



Plan institucional de salud mental

Acciones de promoción de salud mental 2026

De conformidad a lo dispuesto en el artículo 42 de la Ley General de Educación Superior y con la finalidad de mitigar o en su caso disminuir los aspectos que se identifican en el diagnóstico de salud mental, El Colegio de Chihuahua presenta el Plan Institucional de Salud Mental para 2026.

La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Afecta a la manera en que piensa, siente y actúa. Tener una buena salud mental es importante, ya que determina la capacidad para manejar el estrés, tomar decisiones acertadas e interactuar con los demás.

Se plantea el plan institucional de salud mental de El Colegio de Chihuahua con el fin de fortalecer el bienestar integral de las personas; promover la salud mental, mejorar la convivencia entre los miembros y estimular hábitos de vida saludables.

Objetivo General

Promover la salud mental en la comunidad educativa mediante acciones de información, concientización y sensibilización para fomentar un entorno de apoyo y bienestar emocional.

Objetivo específico	Línea de acción	Metas	Actividades
1. Aumentar el conocimiento sobre salud mental entre estudiantes, personal académico y administrativo de la institución.	1.1 Fomentar la concientización en temas de promoción de salud mental.	1.1.1 Impartir una charla sobre "Manejo del estrés". 1.1.2. Generar un material didáctico digital sobre manejo del estrés.	1.1.1.1. Organizar una charla dirigida al personal académico y administrativo de El COLECH, sobre "Manejo del estrés" 1.1.1.2. Promover en redes sociales la charla de manejo del estrés. 1.1.2.1. Elaborar material didáctico digital que promueva el manejo adecuado del estrés. 1.1.2.2. Distribuir en redes sociales el material didáctico generado.



<p>2. Fortalecer estrategias que faciliten las acciones para el desarrollo saludable y el autocuidado de la salud mental.</p>	<p>2.1 Campaña de desarrollo saludable y autocuidado de la salud mental.</p>	<p>2.1.1 Impartir una charla sobre "Prevención y manejo de fatiga Laboral".</p> <p>2.1.2. Generar un material didáctico digital sobre prevención y manejo de fatiga laboral.</p>	<p>2.1.1.1. Organizar una charla dirigida al personal académico y administrativo de El COLECH, sobre "Prevención y manejo de fatiga Laboral".</p> <p>2.1.1.2. Promover en redes sociales la charla de prevención y manejo de fatiga laboral.</p> <p>2.1.2.1. Elaborar material didáctico sobre prevención y manejo de fatiga laboral.</p> <p>2.1.2.2. Distribuir en redes sociales el material didáctico generado.</p>
---	--	--	--

Cronograma de actividades

ACTIVIDAD	ENE	FEB	MAR	ABRIL	MAYO	JUN	JUL	AGO	SEPT	OCT	NOV	DIC
1.1.1.1. Organizar una charla dirigida al personal académico y administrativo de El COLECH, sobre el "Manejo del estrés".												
1.1.1.2. Promover en redes sociales la charla de "Manejo del estrés".												
1.1.2.1. Elaborar material didáctico digital que promueva la concientización sobre el manejo del estrés.												
1.1.2.2. Distribuir en redes sociales el material didáctico generado.												

