



UAS
CON VISIÓN DE
FUTURO
2029

**SOMOS
GRANDES**
Somos UAS



/ Como referente en prevención y valores

Reportaje
Especial

La UAS lidera a nivel nacional

SanaMente, LibreMente:

Jóvenes por la paz y contra las adicciones, **con la participación de más de 50 mil universitarios**



A través de la plataforma institucional del Gobierno Federal, SaberesMX, llega el curso SanaMente, LibreMente: Jóvenes por la paz y contra las adicciones. La Universidad Autónoma de Sinaloa (UAS) ha adoptado esta herramienta digital como parte de sus acciones permanentes para la prevención de adicciones y el fomento del bienestar integral de su comunidad.

Según datos publicados por la Secretaría de Salud, el patrón de consumo en México ha sufrido un cambio drástico: el alcohol ha sido desplazado como la principal sustancia de demanda, mientras que las anfetaminas y metanfetaminas se han posicionado como la primera causa de tratamiento en la mayor parte del país, principalmente en las regiones occidente y norte.

Ante este panorama, la “Casa Rosali-

DATOS:

El subsecretario de Educación Superior, **Ricardo Villanueva Lomelí**, informó que la plataforma cuenta con un total de

207,598

usuarios, de los cuales

130,042

ya han concluido su formación. En este rubro, la UAS destaca con una participación superior al

38 %

na” —en colaboración con la Secretaría de Educación Pública (SEP) y las subsecretarías de Educación Superior y Media Superior— impulsa diversos proyectos enfocados en la prevención y la cultura de paz. El doctor Jesús Enrique Sánchez Zazueta, destacó que el curso virtual SanaMente, LibreMente es una pieza clave en esta estrategia.

“Gracias a la estrecha relación institucional y a la implementación de este curso en nuestras aulas, trabajadores y estudiantes, la UAS registra ya 50,386 personas que han concluido la capacitación. Esto significa que representamos el 38.75 % del total nacional de egresados”, destacó el Director General de Vinculación y Relaciones Internacionales.

Asimismo, enfatizó el objetivo de convertir a la Casa de Estudios sinaloense en la institución con mayor número de participantes en este programa, meta que ya se alcanzó previamente con la Encuesta de Inteligencia Artificial promovida por la Subsecretaría de Educación Superior.

Finalmente, señaló que el propósito no es solo completar el curso, sino asimilar y aplicar sus valores en la vida cotidiana para fortalecer la ética, rechazar el consumo de sustancias y vivir de forma integral. Estas acciones se alinean con los programas prioritarios de salud mental y cultura de paz de la presidenta, la Dra. Claudia Sheinbaum, los cuales la Unidad de Bienestar Universitario (UBU) coordina en cada unidad académica.

Por su parte, el subsecretario de Educación Superior, Ricardo Villanueva Lomelí, informó que la plataforma cuenta con un total de 207,598 usuarios, de los cuales 130,042 ya han concluido su formación. En este rubro, la UAS destaca con una participación superior al 38 %.

Por ello, se extiende una invitación a la comunidad universitaria a sumarse a la próxima convocatoria de la SEP, la cual consistirá en difundir la plataforma mediante un video que invite a la sociedad a unirse a esta iniciativa educativa. El Gobierno Federal otorgará constancias y premios a los participantes cuyos videos obtengan el mayor impacto en redes sociales.

Es importante destacar que este programa formativo del Gobierno de México está dirigido a más de 5.5 millones de estudiantes en todo el país. La Universidad Autónoma de Sinaloa (UAS) ha hecho extensiva esta invitación al personal universi-



Jesús Sánchez Zazueta, director general de Vinculación y Relaciones Internacionales.



Ricardo Villanueva Lomelí, subsecretario de Educación Superior.



Sofía Angulo Olivas, directora de la Unidad de Bienestar Universitario.



Nelly Selene Pérez Morales, responsable del Área Médica de la UBU.



David Ramírez Hermosillo, académico de la Facultad de Psicología.



Harold Daniel Echeverría Domínguez, estudiante de la Facultad de Ciencias Económicas y Sociales.





tario con el fin de reforzar las herramientas que permitan identificar señales de riesgo en los jóvenes.

