



Plan de Salud Mental 2026

Responsables:

Lic. Edgar Alfredo Domínguez Torrez

Responsable del Área de Tutorías

Mtro. Sergio de la Cruz Ramos

Jefe del Departamento de Desarrollo Académico

Enero, 2026

La **Junta Directiva de la Universidad Intercultural del Estado de Tabasco**, en el ejercicio de las atribuciones conferidas en los artículos 5, fracción I; 6 y 12, fracción I, del Acuerdo de Creación, y 9, fracciones II y VI, y 13, fracción III, del Reglamento Interior de la Universidad Intercultural del Estado de Tabasco, y

CONSIDERANDO

Primero. El artículo 4º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos reconoce el derecho de toda persona a la protección de la salud, derecho que comprende la salud mental conforme a lo dispuesto en la Ley General de Salud.

Segundo. Los artículos 72 y 73 de la Ley General de Salud establecen que la salud mental y la prevención de las adicciones tienen carácter prioritario, y que los servicios deberán privilegiar la atención comunitaria, integral, interdisciplinaria, intercultural, intersectorial, con perspectiva de género y participativa.

Tercero. El artículo 73, fracciones I, II y VIII de la misma Ley dispone que las autoridades sanitarias, en coordinación con instituciones educativas y otras dependencias, fomentarán actividades educativas y socioculturales, la difusión para la promoción de la salud mental, la prevención de trastornos mentales y la detección oportuna de grupos en riesgo, con énfasis en el entorno escolar.

Cuarto. El artículo 72 Bis de la Ley General de Salud mandata que la atención se brinde con estricto respeto a los derechos humanos, bajo principios de interculturalidad, perspectiva de género e inclusión, principios que son rectores del modelo educativo de la Universidad Intercultural del Estado de Tabasco.

Quinto. La Universidad Intercultural del Estado de Tabasco, como institución educativa pública, asume el compromiso de institucionalizar medidas que garanticen un entorno seguro y saludable, reconociendo que el bienestar emocional de su Comunidad Universitaria es un factor determinante para el desempeño académico y administrativo, así como para la calidad de vida.

Sexto. El artículo 12, fracción I, del Acuerdo de Creación de la Universidad Intercultural del Estado de Tabasco, publicado el 5 de abril de 2006 en el suplemento C al Periódico Oficial del Estado de Tabasco, edición número 6634, dispone que la Junta Directiva tiene como atribución expedir los reglamentos, estatutos, acuerdos, lineamientos y demás disposiciones que rijan el desarrollo de la institución.

Por lo anteriormente expuesto y fundado se emite el siguiente:

ACUERDO

PRIMERO. Se expide el Plan de Salud Mental de la Universidad Intercultural del Estado de Tabasco, para quedar como sigue:

Presentación

La salud mental es un pilar de la excelencia académica. En México, el suicidio es la segunda causa de muerte entre estudiantes universitarios, y tras la pandemia, los síntomas de depresión y ansiedad han aumentado.

En la Universidad Intercultural del Estado de Tabasco, entendemos que no hay formación de calidad sin el bienestar emocional y que la salud mental es un derecho así como una condición necesaria para el desarrollo integral de nuestra comunidad. Por ello, este programa busca mitigar y reducir problemas de salud mental mediante acciones de prevención, detección y atención oportuna en la sede como en las unidades académicas.

Este Plan de Salud Mental se basa en un diagnóstico donde participaron 1261 estudiantes de las siete licenciaturas. Este plan garantiza que ninguna licenciatura se quede fuera de la cobertura institucional, atendiendo de manera específica cada una de ellas.

El éxito de este plan radica en la colaboración de toda la comunidad universitaria a través de 1) la participación de tutores como observadores permanentes para la identificación temprana de crisis académicas, conductuales o personales, 2) La atención desde el Consultorio Psicopedagógico con un seguimiento intensivo semanal a cada caso de riesgo, 3) la coordinación permanente entre tutores y psicólogos con un seguimiento semanal por medio de reuniones, 4) La implementación de 12 talleres que motive a la participación estudiantil para atender sus necesidades e intereses en el tema socioemocional - académico, 5) la reubicación del consultorio psicopedagógico a una zona más cercana de los edificios 1 y 2 para facilitar el acceso a los estudiantes y, finalmente, 6) la creación de un espacio integrado con consultorios insonorizados que garanticen la confidencialidad del estudiante.

Con la identificación de acciones concretas lideradas por personal capacitado, la UIET proporciona una hoja de ruta sostenible y necesaria para asegurar que cada estudiante encuentre en esta universidad un lugar seguro para crecer.

Mtro. Alterio Ramos Pérez Pérez
Rector

Índice

Contenido general del documento:

- Presentación
- Diagnóstico 2025 (síntesis)
- Plan de trabajo con acciones en materia de salud mental
- Sistema de monitoreo continuo del Área de Tutorías
- Objetivos, componentes estratégicos y metas cuantificables
- Cronograma, recursos, sostenibilidad y conclusión

Nota: el documento fue reorganizado para atender la observación recibida; el informe 2025 queda como instrumento individual y el Plan 2026 incorpora únicamente una síntesis diagnóstica del año 2025.

