

REVISTA

BÚFALOS



CESUN | UNIVERSIDAD

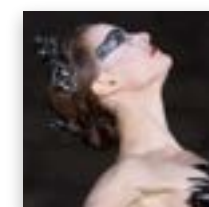
31

31  ANIVERSARIO
cesun Universidad

20  
ABRIL 2024



04
Puentes de cooperación:
un encuentro con la visión
educativa de la cultura china.
Marielos López Inzunza
Luis Alfonso González Montes



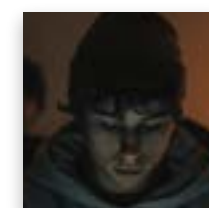
08
El cine en la salud mental:
Sus técnicas dentro y
fuera de la pantalla.
Victor I. Castro



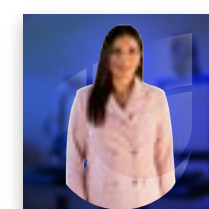
12
Numeralia



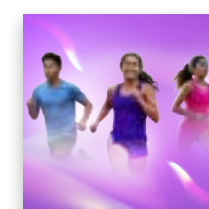
14
**Madres y padres ante el
diagnóstico de autismo**
Carlos Eduardo Vidrio Carrasco y
Alan Ismael Osuna



18
**Entre diagnósticos y
algoritmos**
Marilyn Martín del Campo



24
Orgullo CESUN



28
Carrera CESUN 5k

Puentes de cooperación: un encuentro con la visión educativa de la cultura China.

La visita de la Cónsul General de China en Tijuana, Fu Xinrong, junto al Vicecónsul Yusong Li, abrió un nuevo capítulo en la internacionalización de CESUN Universidad, resaltando el valor de la educación y la cooperación cultural con la nación asiática para fortalecer el desarrollo académico y profesional de la comunidad universitaria.

■ Por: Marielos López Inzunza
■ Fotos: Luis Alonso González Montes



La visita de la Cónsul General de la República Popular China en Tijuana, Fu Xinrong, acompañada por el Vicecónsul Yusong Li, representó mucho más que un acto protocolario para CESUN Universidad: fue un espacio de diálogo académico, cultural y estratégico que marca un nuevo capítulo en la internacionalización de la institución.

Desde su llegada, la presencia diplomática se distinguió por su sobriedad y precisión. El Vicecónsul, atento en todo momento, tomó nota minuciosa de la conversación, escribiendo a mano y en caracteres chinos cada detalle compartido por la Cónsul, aun cuando domina el español con total fluidez. Un gesto que, más allá de lo formal, subrayó la seriedad con que se conciben las relaciones bilaterales. La delegación también incluyó a una asistente, presentada como representante de los programas de Seminarios en China, iniciativa del Ministerio de Comercio que, según se explicó, data de la década de los ochenta y ha sido relanzada con renovado vigor en el presente.

La educación como esencia de cooperación

La Cónsul Fu Xinrong expuso con claridad la importancia que su país atribuye a la educación como pilar del desarrollo social

y la competitividad nacional. En sus palabras, “la educación constituye un elemento esencial para elevar la competencia de cada país y en la estrategia de China representa un equilibrio entre calidad y accesibilidad, como naturaleza propia de la enseñanza”. La diplomática obsequió al rector Ernesto Aello Arvizu un ejemplar del libro Estudio de las importantes exposiciones de Xi Jinping, de la colección de escritos del presidente sobre la educación, en el que se reúnen reflexiones sobre la educación como fuerza transformadora de la sociedad, reflejo del compromiso de su país con la gobernanza y la educación como motores del progreso. En este gesto se simbolizó el valor que China concede a la transmisión del conocimiento como puente de entendimiento entre naciones. Durante su intervención, la Cónsul también aludió a un rasgo cultural que distingue a su país: el respeto a los ancianos y a los niños, “a quienes cuidamos incluso cuando no son nuestros”. Una afirmación que resonó entre los presentes como muestra del humanismo que sustenta la filosofía educativa china.

