Casa abierta al tiempo
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA
Unidad Lerma

REGISTRO DE PLAN, PROGRAMA O PROYECTO DE SERVICIO SOCIAL

Rev. 03

☐ PLAN ☐ PROGRAMA ☑ PROYECTO

FECHA DE RECEPCIÓN:	DÍA	MES	AÑO	FECHA DE APROBACIÓN:	DÍA	MES	AÑO	CLAVE DE APROBACIÓN: DCBSL.117.20.25.5
	24	11	2025		02	12	2025	Número de Sesión: 217-(20.25)

ADSCRIPCIÓN

UNIDAD	DIVISIÓN, DIRECCIÓN O COORDINACIÓN	DEPARTAMENTO O SECCIÓN
Lerma	División de Ciencias Biológicas y de la Salud	Departamento de Ciencias de la Salud

INSTITUCIÓN RECEPTORA DE LOS PRESTADORES (AS)

NOMBRE: Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Lerma **1**

CALLE Y NÚMERO:	COLONIA:	DELEGACIÓN O MUNICIPIO:	CÓDIGO POSTAL:
Avenida de las Garzas 10	El Panteón	Lerma de Villada	52005

ENTIDAD FEDERATIVA: Estado de México

PÁGINA WEB: *www.ler.uam.mx* **TELÉFONO:** 728 282 7002 **e-mail:**

DATOS GENERALES DEL PLAN, PROGRAMA O PROYECTO

NOMBRE: "Salud mental y su relación con la actividad autonómica cardiorrespiratoria en estudiantes universitarios de licenciatura". **2**

JUSTIFICACIÓN: **3**

La salud mental es un componente esencial de la salud y el bienestar a nivel individual y colectivo, como lo expone la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), al afirmar que "No hay salud sin salud mental". La salud mental se reconoce como un componente intrínseco de la salud y el bienestar, con implicaciones a nivel mental que permite a las personas afrontar el estrés, desarrollar sus habilidades, aprender y trabajar de manera efectiva, y contribuir al mejoramiento de su comunidad (OMS, 2022). Por lo tanto, la salud mental es un componente fundamental de la salud en general y del bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos.

El papel significativo de la salud mental en el desarrollo del bienestar personal es fundamental para la libertad de agencia y las capacidades humanas, elementos esenciales para el desarrollo humano (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, PNUD, 2016). Por lo tanto, la salud mental es un derecho humano fundamental y un componente esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU), en su marco de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), plantea para el 2030 en su objetivo 3 sobre salud y bienestar, una meta relacionada con la promoción

OBJETIVOS: **4**

- Elaborar materiales divulgativos, de comunicación en redes sociales y otros, sobre temas relacionados a la salud mental dentro de la UAM-L.
- Apoyar en la evaluación psicológica (aplicación y calificación de pruebas psicométricas)
- Apoyar en la evaluación psicofisiológica (registros de respiración, variabilidad de la frecuencia cardiaca, presión arterial, etc.)
- Localizar y procesar fuentes o artículos científicos específicos sobre salud mental para la elaboración de una intervención psicológica en grupo basada en evidencia
- Apoyar en el diseño, implementación y evaluación de un programa de intervención psicológica
- Realizar bases de datos y apoyar en el análisis y procesamiento de los mismos