Por ello, se invita a toda la comunidad universitaria a sumar esfuerzos para fortalecer los factores de protección y promover entornos educativos seguros.

Para realizar el curso es necesario registrarse en la plataforma de SaberesMX, ingresando al enlace: <http://saberes.gob.mx/catalog/course/941902> y seleccionando “INICIAR SESIÓN”; una vez dentro dar clic en “CREAR CUENTA” para registrar un correo electrónico o número de celular y contraseña.

Asimismo, ingresar y validar el CURP, al igual que capturar los datos personales solicitados y guardar los cambios. Posteriormente se debe aceptar la autorización de uso de datos personales y finalmente completar el perfil.

Cabe señalar que, para estudiantes, solo se requiere registrar la información académica, escuela, área de interés y experiencia; sin embargo, para el personal, en el apartado de Matrícula se debe ingresar el número de empleado; en buscar escuela por nombre o CCT va “Universidad Autónoma de Sinaloa”; en escuela seleccionar otra y al final guardar y concluir registro.

Una vez que cuentes con registro, para ingresar al curso deberás regresar al enlace <http://saberes.gob.mx/catalog/course/941902>, iniciar sesión y seleccionar inscribirte; una vez que hayas concluido todos estos pasos podrás iniciar el curso de forma inmediata.

Este curso digital se suma a las acciones que la Unidad de Bienestar Universitario (UBU) ha desarrollado, bajo el liderazgo de la doctora Sofía Angulo Olivas, mediante el Programa de Prevención y Salud Integral del Adolescente. Dicha iniciativa acerca a

“

Es fundamental que los jóvenes comprendan la importancia del autocuidado y reconozcan que las adicciones son un tema de salud pública que se clasifica dentro de las enfermedades mentales. Queremos que no se sientan relegados ni carguen con el estigma; si presentan una adicción o síntomas de depresión y ansiedad, deben tener la confianza de acudir al personal de salud o, en su caso, al personal académico”.

Doctora Nelly Selene Pérez Morales

DATOS:

El Director General de Vinculación y Relaciones Internacionales, **Jesús Enrique Sánchez Zazueta**, comentó que la UAS registra

50,386

personas que han concluido la capacitación, representando un

38.75 %

del total nacional de egresados





la comunidad estudiantil una atención integral a través de conferencias, charlas y talleres que promueven la toma de decisiones saludables frente al consumo de alcohol, tabaco, vapeadores y otras sustancias.

Al respecto, la doctora Nelly Selene Pérez Morales, reconoció que este proyecto dotará a miles de universitarios de la UAS con herramientas y conocimientos para detectar a tiempo cualquier malestar emocional que, posteriormente, pueda derivar en un malestar físico o en el consumo de sustancias nocivas.

“Es fundamental que los jóvenes comprendan la importancia del autocuidado y reconozcan que las adicciones son un tema de salud pública que se clasifica dentro de las enfermedades mentales. Queremos que no se sientan relegados ni carguen con el estigma; si presentan una adicción o síntomas de depresión y ansiedad, deben tener la confianza de acudir al personal de salud o, en su caso, al personal académico”, indicó la responsable del Área Médica de la UBU.

Asimismo, informó que el programa

“SanaMente, LibreMente” aborda qué son las drogas, qué define a una adicción, cuáles son sus síntomas y los factores de riesgo que intervienen en el consumo de sustancias psicoactivas. Consideró que estos puntos son vitales para la prevención, ya que el desconocimiento puede llevar tanto a alumnos como a trabajadores a experimentar con dichas sustancias.

Finalmente, Pérez Morales señaló que el curso pone a disposición diversos canales de apoyo de organismos independientes y gubernamentales. Además, manifestó que dentro de la UAS existen instancias específicas a las cuales los interesados pueden acercarse para recibir la atención debida.

“La implementación de este curso es un reflejo de que la Universidad Autónoma de Sinaloa está interesada en el bienestar, no solo de los universitarios, sino de toda la comunidad sinaloense”, concluyó.