Metas centenarias y proyección global

La visita permitió escuchar de primera mano la narrativa de las metas centenarias de China: la primera, ya cumplida en 2020, la construcción de una sociedad modestamente

acomodada, con la erradicación de la pobreza absoluta; la segunda, proyectada hacia 2050, consolidar una nación moderna, poderosa y segura, que comparta sus oportunidades de desarrollo con el mundo. En este contexto, la Cónsul subrayó la importancia de la reforma y apertura iniciada en 1978, que permitió a China convertirse en un actor decisivo en la economía global, aportando más del 30% al crecimiento económico mundial en los últimos años. La iniciativa de la Franja y la Ruta, con sus cinco ejes (política, finanzas, infraestructura, comercio y entendimiento entre pueblos), ejemplifica la manera en que China ha proyectado su influencia mediante conectividad global. Mencionó, como ejemplo, la red ferroviaria de alta velocidad de más de 40 mil kilómetros, una de las mayores obras de ingeniería contemporánea.

Seminarios de formación internacional

Uno de los anuncios centrales fue la exposición del Programa de Seminarios en China, dirigido a profesionales, docentes y servidores públicos de países en desarrollo. Estos cursos presenciales en China por un periodo de dos a tres semanas o en modalidad virtual abarcan campos como administración, educación, ingeniería, salud, desarrollo sostenible y participación de la mujer. “Estos programas buscan potenciar el desarrollo humano, el intercambio académico y el entendimiento cultural entre China y México, brindando experiencias directas para que los participantes compartan lo aprendido en sus instituciones y comunidades”, puntualizó la diplomática.



Vínculos culturales y académicos

La jurisdicción del Consulado General de China en Tijuana comprende cuatro estados del noroeste de México: Sonora, Chihuahua, Baja California y Baja California Sur, donde se ha trabajado en la reactivación de lazos de cooperación. En este marco, se destacaron los hermanamientos entre Mexicali y Nanjing (que celebrará en 2026 su 35 aniversario), Tijuana y Wuhan, así como el más reciente entre Ensenada y Yangmei, en el sur de China. Además, se anunció la próxima instalación de un Instituto Confucio en la UABC, como símbolo del fortalecimiento de los lazos educativos y culturales en la región. Durante su intervención, el rector Ernesto Aello Arvizu recordó que en 2009 CESUN recibió en Tijuana al entonces embajador de China, con quien se firmó un convenio de colaboración con una universidad china para promover los programas de educación en línea, lo que permitió el intercambio de estudiantes y la incorporación de alumnos de la carrera de Negocios Internacionales como practicantes en empresas chinas. La Cónsul Fu Xinrong retomó este antecedente y reafirmó que, desde su llegada, buscará dar continuidad a esos lazos iniciales, proyectando nuevas oportunidades de colaboración académica y profesional para la comunidad universitaria.

Oportunidades para la comunidad CESUN

Por su parte, el rector Ernesto Aello Arvizu reafirmó la vocación de CESUN de formar profesionistas preparados para la inserción inmediata en el mundo laboral: “Desde sus inicios nuestra universidad siempre ha estado

orientada al desarrollo de competencias, a la profesionalización de nuestros estudiantes; los preparamos para el trabajo, que egresen sabiendo hacer, que la curva de aprendizaje sea mínima para incorporarlos al sector productivo”.

En esa línea, planteó la importancia de acercar a los estudiantes con las empresas chinas establecidas en la región: “Podemos empezar solicitando que nos acerquen a las industrias chinas de la región, para que los estudiantes hagan sus prácticas profesionales en su industria”.

La Cónsul confirmó que existen más de 50 compañías chinas operando en Baja California, entre ellas Hysun, una de las de mayor presencia, y reiteró el interés del Consulado en fomentar la integración entre la academia y la industria.

Finalmente, el rector agregó: “CESUN puede aportar con la certificación de los trabajadores, a través de nuestro Centro Evaluador, que está diseñado precisamente para avalar competencias en el campo profesional”.