TIPO DE PLAN, PROGRAMA O PROYECTO DE SERVICIO SOCIAL **5**

INTERDISCIPLINARIO ☐ SI ☑ NO

ALCANCE DEL PLAN, PROGRAMA O PROYECTO DE SERVICIO SOCIAL **6**

☐ NACIONAL ☐ REGIONAL ☐ ESTATAL ☑ LOCAL

SECTOR BENEFICIADO **ÁREA** **7**

☑ EDUCATIVO ☐ PRODUCTIVO ☐ PÚBLICO ☐ SOCIAL

☐ RURAL ☑ URBANA

LUGAR DE REALIZACIÓN DEL SERVICIO SOCIAL **8**

LUGAR: Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Lerma

DÍAS: Lunes a viernes

HORARIO: 8:00 am a 5:00 pm

☐ MATUTINO ☑ MIXTO ☐ VESPERTINO ☐ FIN DE SEMANA

UBICACIÓN DEL PRESTADOR (A) **9**

☑ OFICINA ☐ LABORATORIO ☑ CAMPO

☐ ZONA RURAL ☐ ZONA URBANA

DURACIÓN DEL PLAN, PROGRAMA O PROYECTO **10**

☐ UN AÑO ☑ DOS AÑOS ☐ TRES AÑOS

CONVENIO INSTITUCIONAL **11**

☐ SI ☑ NO

☐ EN PROCESO ☐ UAM ☐ UNIDAD ☐ DIVISIÓN

ETAPAS GENERALES DEL PLAN, PROGRAMA O PROYECTO **12**

1) Capacitación: Capacitar a las personas prestadoras de servicio social sobre las actividades a realizar durante el servicio social
2) Evaluación: Difusión, aplicación e interpretación de pruebas psicológicas
3) Intervención: análisis de resultados, investigación y planeación para la elaboración de la propuesta de intervención grupal; así como la aplicación del programa de intervención
4) Post-Evaluación: apoyar en la evaluación post intervención del programa

DURACIÓN DE CADA ETAPA **13**

480 HORAS,
4 HORAS DIARIAS
POR ALUMNO

LICENCIATURAS Y NÚMERO DE PRESTADORES (AS) REQUERIDOS EN EL PLAN, PROGRAMA O PROYECTO: UNIDAD LERMA **14**

DIVISIÓN DE CIENCIAS BÁSICAS E INGENIERÍA

- [ ] Lic. en Ing. en Recursos Hídricos
  NÚM. DE ALUMNOS
- [ ] Lic. en Computación y Telecomunicaciones
  NÚM. DE ALUMNOS
- [ ] Lic. en Ing. en Sistemas Mecatrónicos Industriales
  NÚM. DE ALUMNOS
- [ ] CUALQUIER CARRERA
  NÚM. DE ALUMNOS

DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD

- [ ] Lic. en Biología Ambiental
  NÚM. DE ALUMNOS
- [ ] Lic. en Ciencias y Tecnología de Alimentos
  NÚM. DE ALUMNOS
- [5] Lic. en Psicología Biomédica
  NÚM. DE ALUMNOS
- [ ] CUALQUIER CARRERA
  NÚM. DE ALUMNOS

DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

- [ ] Lic. en Arte y Comunicación Digitales
  NÚM. DE ALUMNOS
- [ ] Lic. en Políticas Públicas
  NÚM. DE ALUMNOS
- [ ] Lic. en Educación y Tecnologías Digitales
  NÚM. DE ALUMNOS
- [ ] CUALQUIER CARRERA
  NÚM. DE ALUMNOS

EL PLAN, PROGRAMA O PROYECTO SE ENFOCA AL APOYO DE: **15**

- [ ] ADMINISTRACIÓN
- [x] COMUNIDAD
- [ ] DOCENCIA
- [ ] EXTENSIÓN Y DIFUSIÓN DE LA CULTURA
- [x] INVESTIGACIÓN
- [ ] OTRA ESPECIFIQUE