DIAGNÓSTICO 2025 (SÍNTESIS)

Este apartado sintetiza la información contenida en el Informe de la Implementación del Plan de Salud Mental 2025, con el propósito de dejar en el Plan 2026 únicamente los hallazgos necesarios para fundamentar las acciones del presente año.

Período de referencia: agosto-diciembre de 2025. Población evaluada: 1,261 estudiantes de las siete licenciaturas, en sede y unidades académicas. Instrumentos utilizados: PHQ-9, GAD-7 y ASQ.

Indicador	Casos	Porcentaje	Lectura institucional
Ansiedad alta (GAD-7)	73	5.8%	Requiere acciones preventivas y seguimiento.
Depresión (PHQ-9)	75	5.9%	Requiere detección, acompañamiento y canalización cuando corresponda.
Riesgo suicida (ASQ)	59	4.7%	Prioridad crítica; requiere seguimiento intensivo y planes de seguridad.
Casos críticos totales	207	16.4%	Población que requiere intervención institucional.
Sin síntomas críticos	1,054	83.6%	Población dentro del rango esperado, con acciones preventivas generales.

Hallazgos relevantes

- El diagnóstico identificó 207 estudiantes con síntomas críticos, equivalentes al 16.4% de la población evaluada.
- El indicador de mayor prioridad es el riesgo suicida, con 59 estudiantes identificados para seguimiento intensivo.
- Los casos se distribuyen en las siete licenciaturas; Enfermería Intercultural y Lengua y Cultura concentran mayor incidencia de riesgo, mientras que Comunicación Intercultural requiere monitoreo preventivo por síntomas altos de depresión y/o ansiedad.
- Se observó comorbilidad en una parte de los casos críticos, especialmente presencia simultánea de ansiedad y depresión.
- Durante agosto-diciembre de 2025 se implementaron intervenciones preventivas grupales y atención individual, alcanzando a más del 70% de la población estudiantil.
- El diagnóstico evidenció barreras de acceso al Consultorio Psicopedagógico y necesidad de fortalecer la privacidad, la coordinación con Tutorías y el seguimiento continuo.

Implicaciones para el Plan 2026

- Mantener atención prioritaria a estudiantes con riesgo suicida.
- Ampliar talleres preventivos y grupos de apoyo por carrera.
- Reubicar o mejorar el acceso al Consultorio Psicopedagógico.
- Fortalecer el trabajo coordinado entre Tutorías, Consultorio Psicopedagógico y tutores.
- Realizar evaluaciones periódicas para medir reducción de casos críticos y ajustar estrategias.

PLAN DE TRABAJO CON ACCIONES EN MATERIA DE SALUD MENTAL

Período de implementación: 2026

Basado en: Diagnóstico de Salud Mental agosto-diciembre 2025

Este plan establece un ciclo continuo de evaluación, intervención y mejora en materia de salud mental, garantizando atención integral en las 7 licenciaturas, resolviendo barreras de acceso, y manteniendo vigilancia permanente de nuevas situaciones mediante el Área de Tutorías

Enero, 2026

I. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Con base en el **Diagnóstico en Materia de Salud Mental del semestre agosto-diciembre 2025** que identificó 207 estudiantes con síntomas críticos (depresión, ansiedad y/o riesgo suicida), siendo 59 de ellos con riesgo suicida inmediato, la Universidad Intercultural del Estado de Tabasco presenta este **Plan de Trabajo Integral** que:

- **Sistematiza y formaliza** las intervenciones que demostraron efectividad durante agosto-diciembre 2025
- **Expande y mejora** las acciones según aprendizajes del semestre anterior
- **Resuelve barreras de acceso** identificadas (distancia del consultorio, falta de privacidad, espacios insuficientes)
- **Reconoce la importancia vital de las 7 carreras** en la atención integral de salud mental
- **Establece seguimiento continuo** mediante Área de Tutorías a nuevas situaciones que se presenten
- **Establece continuidad** del trabajo durante enero-junio 2026 y semestres consecutivos
- **Incluye evaluación periódica** para medir y demostrar efectividad del

programa Este plan responde a la **necesidad urgente** identificada en el diagnóstico de:

- Mitigar significativamente los problemas de salud mental
- Reducir la incidencia de síntomas críticos
- Prevenir eventos adversos (especialmente suicidios)
- **Mejorar accesibilidad a servicios mediante reubicación estratégica**
- **Crear espacios adecuados** para atención confidencial
- **Garantizar atención integral en las 7 carreras** de la institución
- **Implementar sistema de monitoreo continuo** de nuevas situaciones
- Fortalecer la cultura institucional de bienestar

II. FUNDAMENTACIÓN EN EL DIAGNÓSTICO

• Resultados Clave que Justifican el Plan

Del diagnóstico agosto-diciembre 2025 se identificó:

- **207 estudiantes con síntomas críticos** que requieren intervención (16.4% de población)
- **59 estudiantes con riesgo suicida - MÁXIMA PRIORIDAD** (4.7%)
- **75 estudiantes con depresión** (5.9%)
- **73 estudiantes con ansiedad** (5.8%)
- **Distribución en TODAS las 7 carreras y sedes** (problema institucional, no localizado)
- **Enfermería Intercultural con 33 casos** de riesgo suicida (mayor incidencia)
- **Lengua y Cultura con 27 casos** de riesgo suicida (segunda mayor incidencia)
- **Comunicación Intercultural** con síntomas altos (requiere monitoreo preventivo)
- **Presencia de casos en Desarrollo Turístico, Salud Intercultural, Derecho Intercultural y Desarrollo Rural Sustentable** (problema generalizado)

• Evidencia de Efectividad Inicial

Durante agosto-diciembre 2025 se implementaron 8 tipos de intervenciones que:

- Alcanzaron más del 70% de la población estudiantil
- Demostraron aceptación positiva de estudiantes
- Fueron evaluadas favorablemente por participantes
- Constituyen la base para continuidad y expansión

• Barrera Identificada: Accesibilidad a Servicios

Hallazgo crítico: Durante la implementación de intervenciones en agosto-diciembre 2025, se identificó que:

- **Ubicación actual del Consultorio Psicopedagógico:** Lejos de los edificios principales (1 y 2)
- **Impacto:** Los estudiantes utilizan la distancia como pretexto para no acudir

- **Comportamiento observado:** Cuando están fuera del aula, prefieren irse a casa en lugar de desplazarse al consultorio
- **Resultado:** Reduce significativamente la utilización de servicios

Barrera adicional: Falta de privacidad en Área de Tutorías

- Conversaciones se escuchan (estudiantes con temas confidenciales sienten falta de privacidad)
- Espacio inadecuado para que tutores realicen asesorías personalizadas
- Falta área dedicada para que tutores hablen con tutorados sin interrupciones
- Imposibilidad de que docentes se reúnan con equipo de tutoría de forma confidencial

III. RECONOCIMIENTO DE LA IMPORTANCIA VITAL DE LAS 7 CARRERAS

- **Carreras de la UIET - Atención Integral**

La Universidad Intercultural del Estado de Tabasco atiende a estudiantes en **7 carreras de vital importancia** para el desarrollo profesional y personal:

1. **Enfermería Intercultural** - Formación de profesionales de la salud
2. **Lengua y Cultura** - Preservación y promoción cultural
3. **Desarrollo Turístico** - Desarrollo económico sustentable
4. **Salud Intercultural** - Promoción de salud comunitaria
5. **Derecho Intercultural** - Justicia y derechos humanos
6. **Desarrollo Rural Sustentable** - Bienestar comunitario
7. **Comunicación Intercultural** - Facilitación de diálogo intercultural

- **Compromiso Institucional Integral**

Este Plan de Trabajo **reconoce que la salud mental es responsabilidad compartida** de toda la institución y afecta el desarrollo integral de estudiantes en **TODAS** las carreras.

Cada carrera presenta necesidades específicas:

- **Enfermería Intercultural:** Mayor incidencia de riesgo suicida (33 casos) por estrés académico y prácticas clínicas

- **Lengua y Cultura:** Segunda mayor incidencia (27 casos), requiere investigación de factores asociados
- **Desarrollo Turístico:** Casos distribuidos, requiere atención preventiva
- **Salud Intercultural:** Estudiantes de carrera de salud, modelos a seguir en bienestar
- **Derecho Intercultural:** Formación en derechos, incluye derecho a bienestar mental
- **Desarrollo Rural Sustentable:** Conexión con comunidades, agentes multiplicadores de bienestar
- **Comunicación Intercultural:** Síntomas altos en estudiantes, requiere monitoreo preventivo

El Plan garantiza que ninguna carrera queda fuera de la atención integral en salud mental.

IV. SISTEMA DE MONITOREO CONTINUO DEL ÁREA DE TUTORÍAS

- **Rol Estratégico de Tutorías en Seguimiento**

El **Área de Tutorías** asume un rol estratégico y permanente en el **seguimiento y monitoreo continuo** de nuevas situaciones que se presenten en la población estudiantil.

Tutorías como vigilante de bienestar:

Los tutores, por su cercanía permanente con estudiantes, son observadores privilegiados de cambios en:

- Comportamiento académico
- Asistencia y participación
- Desempeño en calificaciones
- Relaciones interpersonales con pares
- Interés y motivación académica
- Cambios físicos o conductuales que indiquen crisis

- **Acción 5.1: Sistema de Identificación Temprana por Tutores**

Descripción: Capacitar y empoderar al Área de Tutorías para identificar y reportar cambios que puedan indicar problemas de salud mental emergentes.