*CESUN como
puente internacional*

La visita de la delegación china trascendió la formalidad de la diplomacia para convertirse en un ejercicio de reflexión y proyección institucional. Más allá de los acuerdos inmediatos, el encuentro reafirmó la convicción de CESUN de consolidarse como puente académico, cultural y diplomático entre México y China, ampliando las oportunidades de enseñanza, intercambio comercial y formación práctica para sus estudiantes.

Fu Xinrong, Cónsul General de China en Tijuana, México.
Mtro. Ernesto Aello Arvizu, Rector CESUN UNIVERSIDAD



**El papel es un excelente
recurso para el reciclaje.**

 ¡Cada acción cuenta por un planeta más sostenible!



Este programa está diseñado para fomentar el uso y la gestión responsable de los recursos dentro de la institución, contribuyendo a una mejora significativa del medio ambiente y a la sostenibilidad ecológica.

DIRECTORIO

Rector
Mtro. Ernesto Aello Arvizu

Director Académico
Dr. Adrián Flores Ledesma

Director de Imagen Institucional
Lic. Ernesto Aello Fregozo

Directora Administrativa
Mtra. Stephanie Aello Fregozo

Directora de Promoción Académica
Mtra. Ana Gabriela Cervantes Fuentes

El cine en la salud mental: Sus técnicas dentro y fuera de pantalla.

Por: Víctor I. Castro



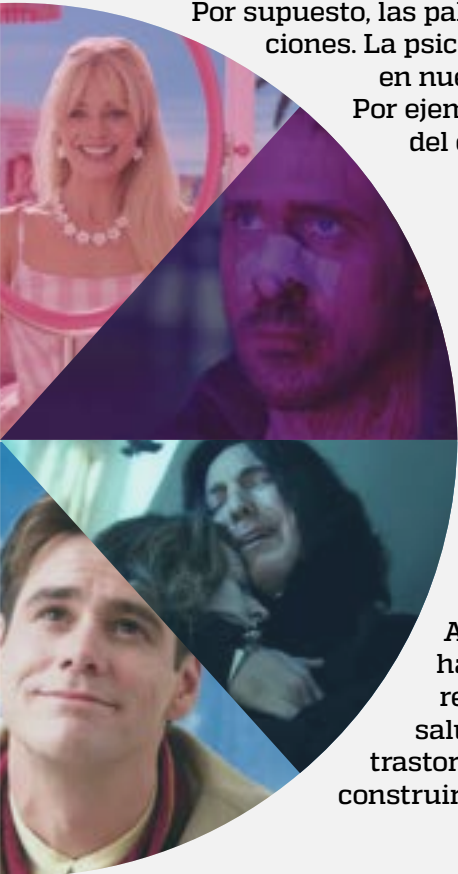
La representación y uso del tema de la salud mental en el cine ha ido en aumento, a la par de la popularización del tema, la socialización de algunos términos y el conocimiento del público en general (con sus críticas y detractores). Los trastornos más comunes a nivel mundial —como la ansiedad, la depresión y el estrés— han sido retratados en diversas producciones cinematográficas, y cada vez se valora más cuando dicha representación se aproxima a la realidad, destruyendo mitos que en el pasado fueron generados por la ignorancia de los realizadores o, en otros casos, por la intención explícita de ridiculizarlos.

El lenguaje audiovisual y cinematográfico se ha convertido en una herramienta poderosa para representar la salud mental, despertando el interés por este tema, especialmente en producciones contemporáneas. Pero más allá del guion, destaca el cómo, visual o auditivamente, se retratan las diversas condiciones mentales. Esto permite que el cine emule estados mentales alterados mediante recursos técnicos, ofreciendo no solo tramas, sino experiencias sensoriales que pueden aumentar la empatía del espectador.