ACTIVIDADES ORIENTADAS AL DESARROLLO DE: **16**

- [ ] ABASTO Y COMERCIALIZACIÓN
- [ ] ADMINISTRACIÓN PÚBLICA
- [ ] AGRICULTURA Y DESARROLLO AGROPECUARIO
- [ ] ASENTAMIENTOS INDÍGENAS
- [ ] ATENCIÓN A LA JUVENTUD
- [ ] CAPACITACIÓN
- [ ] COMUNICACIONES Y TRANSPORTES
- [ ] CULTURA Y RECREACIÓN
- [ ] DEMOGRAFÍA
- [ ] DEPORTE
- [ ] DERECHOS HUMANOS
- [ ] DESARROLLO CIENTÍFICO Y TECNOLÓGICO
- [ ] DESARROLLO INDUSTRIAL
- [ ] DESARROLLO SUSTENTABLE
- [x] EDUCACIÓN
- [ ] EQUIDAD DE GÉNERO
- [ ] FINANZAS
- [ ] FORTALECIMIENTO DELEGACIONAL O MUNICIPAL
- [ ] GRUPOS VULNERABLES
- [ ] IDENTIDAD CULTURAL
- [ ] JUSTICIA, PROTECCIÓN CIVIL Y SEGURIDAD PÚBLICA
- [ ] MEDIO AMBIENTE Y ECOLOGÍA
- [ ] MEDIOS DE COMUNICACIÓN
- [ ] MICRORREGIONES
- [ ] MIPYMES
- [ ] PESCA
- [ ] POLÍTICA, PLANEACIÓN ECONÓMICA Y SOCIAL
- [ ] PRODUCCIÓN
- [x] SALUD
- [ ] TURISMO
- [ ] URBANIZACIÓN
- [ ] VIVIENDA
- [ ] OTRA ESPECIFIQUE

DESCRIBA LAS ACTIVIDADES EN LAS QUE APOYARÁN LOS PRESTADORES (AS) POR CARRERA SOLICITADA **17**

Para las actividades a realizar las personas prestadoras de Servicio Social recibirán la capacitación por parte de los responsables del proyecto, para ello se realizarán reuniones de capacitación, aunadas a las reuniones de trabajo de equipo.
Apoyarán en la difusión entre los estudiantes de la UAM-Lerma para la participación en el proyecto, para ello realizarán materiales y uso de recursos tecnológicos.
Brindarán, previa capacitación, apoyo en la aplicación de pruebas psicométricas y psicofisiológicas (Pre-evaluación).
También aportarán con su trabajo en la interpretación de los resultados de las pruebas psicométricas aplicadas.
Colaborarán en el análisis de los datos para la planeación de la intervención
Realizarán revisiones en bases de datos para identificar artículos científicos con el fin de fomentar el aprendizaje científico y conocer las pautas para la elaboración de una intervención psicológica en grupo, basada en evidencia.
Contribuirán apoyando en el diseño y elaboración de un programa de intervención grupal para los estudiantes de la de la UAM-Lerma.
Ademas colaborarán invitando a los estudiantes para que participen en el programa de intervención grupal
Apoyarán en la implementación del programa de intervención grupal a los estudiantes de Licenciatura de la UAM-Lerma.
También colaborarán en la evaluación e interpretación, esto despúes de la aplicación del programa de intervención. Así mismo su ayuda estará presnete en el analisis de los datos post evaluación
Además colaborarán en la elaboración de materiales divulgativos, de comunicación en redes sociales y otros

DESCRIBA LAS ACTIVIDADES EN LAS QUE APOYARÁN LOS PRESTADORES (AS) POR CARRERA SOLICITADA

DESCRIBA LAS ACTIVIDADES EN LAS QUE APOYARÁN LOS PRESTADORES (AS) POR CARRERA SOLICITADA

RECURSOS NECESARIOS Y DISPONIBLES PARA LA EJECUCION DEL PLAN, PROGRAMA O PROYECTO **18**

Las personas prestadoras de servicio social necesitan de computadoras para la realización de materiales y de las bases de datos.

FUENTES DE FINANCIAMIENTO:

Este proyecto de servicio social esta asociado a un proyecto de investigación por lo que se podrán usar los recursos disponibles asignados a la investigadora responsable.

APOYOS Y ESTÍMULOS A LOS PRESTADORES (AS) DE SERVICIO SOCIAL

- ☐ APOYO EN LA ELABORACIÓN DEL TRABAJO TERMINAL O TESINA
- ☐ ASESORÍA
- ☐ CURSOS Y CAPACITACIÓN
- ☑ MATERIALES Y EQUIPO
- ☐ VIÁTICOS