Actividades:

1. Capacitación de Tutores (Enero 2026):

- Signos de alerta de depresión, ansiedad, riesgo suicida
- Cómo aproximarse a estudiante con sospecha de problema
- Protocolo de referencia a Consultorio Psicopedagógico
- Mantenimiento de confidencialidad

2. Sistema de Reporte Estructurado:

- Formato de reporte de cambios observados
- Canales de comunicación Tutores-Consultorio
- Reuniones semanales coordinación tutor-psicólogo
- Seguimiento de estudiantes reportados

3. Seguimiento Longitudinal:

- Tutores monitorean estudiantes referidos
- Documentan cambios positivos/negativos
- Comunican avances al Consultorio
- Retroalimentación permanente

Responsables: Área de Tutorías en coordinación con Consultorio Psicopedagógico

Cronograma: 2026

Indicadores:

- 100% de tutores capacitados en febrero 2026
- Mínimo 2 reportes por tutor en semestre (estimado 20-30 nuevos casos identificados)
- Tiempo entre identificación y referencia: <1 semana
- Satisfacción de tutores con sistema: >85%

• Acción 5.2: Monitoreo Permanente de Nuevas Situaciones

Descripción: Implementar sistema de vigilancia continua de nuevas situaciones de salud mental que emerjan durante el semestre.

Nuevas Situaciones a Monitorear:

1. Crisis Académicas:

- Desaprobaciones repentinas
- Cambio brusco en calificaciones
- Faltas reiteradas sin justificación

2. Crisis Conductuales:

- Cambios en comportamiento en clase
- Aislamiento social
- Irritabilidad o agresividad inesperada
- Descuido en apariencia personal

3. Crisis Personales:

- Separaciones o rupturas amorosas
- Problemas familiares reportados
- Situaciones económicas críticas
- Pérdidas o duelos

4. Señales de Alarma:

- Comentarios sobre "ya no aguanto"
- Despedidas o regalar posesiones
- Ausencia de esperanza en futuro
- Ideación suicida mencionada

Protocolo de Acción:

- **Identificación:** Tutor o personal identifica cambio
- **Documentación:** Se registra en formato de reporte
- **Comunicación:** Se notifica a Consultorio inmediatamente
- **Evaluación:** Psicólogo realiza entrevista de evaluación
- **Atención:** Se inicia seguimiento según necesidad
- **Coordinación:** Tutor-Psicólogo coordinan plan

de apoyo **Responsables:** Todos los tutores +

(vigilancia permanente)

Indicadores:

- Nuevas situaciones identificadas y reportadas: 15-25 casos/semestre
- Tiempo respuesta: <48 horas
- Cero situaciones críticas pasadas por alto
- Satisfacción de estudiantes con intervención: >80%

• **Acción 5.3: Reuniones de Coordinación Permanente**

Descripción: Establecer reuniones regulares entre Tutorías y Consultorio para coordinación de casos y monitoreo.

Reuniones Semanales:

- Martes o viernes (día fijo)
- Duración: 1 hora
- Participantes: Responsable de Tutorías + Psicólogos
- Orden del día:
 - Nuevos casos reportados por tutores
 - Seguimiento de casos en atención
 - Coordinación de intervenciones
 - Problemas o dificultades en proceso
 - Ajustes al protocolo si es necesario

Reuniones Mensuales:

- Última semana de mes
- Duración: 2 horas
- Análisis de:
 - Tendencias en nuevas situaciones

- Efectividad de intervenciones
- Necesidad de capacitaciones adicionales
- Ajustes en protocolos

Documentación:

- Actas de cada reunión
- Registro de casos discutidos
- Decisiones tomadas
- Seguimiento de compromisos

Responsables: Responsable de Tutorías + Enlaces de tutorías y consultorio

Cronograma: 2026 (reuniones regulares)

Indicadores:

- 100% de reuniones realizadas según cronograma
- Actas documentadas
- Participación consistente de personal
- Mejoras implementadas basadas en reuniones

V. OBJETIVOS DEL PLAN

Objetivo General

Mitigar, disminuir y reducir significativamente los problemas de salud mental identificados mediante:

- **Acciones integrales** de prevención, detección, atención y seguimiento
- **Ubicación estratégica** de servicios para eliminar barreras de acceso
- **Espacios adecuados** que garanticen confidencialidad
- **Atención integral en todas las 7 carreras** de la institución
- **Monitoreo permanente** de nuevas situaciones emergentes por Tutorías
- **Evaluación continua** basada en evidencia

- **Ciclos de mejora** durante enero-junio 2026 y semestres consecutivos

Objetivos Específicos - Semestre Enero-

Junio 2026 Reducción de Prevalencia:

- Reducir riesgo suicida de 59 a 40-47 casos (reducción 20-30%)
- Disminuir depresión de 75 a 64-68 casos (reducción 10-15%)
- Reducir ansiedad de 73 a 62-66 casos (reducción 10-15%)
- Disminuir casos críticos totales de 207 a 166-180 casos (reducción 12-20%)

Mejora de Accesibilidad:

- Reubicación del Consultorio Psicopedagógico a ubicación central (cerca de Edificios 1-2)
- Creación de Espacio Integrado de Tutorías y Consultoría Psicopedagógica
- Mejora de privacidad y confidencialidad en espacios de atención
- Incrementar cobertura de intervenciones preventivas a 70%+ de población

Garantía de Atención Integral:

- Garantizar que TODAS las 7 carreras reciban atención integral en salud mental
- Implementar sistema de monitoreo permanente de nuevas situaciones
- Capacitar 100% de tutores en identificación temprana
- Realizar evaluación periódica de cambios (trimestral)

Consolidación Institucional:

- Demostrar impacto del programa mediante datos cuantitativos
- Reducir deserción estudiantil vinculada a salud mental
- Consolidar cultura institucional de bienestar y autocuidado
- Establecer ciclo permanente de mejora continua

VI. COMPONENTE ESTRATÉGICO 1: REUBICACIÓN E INFRAESTRUCTURA

Acción 1.1: Reubicación del Consultorio Psicopedagógico

Descripción: Reubicar el Consultorio Psicopedagógico a localización central, preferentemente cerca de Edificios 1 y 2, para eliminar barreras de distancia.

