiene por objeto: Regular las bases y modalidades, para garantizar el acceso a los servicios de salud mental del Distrito Federal, con un enfoque de derechos humanos e incorporando la perspectiva de género; II. Establecer los mecanismos adecuados para la promoción, prevención, evaluación, diagnóstico, tratamiento, rehabilitación y fomento de la salud mental en instituciones de salud pública del Distrito Federal, así como para personas físicas o morales de los sectores social y privado, que coadyuven en la prestación de servicios en los términos y modalidades establecidas en la presente Ley; III. Definir los mecanismos y lineamientos para promover la participación de la población, en el desarrollo de los programas de salud mental del Distrito Federal (LEGISLATIVA, 2015)

COMITÉ TÉCNICO PARA LA ATENCIÓN DE LA SALUD MENTAL DE LA COMUNIDAD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Artículo 1. El presente Reglamento se emite en cumplimiento con lo dispuesto por el artículo tercero transitorio del Acuerdo por el que se crea el Comité Técnico para la Atención de la Salud Mental de la Comunidad de la Universidad Nacional Autónoma de México (Acuerdo); y tiene como propósito determinar su organización, operación y funcionamiento.

Objetivo. Se crea el Comité Técnico para la Atención de la Salud Mental de la comunidad de la Universidad Nacional Autónoma de México (Comité), como órgano técnico especializado, cuyo objeto es definir e impulsar políticas institucionales de prevención y atención a la comunidad universitaria en aspectos de la salud mental y la promoción del bienestar emocional (UNAM, 2021).

Primero. Se crea el Comité Técnico para la Atención de la Salud Mental de la Comunidad de la Universidad Nacional Autónoma de México (Comité), como órgano técnico especializado, cuyo objeto es definir e impulsar políticas institucionales de prevención y atención a la comunidad universitaria en aspectos de la salud mental y la promoción del bienestar emocional. Segundo. El Comité estará integrado por: I. La persona titular del Comité Técnico Especializado, designado por la Rectoría, quien lo presidirá; II. La persona titular de la Secretaría de Prevención, Atención y Seguridad Universitaria, quien será suplido en sus ausencias, por la persona titular de la Dirección General de Atención a la Comunidad; III. Un integrante designado por la persona titular de la Secretaría de Prevención, Atención y Seguridad Universitaria, quien fungirá como secretario técnico y quien suplirá a la Presidencia en casos de ausencia; IV. Un vocal por cada una de las siguientes entidades académicas y dependencias universitarias que imparten la carrera de psicología, o bien, participan en posgrados, o tengan relación en la atención en las áreas de psicología y psiquiatría: a. Escuela Nacional de Trabajo Social; b. Facultad de Medicina; c. Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia; d. Facultad de Psicología; e. Facultad de Estudios Superiores Iztacala; f. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, y g. Dirección General de Atención a la Salud. V. Enlaces permanentes, una persona representante de cada Facultad y

Escuela de esta Universidad, designada por la o el titular de éstas. Las personas mencionadas en las fracciones I y IV intervienen con voz y voto, los demás integrantes participan únicamente con voz informativa (UNAM, 2021).

Fuentes Consultadas

- CNDH. (15 de agosto de 2024). Obtenido de ¿Cuáles son los Derechos Humanos?:
<https://www.cndh.org.mx/derechos-humanos/cuales-son-los-derechos-humanos>
- CNDH. (15 de agosto de 2024). *¿Qué son los Derechos Humanos?* Obtenido de
<https://www.cndh.org.mx/derechos-humanos/que-son-los-derechos-humanos>
- Diputados. (22 de marzo de 2024). *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos*. Obtenido de <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf>
- DOF. (16 de mayo de 2022). *Ley General de salud en materia de salud mental y adicciones*. Obtenido de
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5652074&fecha=16/05/2022#gsc.tab=0
- LEGISLATIVA, A. (12 de enero de 2015). *LEY DE SALUD MENTAL DEL DISTRITO FEDERAL*. Obtenido de
<https://www.transparencia.cdmx.gob.mx/storage/app/uploads/public/LEY/SAL/UDM/LEYSALUDMENTALDF.pdf>
- ODS. (15 de agosto de 2024). *ONU*. Obtenido de Objetivo desarrollo Sostenible:
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/development-agenda/>
- OMS. (10 de octubre de 2023). *Nuestra Salud mental, Nuestros derechos*. Obtenido de
<https://www.who.int/es/news-room/events/detail/2023/10/10/default-calendar/world-mental-health-day-2023---mental-health-is-a-universal-human-right>
- ONU. (15 de agosto de 2024). *ODS*. Obtenido de Objetivos del desarrollo sostenible 3:
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>
- ONU. (15 de agosto de 2024). *ODS*. Obtenido de Objetivos Desarrollo Sostenible 10:
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/inequality/>
- UNAM. (2 de febrero de 2021). *COMITÉ TÉCNICO PARA LA ATENCIÓN DE LA SALUD MENTAL DE LA COMUNIDAD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO*. Obtenido de
https://saludmental.unam.mx/index_htm_files/210202-Acuerdo-Comite-Tecnico-para-atencion-de-la-Salud-Mental.pdf