APOYO ECONÓMICO **19**

- ☐ SI — CANTIDAD MENSUAL: $ _____
- ☑ NO — INDIQUE POR CUANTOS MESES: _____

OTROS APOYOS (ESPECIFIQUE): _____

NOMBRE Y CARGO DEL ASESOR (A) RESPONSABLE Y CORRESPONSABLES DEL PLAN, PROGRAMA O PROYECTO **20**

NOMBRE(S):	CARGO:	TELÉFONO:	e-mail:	No. Económico
Ana Karen Talavera Peña	Responsable	728282-7002 ext 2050	a.talavera@correo.ler.uam.r	43624
Eric Alonso Abarca Castro	Correponsable	728282-7002 ext 2760	e.abarca@correo.ler.uam.m	44484

CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL PLAN, PROGRAMA O PROYECTO **~~21~~**

(CUMPLIMIENTO DE OBJETIVO, No. DE BENEFICIARIOS, IMPACTO ACADÉMICO, IMPACTO SOCIAL, OTROS ESPECIFIQUE)

Cumplimiento de los objetivos, número de personas beneficiadas del proyecto, elaboración y aplicación del programa de intervención.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN A PRESTADORES (AS) **22**

La revisión y aprobación de las actividades asignadas.
Revisión de reportes trimestrales donde se mencionan los resultados alcanzados.
Aprobación del reporte final de acuerdo con los lineamientos de servicio social de la división de ciencias biológicas y de la salud donde se mencionan los resultados alcanzados.

OBSERVACIONES **23**

Asesor (a) de la institución receptora

Nombre(s), firma y sello

24

Asesor (a) de la UAM



Ana Karen Talavera Peña



Eric Alonso Abarca Castro

Nombre(s), firma y sello

Directo (a) Divisional

Nombre(s), firma y sello

OBSERVACIONES DEL ÓRGANO COLEGIADO **25**

APROBADO	☐	**COLEGIO ACADÉMICO**	☐
NO APROBADO	☐	**CONSEJO ACADÉMICO**	☐
		CONSEJO DIVISIONAL	☐

OBSERVACIONES

EL FORMATO DEBE SER LLENADO DE FORMA ELECTRÓNICA O A MÁQUINA, Y DEBERÁ SER ACOMPAÑADO POR LA SOLICITUD CORRESPONDIENTE EN PAPEL MEMBRETADO, FIRMADO Y SELLADO . EN CASO DE QUE LOS ESPACIOS SEAN INSUFICIENTES, FAVOR DE AGREGAR LA INFORMACIÓN EN UNA HOJA ANEXA SEGUN EL CASO.
SE RECOMIENDA USAR ADOBE READER 9.0 O SUPERIOR.

PROYECTO DE SERVICIO SOCIAL

I. DENOMINACIÓN

Trabajo de servicio social en apoyo al proyecto "Salud mental y su relación con la actividad autonómica cardiorrespiratoria en estudiantes universitarios de licenciatura".

II. JUSTIFICACIÓN

La salud mental es un componente esencial de la salud y el bienestar a nivel individual y colectivo, como lo expone la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), al afirmar que "No hay salud sin salud mental". La salud mental se reconoce como un componente intrínseco de la salud y el bienestar, con implicaciones a nivel mental que permite a las personas afrontar el estrés, desarrollar sus habilidades, aprender y trabajar de manera efectiva, y contribuir al mejoramiento de su comunidad (OMS, 2022). Por lo tanto, la salud mental es un componente fundamental de la salud en general y del bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos.

El papel significativo de la salud mental en el desarrollo del bienestar personal es fundamental para la libertad de agencia y las capacidades humanas, elementos esenciales para el desarrollo humano (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, PNUD, 2016). Por lo tanto, la salud mental es un derecho humano fundamental y un componente esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU), en su marco de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), plantea para el 2030 en su objetivo 3 sobre salud y bienestar, una meta relacionada con la promoción de la salud mental y del bienestar de las personas (2022), lo cual destaca la importancia vital del tema de la salud mental en la población en general y en el caso de la presente investigación en la población de estudiantes universitarios. Estos se encuentran en una etapa crucial de su desarrollo y proceso formativo, donde adquieren estrategias y herramientas para enfrentar el mundo laboral y social.