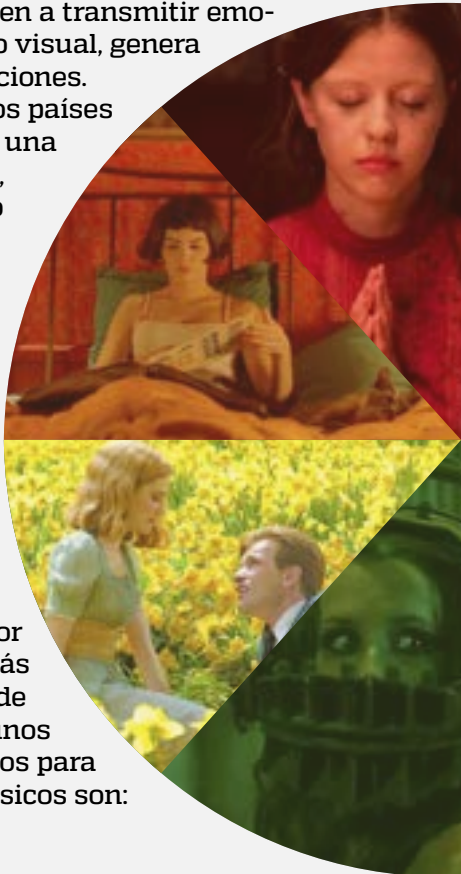
Entre esos recursos técnicos se encuentran los encuadres. Un encuadre cerrado —es decir, una toma enfocada exclusivamente en el objeto o persona en cuestión— puede generar una sensación de ansiedad o claustrofobia. Ejemplos claros de esto se encuentran en *El cisne negro* o *Réquiem por un sueño*. También en algunas escenas de acción o suspense, como en *Gravedad*, donde la sensación de estrés al ver a Sandra Bullock atrapada en el espacio exterior se intensifica por lo cerrado de las tomas.

Los desenfoques, las distorsiones o el movimiento de cámara en mano representan la confusión. Escenas en *Joker* nos permiten asomarnos a la mente de Arthur Fleck.





Por supuesto, las paletas de colores también contribuyen a transmitir emociones. La psicología del color, vital en el apartado visual, genera en nuestro subconsciente ciertas asociaciones. Por ejemplo: ¿cómo imaginamos Rusia o los países del este de Europa? Generalmente con una paleta grisácea que evoca soledad, depresión, monotonía. ¿Y México o Latinoamérica? Colores cálidos y tonos amarillos que nos remiten a paisajes desérticos, empolvados o selváticos. También se ha recurrido a cambios en la relación de aspecto (aspect ratio) como recurso narrativo para representar la confusión o pérdida de memoria, como en *The Father*, donde seguimos la perspectiva de un personaje con Alzheimer, interpretado por Anthony Hopkins. El género de terror ha sido, por excelencia, el espacio más recurrente para retratar problemas de salud mental. Por mucho tiempo, algunos trastornos fueron ridiculizados o utilizados para construir personajes temibles. Ejemplos clásicos son:



Norman Bates

en *Psicosis* (1960), con un trastorno de identidad disociativo (TID), creado por Alfred Hitchcock para dar forma a un protagonista perturbador.



Leatherface

de *La Masacre de Texas*, con una discapacidad intelectual y rasgos de psicosis, cuya violencia y falta de comunicación verbal reforzaron estigmas sobre la peligrosidad de las personas con discapacidades mentales.



Michael Myers

en *Halloween* (1978), caracterizado por un trastorno antisocial de la personalidad, representando el “mal puro” e inhumano.



Sin embargo, con el tiempo, el cine ha comenzado a abordar estos temas con mayor sensibilidad y profundidad. El cine mainstream, especialmente el subgénero de superhéroes, también ha explorado superficialmente la salud mental. En *Iron Man 3*, Tony Stark sufre trastorno de estrés postraumático (TEPT) tras la Batalla de Nueva York. Esta experiencia traumática define su arco narrativo durante toda la película. En *Moon Knight*, los personajes Marc Spector y Steven Grant interactúan y enfrentan conflictos internos relacionados con un TID, que se convierte en el motor narrativo de la serie. Entre otras técnicas que permiten al espectador aproximarse a estos temas está el sonido. En *Una mente brillante* (*A Beautiful Mind*), protagonizada por Russell Crowe, los sonidos cruzados ayudan a representar la esquizofrenia que padece el personaje. Cine y televisión han generado amplio debate respecto a la representación de la salud mental, especialmente cuando intentan retratar la realidad, lo que puede limitar la ficción... o viceversa. Un caso paradigmático es *13 Reasons Why*, la serie de Netflix que generó controversia