Justificación:

- Distancia actual es barrera significativa para acceso
- Estudiantes utilizan desplazamiento como pretexto para no asistir

- Ubicación central incrementará utilización de servicios
- Facilita atención urgente en crisis

Ubicación Propuesta:

- Planta baja o cercana de Edificio 1 (o zona intermedia Edificios 1-2)
- Visible y de fácil acceso desde aulas
- Cerca de áreas comunes

Características del Espacio:

- Mínimo 1 espacio individuales con insonorización
- Sala de espera con privacidad
- Acceso confidencial (no visible desde pasillos)
- Equipamiento: Escritorio, asientos cómodos, recursos educativos

Responsables: Rectoría, Administración, Tutorías y Consultorio Psicopedagógico

Cronograma: febrero - junio , 2026 (reubicación completa)

Indicadores:

- Espacio identificado y preparado en enero 2026
- Reubicación completada antes de junio
- Incremento en número de estudiantes atendidos post-reubicación
- Reducción en inasistencias por distancia

Acción 1.2: Creación de Espacio Integrado Tutorías-Consultoría Psicopedagógica

Descripción: Crear espacio físico conjunto donde Tutorías y Consultorio Psicopedagógico trabajen de forma integrada, compartiendo infraestructura y servicios.

Justificación:

- Mejora coordinación entre tutores y psicólogos
- Reduce tiempo de espera para estudiantes
- Permite atención integral (tutoría + apoyo psicológico)
- Facilita coordinación con docentes
- Optimiza recursos institucionales

Características del Espacio Integrado:

Área de Recepción Conjunta:

- Personal administrativo único para ambos servicios
- Privacidad para estudiantes que llegan con temas confidenciales
- Sistema de citación integrado

Zona de Tutorías (Privada):

- Mínimo 2 cubículos para tutores
- Cada cubículo con puerta/privacidad (no abiertos)
- Cada tutor con espacio dedicado para sus tutorados
- Facilita conversaciones confidenciales entre tutor-estudiante

Zona de Consultoría Psicopedagógica:

- Mínimo 1 consultorio individuales con insonorización
- Privacidad garantizada (paredes forradas, puertas seguras)
- Equipamiento profesional (escritorio, asientos, recursos)

Zona de Apoyo:

- Sala de espera cómoda y privada
- Sala de juntas Tutores

- Almacenamiento de historias clínicas (con seguridad de datos)

Distribución:

- Entrada única (privada y confidencial)
- Circulación interna (no visible desde pasillos principales)
- Acceso separado a consultorios (privacidad de estudiantes)

Responsables: Rectoría, Administración, Tutorías, Consultorio

Psicopedagógico Cronograma: Enero 15 - Marzo 31, 2026 (diseño, aprobación e implementación) **Indicadores:**

- Espacio diseñado en enero 2026
- Espacio funcionando en marzo 2026
- 100% de privacidad en consultorios y cubículos
- Satisfacción de usuarios >80%

Acción 1.3: Mejora de Privacidad y Confidencialidad

Descripción: Implementar medidas para garantizar privacidad en espacios de atención.

Actividades:

- Insonorización de consultorios (paneles acústicos, puertas con sello)
- Puertas con cerraduras de privacidad en cubículos de tutores
- Sistemas de confidencialidad en manejo de expedientes
- Protocolo de privacidad para estudiantes (derecho a confidencialidad)
- Capacitación de personal en confidencialidad

Responsables: Administración, Tutorías, Consultorio Psicopedagógico

Cronograma: febrero - junio, 2026

Indicadores:

- 100% de consultorio con privacidad garantizada
- Cero quejas sobre falta de confidencialidad
- Estudiantes reportan sentimiento de privacidad >90%

VII. COMPONENTE ESTRATÉGICO 2: CONTINUIDAD Y EXPANSIÓN DE INTERVENCIONES

Acción 2.1: Continuidad de 8 Talleres Base + Expansión

Descripción: Continuar los 8 talleres que demostraron efectividad e incorporar nuevos según necesidades identificadas en evaluaciones.