La etapa de la juventud, en la cual se sitúa la mayoría de los estudiantes universitarios, conlleva cambios no solo a nivel emocional o fisiológico, sino también cambios a nivel ambiental y social, donde se desarrollan algunas de las capacidades del ser humano (Barrera y Flores, 2020). Los jóvenes con edades entre los 17 y 25 años

atraviesan por una etapa de desafíos y cambios significativos, como la búsqueda de identidad, cambios en las relaciones sociales y emocionales, conductas de riesgo, adicciones, patrones desadaptativos, trastornos alimenticios y de sueño, sobrecarga académica, carencias socioeconómicas, violencia y desempleo. Ante estos desafíos, es necesario contar con recursos personales y sociales que le permitan adaptarse por sí mismos y de una manera óptima.

La transición a la edad adulta, que ocurre durante la etapa universitaria, implica asumir responsabilidades propias, tomar decisiones independientes y alcanzar la independencia financiera (Papalia et al., 2009). Sin embargo, esta fase puede volverse compleja debido a los cambios que se experimentan en el proceso de enseñanza y aprendizaje, que pueden generar dificultades relacionadas con deficiencias en la base de conocimientos adquiridos en niveles de estudios anteriores, adaptación al entorno universitario y competencias cognitivas inadecuadas. Estos factores pueden dar lugar a sentimientos de inseguridad, sobrecarga de trabajo y niveles elevados de ansiedad, lo que afecta la salud mental de los estudiantes universitarios (Suriá, Martínez y Ordoñez, 2011).

Las afecciones de salud mental incluyen trastornos mentales, discapacidades psicosociales y otros estados mentales asociados con angustia, discapacidad funcional o riesgo de conducta autolesiva (OMS, 2022). Las emociones negativas, como la ansiedad, la ira y la tristeza, pueden impactar en el desempeño al activar áreas del cerebro relacionadas con la atención al malestar y el recuerdo de situaciones congruentes con ese estado emocional (Riveros Rosas, 2018). Si bien la ansiedad en niveles equilibrados puede ser beneficiosa para enfrentar los desafíos de la vida universitaria, su exceso puede tener efectos perjudiciales en el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y la salud física de los estudiantes (Martínez-Otero Pérez, 2014).

El presente proyecto de servicio social brinda un espacio a personas prestadoras de servicio social de la Licenciatura en Psicología Biomédica para desarrollar sus habilidades y formación académica adquirida, esto, por medio del apoyo en cuanto a la realización de entrevistas, aplicación de instrumentos, calificación, análisis de resultados, así como de propuestas y aplicación de alternativas para promover la salud mental. Así mismo, brinda un espacio experiencial con la investigación psicológica de una variable a la cual se le debe brindar especial atención en este espacio universitario.

Por lo anterior la evaluación y la atención de la salud mental en estudiantes de la UAM-Lerma, con el apoyo de personas prestadoras de servicio social, permitirá identificar las principales problemáticas que se presentan en la comunidad para posteriormente implementar acciones dirigidas a mejorar el bienestar universitario.

La UAM es una institución comprometida con la salud mental, principalmente de sus estudiantes, por lo tanto es fundamental que los alumnos conozcan sobre índices de padecimientos psicológicos con mayor prevalencia en la unidad, así como opciones de intervención dentro de la Unidad Lerma, ya que esto les permitirá contar con técnicas de afrontamiento al estrés académico para reconocer, prevenir y afrontar el estrés, lo que beneficiará que los alumnos sean más productivos académicamente, mejoren su rendimiento y cuenten con habilidades para el estudio, como la planificación de actividades, control de tiempo, relajación, entre otros.

El presente proyecto de servicio social requiere la participación de 5 personas prestadoras de servicio social formados profesionalmente en salud mental, para apoyar en la evaluación psicológica y psicofisiológica, así como en el diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención grupal en estudiantes de la Comunidad UAM-Lerma.

Las personas prestadoras de servicio social aplicaran los conocimientos sobre intervenciones psicológicas para el desarrollo de programa de intervención basados en evidencia (cognitivo conductual), así como fortalecer conocimientos en evaluación psicológica. Requieren de habilidades en análisis y capacidad investigativa, comunicación, aplicación de pruebas psicométricas, así como creatividad y adaptación para el desarrollo de programa de intervención para servicio social en cuestión.