por su representación explícita del acoso escolar, la depresión y el suicidio adolescente. En respuesta, los productores acompañaron la narrativa con un podcast oficial donde participaron psicólogos y trabajadores sociales, quienes analizaban los capítulos, aportaban contexto profesional y promovían recursos de ayuda. Además, la serie ofrecía líneas de apoyo en distintos países, enfatizando la importancia de la atención profesional y no del autodiagnóstico. El cine y la televisión, mediante sus técnicas dentro y fuera de la pantalla, han retratado historias sobre salud mental que han evolucionado para no solo apreciarlas, sino sentirlas. Si bien persisten estereotipos nacidos del propio lenguaje cinematográfico, el avance hacia una visión más empática y realista de estas condiciones ha sido significativo. Como espectadores, nos corresponde asumir un rol activo: informarnos, cuestionar, acercarnos a los profesionales y contribuir a desmitificar prejuicios construidos sobre “estar loco”. Solo así podremos contribuir a una cultura cinematográfica más responsable, humana y consciente.

Numeralia



Asesorías psicológicas brindadas por DEPAC durante la 7ma Feria de la Salud, como acción directa de atención en salud mental.

33

9 Plenarias realizadas en el último año, impartidas por especialistas en psicología que fortalecieron la formación profesional del estudiantado.

Carrera CESUN 5K anual, realizada a beneficio de DEPAC, promoviendo el bienestar físico y emocional con causa social.

1

Corredores participaron en la Carrera CESUN 5K, sumándose a una causa institucional a favor de la salud mental.

700+

Pesos recaudados en la Carrera CESUN 5K, destinados a la construcción de nuevos consultorios psicológicos para DEPAC.

\$465,540

2,500+

Boletos vendidos en la Carrera CESUN 5K, reflejo del compromiso comunitario con el bienestar emocional.

Años de compromiso institucional de CESUN con la formación integral y el desarrollo humano de su comunidad.

31

CONOCE TU BENEFICIO CESUN

BECA ESTÍMULO

Dirigido a:
Personal Administrativo

Nivel:
Licenciatura

50%

BECA DESARROLLO PROFESIONAL

Dirigido a:
Personal Docente y Administrativo

Nivel:
Posgrado y Educación Continua

20%
*Sobre cuota preferencial.

BECA COMUNIDAD CESUN

Dirigido a:
Hijos de Docentes y Administrativos

Nivel:
Bachillerato y Licenciatura

15%

Madres y padres ante el diagnóstico de autismo:

emociones, resignificación y sentido desde la psicoterapia humanista.

Por: Carlos Eduardo Vidrio Carrasco y Alan Ismael Osuna



Recibir el diagnóstico de Trastorno del Espectro Autista (TEA) en un hijo representa, para muchas madres y padres, un punto de inflexión vital. No se trata solo de recibir una información médica, sino de enfrentar una ruptura profunda en las expectativas que se habían depositado en el desarrollo del hijo y en el proyecto familiar. Este evento —a menudo comparado con un proceso de duelo simbólico— activa una serie de emociones intensas y desencadena cuestionamientos existenciales que obligan a una reconfiguración del sentido de la vida. Lejos de limitarse al ámbito clínico, esta experiencia tiene una dimensión profundamente humana. Por ello, resulta pertinente abordarla desde marcos terapéuticos que reconozcan la subjetividad, el valor de las emociones y la capacidad de las personas para resignificar su historia. En este contexto, la psicoterapia humanista-existencial ofrece un enfoque que valida el sufrimiento como parte de la condición humana y acompaña los procesos de transformación desde la autenticidad y la conciencia.