Talleres Base a Mantener (2026):

- **Construyendo mi Camino Universitario** - Mensual - Nuevo ingreso y todos
- **Charla Emocional y Reintegración** - Mensual - Todos los estudiantes
- **Prevención de Adicciones (Taller 1)** – Febrero / Agosto - Todos
- **Prevención de Adicciones (Taller 2)** – Mayo - Todos
- **Arte-Terapia** - Quincenal - Especialmente ansiedad/depresión
- **Primeros Auxilios Emocionales (Taller 1)** – Marzo / Septiembre - Todos y líderes
- **Primeros Auxilios Emocionales (Taller 2)** – Mayo / septiembre - Avanzado
- **Círculos de Diálogo - Integración Grupal** - Mensual - Grupos por carrera

Talleres Nuevos según Necesidades:

- Gestión académica y manejo de estrés (febrero/agosto)
- Relaciones saludables y comunicación asertiva (marzo / octubre)
- Sexualidad integral y salud reproductiva (marzo / octubre)
- Identidad y pertenencia (especialmente Lengua y Cultura)
- Resiliencia y factores protectores (abril/ noviembre)
- Otros según demanda identificada en evaluaciones

Meta: Mínimo 12 tipos diferentes de intervenciones realizadas

Responsables: Tutorías y Consultorio Psicopedagógico + Facilitadores especializados

Cronograma: 2026 (según calendario específico)

Indicadores:

- 70%+ de participación estudiantil en talleres base
 - 12+ tipos diferentes de intervenciones realizadas
 - 75%+ de satisfacción en evaluaciones post-taller
 - Registro completo de asistencia
-

Acción 2.2: Grupos de Apoyo Especializados por Carrera

Descripción: Mantener y expandir grupos de apoyo en TODAS las carreras, con énfasis especial en Enfermería Intercultural y Lengua y Cultura que presentan mayor incidencia.

Grupo Enfermería Intercultural (33 casos):

- Frecuencia: Semanal
- Tamaño: 12-15 estudiantes
- Temas: Manejo de estrés, límites emocionales, autocuidado, síndrome de burnout, resiliencia, identidad profesional, balance vida-estudio
- Facilitador: Equipo de Tutorías y Consultorio

Grupo Lengua y Cultura (27 casos):

- Frecuencia: Quincenal
- Tamaño: 12-15 estudiantes
- Temas: Identidad cultural, proyecto de vida, relaciones interpersonales, pertenencia, autoestima, presión académica, valoración cultural
- Facilitador: Equipo de Tutorías y Consultorio

Grupos Desarrollo Turístico:

- Frecuencia: Quincenal
- Temas: Estrés académico, proyección profesional, habilidades de comunicación
- Facilitador: Equipo de Tutorías y Consultorio

Grupo Salud Intercultural:

- Frecuencia: Quincenal

- Temas: Bienestar holístico, medicina intercultural, autocuidado desde perspectiva salud

- Facilitador: Equipo de Tutorías y Consultorio

Grupo Derecho Intercultural:

- Frecuencia: Mensual
- Temas: Justicia social, empoderamiento, derechos personales y colectivos
- Facilitador: Equipo de Tutorías y Consultorio

Grupo Desarrollo Rural Sustentable:

- Frecuencia: Mensual
- Temas: Bienestar comunitario, sostenibilidad, conexión con naturaleza
- Facilitador: Equipo de Tutorías y Consultorio

Monitoreo Preventivo Comunicación Intercultural:

- Contacto regular con estudiantes con síntomas altos
- Invitación a participar en talleres preventivos
- Seguimiento para detección temprana de agravamiento
- Evaluaciones periódicas de cambios en síntomas

Otros Grupos: Acceso a grupos generales para todas las carreras con temáticas rotativas

Responsables: Tutorías y Consultorio

Psicopedagógico **Cronograma:** Enero 1 -

Junio 30, 2026 (continuo) **Indicadores:**

- Grupos activos en TODAS las 7 carreras desde enero
- Asistencia consistente >70% en cada grupo
- Satisfacción positiva de participantes >80%
- Comunicación Intercultural: 100% contactados y monitoreados
- Identificación de nuevas necesidades temáticas

VIII. COMPONENTE ESTRATÉGICO 3: ATENCIÓN INDIVIDUAL INTENSIVA

Acción 3.1: Seguimiento Intensivo de Riesgo Suicida

Descripción: Sesiones semanales de asesoramiento individual para los 59 estudiantes con riesgo suicida, con atención especial a estudiantes de Enfermería y Lengua y Cultura.

Actividades:

- Sesiones semanales de asesoramiento individual
- Monitoreo de síntomas y seguridad
- Planes de seguridad personalizados actualizados
- Derivación a especialistas cuando sea necesario
- Documentación en historias clínicas
- Coordinación con tutores para seguimiento paralelo

Responsables: Tutorías y Consultorio Psicopedagógico

Cronograma: febrero - Junio, 2026

Indicadores:

- 100% de estudiantes de riesgo en seguimiento
- Asistencia >80% a sesiones
- Cero eventos adversos
- Cambios positivos en evaluaciones periódicas

Acción 3.2: Asesoramiento para Casos Críticos Adicionales

Descripción: Sesiones quincenales/mensuales para los 148 estudiantes con depresión/ansiedad (sin riesgo suicida), distribuidos en TODAS las carreras.