Teniendo como base de formación académica, UEAs como Psicología de la personalidad, Evaluación psicológica, Psicología Clínica, Intervenciones psicológicas basadas en evidencia, Salud pública y epidemiología, Técnicas de intervención en psicología, Temas Selectos en Psicología de la Salud por lo que se requiere del cumplimiento del 70% de los créditos para la inscripción a servicio social.

Las personas prestadoras de servicio social estarán siempre bajo supervisión de los responsables del proyecto, en cada fase del mismo, además, antes de comenzar con la evaluación de estrés deben contar con los conocimientos de aplicación y calificación de las pruebas a realizar.

III. OBJETIVOS

- Elaborar materiales divulgativos, de comunicación en redes sociales y otros, sobre temas relacionados a la salud mental dentro de la UAM-L.
- Apoyar en la evaluación psicológica (aplicación y calificación de pruebas psicométricas)
- Apoyar en la evaluación psicofisiológica (registros de respiración, variabilidad de la frecuencia cardiaca, presión arterial, etc.)
- Localizar y procesar fuentes o artículos científicos específicos sobre salud mental para la elaboración de una intervención psicológica en grupo basada en evidencia
- Apoyar en el diseño, implementación y evaluación de un programa de intervención psicológica
- Realizar bases de datos y apoyar en el análisis y procesamiento de los mismos
- Elaborar y actualizar permanentemente directorios de atención psicológica

IV. DURACIÓN Y ETAPAS (CRONOGRAMA)

Vigencia: 2 años a partir de la aprobación por Consejo Divisional.

Las actividades y objetivos son permanentes, cada persona prestadora de servicio social siempre estará apoyado y supervisado por un profesional.

Actividades a Realizar	1° Mes	2° Mes	3° Mes	4° Mes	5° Mes	6° Mes
Capacitación sobre las actividades a realizar en el transcurso del servicio	x					
Difusión del proyecto	x	x				
Apoyo en la aplicación de pruebas psicométricas y evaluación psicofisiológica	x	x	x			
Apoyo en la interpretación de los resultados de las pruebas psicométricas			x			
Colaborar en el análisis de los datos para la planeación de la intervención			x			
Revisar artículos clínicos para conocer las pautas para la elaboración de una intervención psicológica en grupo, basada en evidencia			x			

Apoyo en el diseño y elaboración de un programa de intervención grupal			x			
Invitar a los estudiantes para que participen en el programa de intervención grupal				x		
Apoyo en la implementación del programa de intervención grupal				x	x	
Apoyar en la evaluación e interpretación de datos				x	x	x
Elaborar materiales divulgativos y de comunicación en redes sociales y otros	x	x	x	x	x	

MODALIDAD: mixta

V. ACTIVIDADES A REALIZAR

- Capacitación sobre las actividades a realizar en el transcurso del servicio
- Difusión del proyecto
- Apoyo en la aplicación de pruebas psicométricas y evaluación psicofisiológica
- Apoyo en la interpretación de los resultados de las pruebas psicométricas
- Colaborar en el análisis de los datos para la planeación de la intervención
- Revisar artículos clínicos para conocer las pautas para la elaboración de una intervención psicológica en grupo, basada en evidencia
- Apoyo en el diseño y elaboración de un programa de intervención grupal
- Invitar a los estudiantes para que participen en el programa de intervención grupal
- Apoyo en la implementación del programa de intervención grupal
- Apoyar en la evaluación e interpretación de datos
- Elaborar materiales divulgativos y de comunicación en redes sociales y otros

VI. LUGAR DE REALIZACIÓN

Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Lerma. Av. de las Garzas No. 10 Col. El panteón Lerma de Villada. Municipio de Lerma Estado de México. C.P 52005.

