



Plataforma SaberesMX

Es una plataforma educativa pública, abierta y gratuita, impulsada por la **Secretaría de Educación Pública (SEP)**, orientada a fortalecer el aprendizaje a lo largo de la vida y ampliar el acceso a oportunidades formativas de calidad para la población en general.

SaberesMX se construye a partir de un modelo de colaboración interinstitucional, en el que participan universidades y organismos públicos nacionales e internacionales

Público objetivo: estudiantes, docentes, personal académico/administrativo, público en general

Inscripción: abierta de manera permanente, sin costo. Se requiere contar con su CURP y correo electrónico.

Enlace: <https://saberes.gob.mx/>

Curso “SanaMente LibreMente: Jóvenes por la paz y contra las adicciones”

Objetivo general: Brindar a la comunidad estudiantil de educación superior conocimientos, herramientas y estrategias de autocuidado en salud mental para fomentar factores de protección y prevenir el consumo de sustancias adictivas, fortaleciendo el bienestar integral y la promoción de entornos educativos saludables.

Población objetivo: Estudiantes de las instituciones de educación superior (Población Estimada de 5.5 millones de personas).

Duración y modalidad: 16 horas de forma asincrónica.

Estructura

Unidad 1: Bienestar y salud mental en la comunidad estudiantil: base para una educación por la paz, integral y transformadora.

- Duración total: 4 horas.
- Objetivo: Comprender los fundamentos de la salud mental y reconocer la importancia del autocuidado como base para el desarrollo personal y académico, identificando las principales fuentes de estrés y ansiedad en su vida estudiantil, así como aplicar técnicas para su manejo efectivo y prevención.





Unidad 2: Adicciones: comprensión integral de sus causas y alcances.

- Duración total: 2 horas.
- Objetivo: Comprender qué son las adicciones, sus determinantes biopsicosociales y su impacto en la población estudiantil, a partir de un enfoque de salud pública y derechos humanos.

Unidad 3: El fentanilo te mata y las metanfetaminas te enganchan: comprender los riesgos para la vida.

- Duración total: 4 horas.
- Objetivo: Identificar las denominaciones populares; perfil epidemiológico de este tipo de sustancias, motivaciones y contextos de consumo, formas de presentación y consumo, efectos a corto, mediano y largo plazos, uso y abuso, dependencia, intoxicación y abstinencia, riesgos y consecuencias en el ámbito familiar, educativo, laboral, personal y social del fentanilo y las metanfetaminas.

Unidad 4: Otras sustancias psicoactivas: conocer características y riesgos.

- Duración total: 4 horas.
- Objetivo: Identificar las denominaciones populares, perfil epidemiológico de estas sustancias, antecedentes, formas de presentación y consumo, efectos a corto, mediano y largo plazos, uso y abuso, dependencia, intoxicación y abstinencia, riesgos y consecuencias en el ámbito familiar, educativo, laboral, personal y social.

Unidad 5: Me cuido, te cuidas, nos cuidamos: la comunidad estudiantil como espacio de prevención y construcción de paz.

- Duración total: 2 horas
- Objetivo: Integrar conocimientos y estrategias de prevención individual y colectiva, fomentando entornos protectores frente al consumo de sustancias psicoactivas. Autocuidado y redes de apoyo en los ambientes académicos: Me cuido, te cuido, nos cuidamos.