Por su parte, el psicólogo David Ramírez Hermosillo, consideró que, cuando el ser humano se siente amenazado por circunstancias desafiantes y no cuenta con las he-

rramientas necesarias para afrontarlas, el consumo de sustancias suele ser el alivio principal y de fácil acceso. Por ello, reconoció que contar con este tipo de programas permite a la juventud adquirir dichas habilidades.

“Aquí se crea un sistema de recompensa por la dopamina que se genera en el cerebro, causando, por lo tanto, una adicción que a nivel temporal puede ser muy beneficiosa, pero que a largo plazo puede implicar, al contrario, un daño perjudicial para el cerebro (...). Cursos como estos pueden ser la diferencia para tener una forma de respuesta mucho más apropiada o saludable”, expresó.

Este curso autogestivo, que tiene una duración de 16 horas, logra un acercamiento a la resiliencia en estudiantes que quizás vivan en entornos de riesgo, explicó el académico de la Facultad de Psicología de la UAS. Deta-



lló que, a través de él, comenzará a explorarse un espacio de autoconocimiento y conciencia en la búsqueda de apoyo como una necesidad nueva que los dirija a conductas

“

En este tipo de dinámicas se busca que la persona no solamente considere los riesgos o las consecuencias de estos usos, sino que también se dé cuenta de que sentirse escuchado y validado permite que la confianza se forme a partir de estos espacios. Esto le da la capacidad de sentirse más abierto para compartir experiencias que le permitan alcanzar el bienestar emocional”.

Psicólogo David Ramírez Hermosillo





SanaMente LibreMente 
Jóvenes por la paz y contra las adicciones

Curso gratuito en línea
para estudiantes universitarios sobre salud mental,
manejo del estrés y prevención de adicciones.

5 unidades, 16 horas y constancia al concluir.
Regístrate en **saberes.gob.mx**

 **Gobierno de México** | **Educación**
Secretaría de Educación Pública

generadoras de bienestar emocional.

Asimismo, en la unidad cinco del curso “Me cuido, te cuidas, nos cuidamos”, se abordan factores de protección individual y colectiva que fomentan entornos universitarios protectores frente al consumo de sustancias psicoactivas, el autocuidado y las redes de apoyo; algo que Ramírez Hermosillo señaló que genera, además, un sentido de responsabilidad colectiva.

“En este tipo de dinámicas se busca que la persona no solamente considere los riesgos o las consecuencias de estos usos, sino que también se dé cuenta de que sentirse escuchado y validado permite que la confianza se forme a partir de estos espacios. Esto le da la capacidad de sentirse más abier-

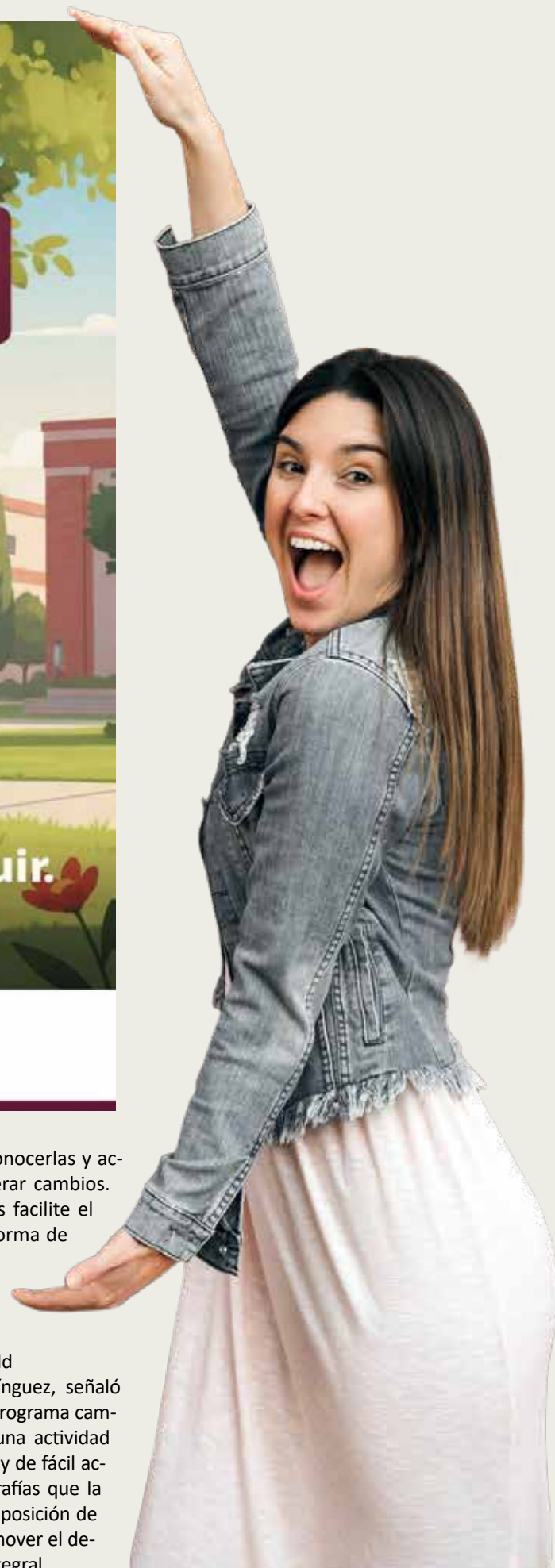
to para compartir experiencias que le permitan alcanzar el bienestar emocional”, añadió.