VII. LICENCIATURAS Y No. DE PARTICIPANTES

Licenciatura en Psicología Biomédica, 5 participantes

VIII. RECURSOS NECESARIOS

- Acceso a las instalaciones de la Unidad y contar con un espacio de trabajo para la aplicación y evaluación de las pruebas psicométricas
- Acceso a un espacio amplio para la implementación del programa de intervención grupal
- Acceso a equipos de cómputo e internet para el análisis de los datos
- Acceso a los instrumentos necesarios para aplicar
- Acceso a impresiones y copias
- Vinculación con responsables de redes sociales de la unidad para la divulgación de los datos

IX. ASESORES RESPONSABLES

Dra. Ana Karen Talavera Peña

Profesora Asociada, Departamento de Ciencias de la Salud

División de CBS UAM-Lerma
a.talavera@correo.ler.uam.mx

Dr. Eric Alonso Abarca Castro

Profesor Asociado, Departamento de Ciencias de la Salud

División de CBS UAM-Lerma
e.abarca@correo.ler.uam.mx

X. TIEMPO DE DEDICACIÓN

480 horas en un periodo no menor a 6 meses ni mayor a dos años

XI. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- La revisión y aprobación de las actividades asignadas.
- Revisión de reportes trimestrales donde se mencionan los resultados alcanzados.
- Aprobación del reporte final de acuerdo con los lineamientos de servicio social de la división de ciencias biológicas y de la salud donde se mencionan los resultados alcanzados.

Bibliografía

Armenta Zazueta, L., Quiroz Campas, C. Y., Abundis De León, F., & Zea Verdin, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Revista espacios, 41(48), 4-10.

Asian Canchis, H.E., Ramirez Linares, S.R., Reyes Cabrera, N.A., y Navarro Depaz, Carlos

Edmundo. (2021). Tratamiento del estrés estudiantil universitario mediante la danza. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores, 8(3), 00012. Epub 11 de junio de 2021.https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i3.262

Carmiña García, C. H. (2018). Estrés crónico: ejemplo de interacción entre sistemas nervioso, inmuno y endocrino: Chronic stress: example of interaction between nervous, immune and endocrine systems. Revista CON-CIENCIA, 6(2), 97–110. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652018000200010&script=sci_abstract

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores del Estado. (s.f.). Guía para el estrés: causas, consecuencias y prevención. https://hraei.gob.mx/doc/2016/guias/Guia-para-el-Estres.pdf

Macias, A. B. (2007). El Inventario SISCO del estrés académico. Investigación Educativa Duranguense, (7), 90-93.

Moreno-Treviño, J., Hernández-Martínez, J., & García-Gallegos, A. (2022). Estrés académico de estudiantes universitarios de Economía: estresores, síntomas y estrategias. Revista de Educación y Desarrollo, 60, 19-28.

Naranjo Pereira, M.L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Revista Educación, 33(2),171-190. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011

Pozos-Radillo, B.E., Preciado-Serrano, M.L., Plascencia-Campos, A.R., Acosta-Fernández, M. y Aguilera Velasco, M.A. (2022). Estrategias de afrontamiento ante el estrés de estudiantes de medicina de una universidad pública en México. Investigación en educación médica,11(41),18-25. https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2022.41.21379

Sánchez Padilla, M.L., Martínez Alcántara, S., y Zamora Macorra, M. (2019). Trabajo emocional y sus efectos en la salud del personal de enfermería del Hospital General de México, 2017. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 22(1), 122-154. https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol22num1/Vol22No1Art8.p df

Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., y Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación Y Ciencia, 28(79), 75–83. https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html

Torrades, S. (2007). Estrés y burn out. Definición y prevención. Offarm, 26(10), 104–107. https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-burn-out-definicion- prevencion-13112896

Trigueros Ossa, K. F. (2018.). Factores de riesgo que pueden afectar la salud mental de los y las estudiantes de primer a tercer semestre en la Universidad del Valle Sede Zarzal. [Trabajo de Grado, Universidad del Valle Sede Zarzal]. https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/16568/0598411.pdf?s equence=1

Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L., García-Jau, R. A., & López-Leyva, N. M. (2018). Introducción. Www.fundacioneducacionmedica.org FEM, 21(3), 153–157.https://scielo.isciii.es/pdf/fem/v21n3/2014-9832-fem-21-3-153.pdf