Universidad Autónoma del Estado de México

UAEMéx fortalece la Universidad Cuidadora con acciones de bienestar, salud mental e igualdad

- *La rectora Martha Patricia Zarza Delgado destacó que esta política institucional fortalece la convivencia, reduce las desigualdades y coloca la dignidad humana en el centro de las decisiones universitarias.*
- *La Secretaría de Igualdad Sustantiva y Cuidados, encabezada por Norma Baca Tavira, coordina las actividades de la Semana de los Cuidados, que incluyen acciones de prevención de la violencia de género, promoción de la salud mental y atención al bienestar universitario.*

Toluca, Méx. - Miércoles 28 de octubre de 2026. Como parte de la Semana de los Cuidados, la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx) fortalece su política institucional Universidad Cuidadora con acciones de prevención de la violencia de género, promoción de la salud mental y construcción de espacios seguros e incluyentes, coordinadas por la Secretaría de Igualdad Sustantiva y Cuidados.

Al destacar la importancia de estas iniciativas, la rectora Martha Patricia Zarza Delgado señaló que los cuidados son inherentes a la vida, pues sostienen las condiciones necesarias para la igualdad y el bienestar. En este sentido, subrayó que la Universidad Cuidadora busca consolidar una cultura institucional que fortalezca la convivencia, reduzca las desigualdades y coloque la dignidad humana en el centro de las decisiones universitarias.

Por su parte, la secretaria de Igualdad Sustantiva y Cuidados, Norma Baca Tavira, destacó que las instituciones de educación superior necesitan reforzar la atención de la salud mental y reconocer las desigualdades presentes en sus comunidades para construir entornos más inclusivos, solidarios y seguros. Explicó que, mediante la coordinación de acciones transversales e interinstitucionales, la Secretaría impulsa estrategias de sensibilización, prevención y atención que contribuyen al bienestar de la comunidad universitaria.

Como parte de esta agenda, la UAEMéx puso en marcha la Jornada de Bienestar y Cuidados Universitarios con la firma de un convenio general de colaboración con el Instituto Mexiquense de Salud Mental y Adicciones (IMSAMA), además de conferencias y actividades dirigidas a fortalecer el autocuidado y la atención de la salud mental.

Una política institucional que se traduce en acciones

Durante el inicio de la jornada, realizada en la Facultad de Ciencias de la Conducta, Zarza Delgado destacó que la política Universidad Cuidadora promueve una transformación progresiva de los espacios y las relaciones universitarias para garantizar condiciones de igualdad, bienestar y respeto a los derechos de las personas.

En el marco de la Semana de los Cuidados, la institución puso en marcha la campaña *tuaeméx te acompaña en el Potrobús*, mediante la cual todas las unidades de este transporte escolar contarán con un violentómetro universitario en español, otomí y mazahua. La herramienta busca facilitar la identificación de conductas nocivas y expresiones de violencia que afectan la convivencia colectiva.

A estas acciones se suma la inauguración de las salas de lactancia *Nonantzin* en la Facultad de Ciencias de la Conducta, espacios dignos para las mujeres que amamantan. La rectora subrayó que la lactancia debe reconocerse como un derecho, una labor reproductiva esencial y una responsabilidad colectiva.

En materia de salud mental, Zarza Delgado explicó que el convenio con el IMSAMA permitirá fortalecer la atención oportuna de las vulnerabilidades que enfrenta la comunidad universitaria, mediante la canalización a servicios de atención psicológica y la preparación de integrantes de los Rizomas para la Igualdad.

Salud mental y autocuidado para el bienestar universitario

Como parte de la jornada, el director general del IMSAMA, José Raúl Naveda López Padilla, impartió la conferencia “Estrategias del autocuidado de la salud mental”, en la que explicó que el autocuidado comprende las decisiones y conductas mediante las cuales las personas protegen su salud y contribuyen al bienestar de quienes las rodean.

El especialista señaló que este proceso implica atender cinco dimensiones: el cuerpo, los vínculos personales, la mente, el entorno y el propósito de vida. Entre las prácticas que favorecen el bienestar mencionó reconocer la sobrecarga emocional antes de llegar al agotamiento, pedir ayuda cuando sea necesario, dormir adecuadamente, realizar actividad física, entrenar la atención, practicar la autocompasión y establecer límites saludables.

Por su parte, la secretaria de Vinculación, Extensión y Promoción de la Empleabilidad de la UAEMéx, Mariana Ortiz Reynoso, presentó la conferencia “Salud mental y bienestar universitario: Retos en adolescentes universitarios”, en la que abordó el Modelo Integral de Bienestar Universitario.

Explicó que esta iniciativa busca evaluar las condiciones de bienestar de la comunidad estudiantil de los niveles medio superior y superior desde una perspectiva multidimensional y regional.

Detalló que el ejercicio censal tuvo una cobertura de poco más de 40 mil estudiantes y cinco mil integrantes del personal universitario. La información recabada permite identificar conductas y necesidades regionales para avanzar hacia una visión integral y personalizada del bienestar, con énfasis en la prevención.

Con estas acciones, la UAEMéx articula esfuerzos institucionales para que la política Universidad Cuidadora se traduzca en medidas concretas de prevención, atención y bienestar, y en espacios donde la comunidad universitaria pueda desarrollar sus actividades académicas en condiciones de igualdad y seguridad.