De igual manera, reconoció que este tipo de plataformas digitales tienen un impacto positivo en el aprendizaje de los alumnos, ya que les permite tener un acceso directo a su propio ritmo y según sus necesidades, así como disponer de esta información cuando requieran algún recurso de este tipo.

“Como sociedad, usualmente enfrentamos una serie de desafíos y retos todos los días, cada uno a su manera; y cuando no gozamos de estrategias, solemos buscar soluciones más rápidas. Bajo este patrón, somos más propensos o vulnerables a caer en adicciones. Debemos adoptar la idea de que siempre hay estrategias a la mano; el

punto es permitirnos conocerlas y acceder a ellas para generar cambios. Que nuestro Rector nos facilite el acceso a estas es una forma de apoyar a la comunidad estudiantil”, destacó.

Al concluir este curso, el alumno Harold Daniel Echeverría Domínguez, señaló que su perspectiva del programa cambió, ya que le pareció una actividad amigable con el usuario y de fácil acceso gracias a las infografías que la Casa Rosalina puso a disposición de su comunidad para promover el desarrollo y el bienestar integral.





Mencionó que, entre la información recibida, encontró datos que desconocía y pudo aclarar dudas y creencias comunes de los pasillos escolares. Entre ellas: la diferencia entre el fentanilo y las metanfetaminas, así como los motivos por los cuales los alumnos recurren a estas drogas. Destacó que factores como la ansiedad, el estrés y la presión social juegan un papel determinante en el consumo de estas sustancias.

“Algo que me pareció muy interesante, es que el curso explica que muchas veces el estudiante, por presión académica, cuestiones laborales o la misma carga escolar, acude a estas drogas. Incluso las amistades pueden influir. Por ello, el curso enfatiza la importancia de recurrir a redes de apoyo”, indicó.