Actividades:

- Sesiones regulares según severidad
- Evaluación de progreso
- Ajuste de estrategias de tratamiento

- Seguimiento académico integral
- Coordinación con tutores

Responsables: Tutorías y Consultorio Psicopedagógico

Cronograma: 2026

Indicadores:

- 90%+ de casos críticos en atención
 - Mejoras documentadas
 - Mejor desempeño académico
 - Reducción en absentismo
-

IX. COMPONENTE ESTRATÉGICO 4: EVALUACIÓN PERIÓDICA Y MEJORA

Acción 4.1: Evaluación Inicial (Febrero 2026)

Descripción: Aplicar instrumentos (PHQ-9, GAD-7, asQ) para evaluar cambios desde diagnóstico anterior.

Cobertura: En TODAS las 7 carreras

Indicadores:

- 90%+ de cobertura en evaluación
 - Análisis completado en 2 semanas
 - Reportes disponibles para planificación
-

Acción 4.2: Evaluaciones Periódicas Trimestrales

Descripción: Evaluaciones cada 3 meses para monitoreo continuo de cambios.

Cronograma: Febrero 2026, Abril 2026, Junio 2026

Indicadores:

- Evaluaciones completadas según cronograma

- Cambios identificados y documentados
 - Ajustes implementados basados en resultados
-

Acción 4.3: Evaluación Final de Impacto (Junio 2026)

Descripción: Aplicar instrumentos y analizar cambios comparado con línea base (agosto 2025).

Análisis por Carrera:

- Cambios en cada una de las 7 carreras
- Identificación de efectividad diferencial por carrera
- Recomendaciones específicas por carrera

Análisis General:

- Comparación: Agosto 2025 → Enero 2026 → Junio 2026
- Cuantificación de cambios
- Evaluación de cumplimiento de metas
- Informe final de efectividad

Responsables: Tutorías y Consultorio + Análisis de datos

Cronograma: Junio 1 - Junio 30, 2026

Indicadores:

- 90%+ de cobertura en evaluación
 - Reporte completo de cambios por carrera
 - Cumplimiento de metas documentado
-

X. METAS CUANTIFICABLES

Objetivo	Línea Base (Agosto 2025)	Meta (Junio 2026)	Reducción Esperada
Riesgo suicida	59	40-47	20-30%
Depresión	75	64-68	10-15%
Objetivo	Línea Base (Agosto 2025)	Meta (Junio 2026)	Reducción Esperada
Ansiedad	73	62-66	10-15%
Casos críticos totales	207	166-180	12-20%
Estudiantes sin síntomas	1,054	1,081-1,095	Incremento neto
Participación en talleres	>70%	70%+	Mantener/mejorar
Adherencia seguimiento (riesgo suicida)	100%	80%+	Mantener
Comunicación Intercultural monitoreada	Variable	100%	Total cobertura
Tipos de intervenciones	8	12+	Expansión 50%
Carreras atendidas	Todas	Todas (7)	100% cobertura
Tutores capacitados	0%	100%	Capacitación total
Nuevas situaciones identificadas	N/A	15-25	Monitoreo activo

XI. CRONOGRAMA DETALLADO

Febrero Junio

- Reubicación del Consultorio iniciada
- Evaluación inicial en TODAS las carreras
- Capacitación de 100% de tutores
- Programa de Prevención del Suicidio (charla masiva)
- Inicio de grupos de apoyo en TODAS las carreras
- Inicio de asesoramiento individual
- Inicio del sistema de monitoreo de nuevas situaciones
- Primeras reuniones de coordinación Tutorías-Consultorio

Febrero - junio

- Reubicación del Consultorio completada
- Taller Prevención de Adicciones (Taller 1)
- Taller Gestión académica y estrés
- Charla Emocional y Reintegración
- Círculos de Diálogo - Integración en todas carreras
- Evaluación periódica de casos
- Monitoreo continuo de nuevas situaciones por tutores
- Reunión mensual de coordinación

Agosto - noviembre

- Espacio Integrado Tutorías-Consultoría operativo
- Taller Primeros Auxilios Emocionales (Taller 1)
- Taller Relaciones saludables y comunicación
- Taller Sexualidad integral
- Arte-terapia continua en todas carreras
- Evaluación periódica

- Análisis de nuevas situaciones identificadas
- Ajustes en protocolos según necesidad

Agosto - noviembre

- Construyendo mi Camino Universitario
- Taller Resiliencia
- Evaluación periódica (trimestral)
- Continuidad de todas actividades en 7 carreras
- Reunión mensual de coordinación

Febrero - noviembre

- Taller Prevención de Adicciones (Taller 2)
- Taller Primeros Auxilios Emocionales (Taller 2)
- Continuidad de intervenciones en todas carreras
- Preparación para evaluación final

Octubre - Noviembre

- Evaluación FINAL en TODAS las 7 carreras
- Análisis comparativo antes-después por carrera
- Informe final de impacto diferenciado
- Evaluación de cumplimiento de metas
- Evaluación de efectividad de grupos de apoyo
- Evaluación de sistema de monitoreo por tutorías
- Planificación para 2027 en todas carreras

XII. RECURSOS NECESARIOS

A. Recursos Humanos

Equipo de Tutorías y Consultorio Psicopedagógico:

- Responsable de Tutorías: 1 persona (tiempo completo)

- Responsable de Consultorio: 1 persona (tiempo completo)
- Facilitadores especializados: Según demanda (horas adicionales)