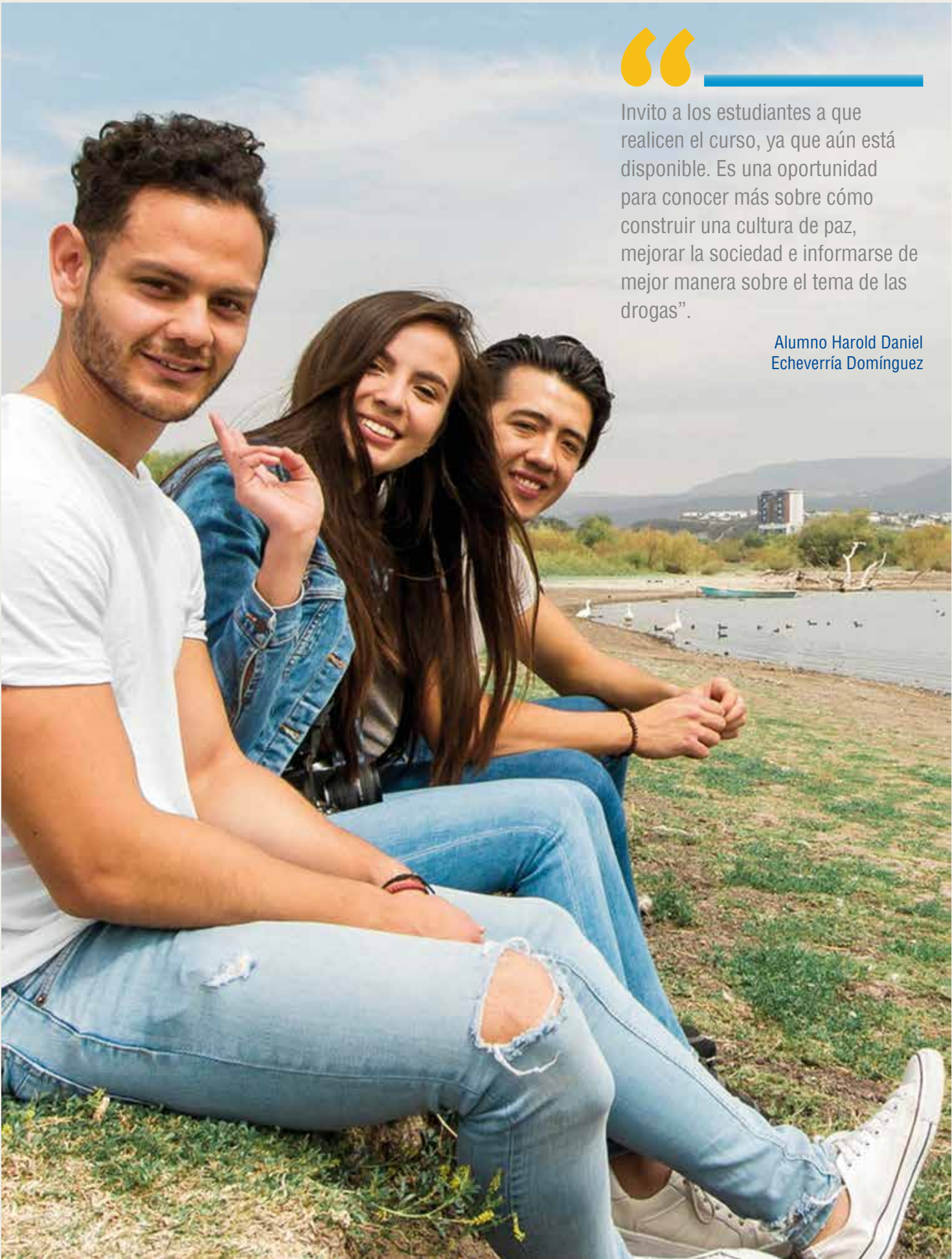
El estudiante de la Facultad de Ciencias Económicas y Sociales (FACES), manifestó que también encontró herramientas útiles para su vida cotidiana y la gestión de la salud emocional, tales como la planificación, la creación de rutinas y el establecimiento de metas a corto, mediano y largo plazo.

“El curso fomenta la cultura de paz, la cual se refiere a la creación de actividades y entornos que permitan a las personas centrarse en algo y mantenerse ocupadas. Esto es fundamental para que el estudiante no recurra a las drogas”, abordó.

Con esto en mente, el joven universitario invitó a sus compañeros que aún no han realizado el curso a sumarse:

“Invito a los estudiantes a que realicen el curso, ya que aún está disponible. Es una oportunidad para conocer más sobre cómo construir una cultura de paz, mejorar la sociedad e informarse de mejor manera sobre el tema de las drogas”, concluyó. 🌍

ANTONIO ARBALLO



“

Invito a los estudiantes a que realicen el curso, ya que aún está disponible. Es una oportunidad para conocer más sobre cómo construir una cultura de paz, mejorar la sociedad e informarse de mejor manera sobre el tema de las drogas”.

Alumno Harold Daniel Echeverría Domínguez