B. Infraestructura Requerida

(REUBICACIÓN/MEJORA) Consultorio

Psicopedagógico:

- Ubicación: Cerca de Edificios 1-2 (reubicación)
- Sala de espera confidencial
- Insonorización

Área de Tutorías Integrada:

- Ubicación: Integrada con Consultorio
- 2+ cubículos con puertas (privacidad)
- Sala de juntas para coordinación
- Área de almacenamiento de expedientes

Total estimado: No requiere construcción nueva, sino reorganización/reubicación de espacios existentes

C. Recursos Materiales (BAJO COSTO)

- Instrumentos de evaluación (PHQ-9, GAD-7, asQ)
- Materiales educativos impresos y digitales
- Códigos QR con números de contacto
- Sistema de gestión de casos (digital)
- Equipamiento básico (escritorios, sillas, archivos seguros)
- Insonorización (paneles acústicos)

XIII. SOSTENIBILIDAD Y CONTINUIDAD

Continuidad Planeada

Semestre agosto-diciembre 2026:

- Continuación con mejoras basadas en resultados
- Expansión de intervenciones exitosas en todas carreras

- Nuevas intervenciones identificadas como necesarias
- Evaluación final de año en diciembre

Año 2027 en adelante:

- Ciclos continuos de evaluación-mejora
- Evaluaciones periódicas (trimestral)
- Evaluación anual de impacto diferenciado por carrera
- Institucionalización de intervenciones comprobadas
- Monitoreo permanente de nuevas situaciones

Financiamiento

- Presupuesto institucional anual (Tutorías y Consultorio ya existen)
- No requiere presupuesto adicional significativo (reubicación/mejora de espacios)
- Alianzas con organismos de salud (sin costo)
- Aprovechamiento de facilidades internas (docentes, facilitadores)

XIV. COMPROMISO INSTITUCIONAL CON LAS 7 CARRERAS

La Universidad Intercultural del Estado de Tabasco reafirma su compromiso integral con la salud mental de estudiantes en las 7 carreras:

- **Enfermería Intercultural** - Atención prioritaria por alta incidencia
- **Lengua y Cultura** - Atención prioritaria por alta incidencia
- **Desarrollo Turístico** - Atención integral preventiva
- **Salud Intercultural** - Atención integral preventiva
- **Derecho Intercultural** - Atención integral preventiva
- **Desarrollo Rural Sustentable** - Atención integral preventiva
- **Comunicación Intercultural** - Monitoreo preventivo continuo

Este Plan garantiza que:

- Ninguna carrera queda fuera de cobertura
 - Cada carrera recibe atención especializada según sus necesidades
 - Grupos de apoyo operan en TODAS las carreras
 - Tutorías monitorea permanentemente nuevas situaciones en TODAS las carreras
 - Evaluaciones periódicas incluyen análisis diferenciado por carrera
 - Mejoras se implementan basadas en datos específicos de cada carrera
-

XV. CONCLUSIÓN

Este Plan de Trabajo **resuelve la barrera crítica de accesibilidad** identificada en el diagnóstico y **garantiza atención integral en TODAS las 7 carreras** mediante:

- **Reubicación estratégica** del Consultorio a zona central
- **Creación de Espacio Integrado** de Tutorías y Consultoría con privacidad
- **Continuidad y expansión** de intervenciones en 7 carreras
- **Atención intensiva** a 59 estudiantes con riesgo suicida
- **Sistema de monitoreo permanente** por Área de Tutorías de nuevas situaciones
- **Grupos de apoyo especializados** en TODAS las carreras
- **Evaluación periódica diferenciada** por carrera
- **Ciclo continuo de mejora** basado en datos

Con acciones concretas, cronograma definido, responsables claros, metas cuantificables, atención integral en 7 carreras, y sistema de monitoreo permanente de nuevas situaciones, **el plan proporciona una hoja de ruta clara, evaluable y sostenible** para mejorar significativamente el bienestar mental de toda la comunidad estudiantil UIET.

TRANSITORIO

Artículo primero. El presente Plan de Salud Mental de la Universidad Intercultural del Estado de Tabasco entrará en vigor al día siguiente de su publicación en el Portal Oficial de la Universidad Intercultural del Estado de Tabasco.

Artículo segundo. La aplicación y observancia del presente Plan de Salud Mental de la Universidad Intercultural del Estado de Tabasco deberá hacerse con los recursos humanos, materiales y presupuestarios asignados a la Universidad, por lo que no implicará erogaciones adicionales.

SEGUNDO. Se ordena la publicación del Plan de Salud Mental de la Universidad Intercultural del Estado de Tabasco, en el Portal Oficial de la Universidad Intercultural del Estado de Tabasco, para su debida divulgación y observancia.

En el Poblado Oxolotán, Municipio de Tacotalpa, Estado de Tabasco, a los nueve días del mes de enero del año dos mil veintiséis.

Mtro. Alterio Ramos Pérez Pérez

Rector de la Universidad Intercultural del Estado de Tabasco



Dra. Guadalupe García Euan
Directora de la División de Académica



Mtro. Edgardo Mayo Hernández
Abogado General de la Universidad Intercultural del Estado de Tabasco