El impacto emocional del diagnóstico

Cuando un hijo es diagnosticado con TEA, no hay una pérdida física, pero sí simbólica: se trastocan las proyecciones, los sueños y las ideas preconcebidas sobre su futuro. Esta ruptura genera emociones como incertidumbre, culpa, angustia, tristeza e incluso miedo. En algunos casos, también puede surgir optimismo, como una forma de adaptación positiva al nuevo escenario. Investigaciones recientes (Bravo-Benítez et al., 2019) señalan que este impacto emocional

no debe ser patologizado, sino comprendido como parte de un proceso legítimo de ajuste ante el cambio. En lugar de suprimir el dolor, es necesario acompañarlo desde una mirada empática y profunda que permita integrarlo como parte del camino de transformación personal y familiar.

Una experiencia existencial

El diagnóstico de TEA no solo altera la vida externa de las familias, también modifica el mundo interno de quienes lo reciben. Para muchas madres y padres, este evento abre preguntas fundamentales: ¿qué significa ser madre o padre en este nuevo contexto?, ¿cómo se reconstruye una idea de futuro?, ¿dónde se encuentra ahora el sentido de vida? Desde la psicoterapia humanista-existencial, estas preguntas no solo son válidas, sino esenciales. En esta corriente, el sufrimiento no es visto como un obstáculo que debe ser eliminado, sino como una oportunidad de autoconocimiento. La autenticidad surge precisamente cuando la persona se permite contactar con sus emociones, con su dolor, y desde ahí construir nuevas narrativas que den coherencia a su vivencia.

Autores como Carl Rogers, Victor Frankl y Jean-Paul Sartre, cuyas ideas fundamentan esta perspectiva, coinciden en la centralidad de la experiencia subjetiva y en la capacidad de la persona para elegir, incluso en medio del sufrimiento.

Así, el diagnóstico se convierte en un parteaguas

que, lejos de definir negativamente a las familias, puede convertirse en el inicio de una reconstrucción más consciente y significativa.



Parentalidad como experiencia transformadora

Ser madre o padre no es solo un rol social: es una vivencia subjetiva que involucra emociones profundas, reconfiguración de identidad y creación constante de sentido. Cuando se recibe un diagnóstico como el TEA, esta vivencia adquiere una nueva dimensión. Los padres ya no solo se enfrentan a las tareas prácticas de cuidado, sino a un proceso de resignificación de su historia y de su vínculo con el hijo. Diversos estudios (Muñoz, 2020; Villegas, 2023) han señalado cómo este proceso implica una transformación emocional y existencial. En lugar de centrarse en los aspectos clínicos o funcionales, es necesario mirar a la paternidad y maternidad como trayectos vitales en constante evolución, marcados por la experiencia del amor, la incertidumbre, la frustración, pero también por la capacidad de resiliencia y de conexión auténtica.

La psicoterapia humanista como recurso

Ante la intensidad de esta experiencia, la psicoterapia humanista-existencial se presenta como un enfoque adecuado para acompañar a las madres y padres que atraviesan este proceso. Este modelo terapéutico parte de la premisa de que cada persona tiene la capacidad de encontrar sentido en su experiencia, de reconstruir su vida desde la conciencia y de asumir sus decisiones con responsabilidad.

A diferencia de otros modelos clínicos centrados en la corrección de síntomas, la psicoterapia humanista busca generar un

espacio de escucha horizontal, donde el consultante no es un paciente pasivo, sino un sujeto activo que puede explorar su mundo interno. El terapeuta, en esta relación, no es un experto que impone soluciones, sino un acompañante que facilita el darse cuenta, la autenticidad y el proceso de integración emocional. En el contexto del diagnóstico de TEA, este acompañamiento permite que las madres y padres no se queden atrapados en la culpa o en el miedo, sino que reconozcan su dolor, lo validen y lo transformen en un motor para el crecimiento. Tal como lo muestran intervenciones basadas en logoterapia y psicología humanista (Mihandoust et al., 2021),

estos enfoques pueden fortalecer el vínculo con el hijo, mejorar el ajuste emocional y abrir nuevas formas de relación consigo mismos y con los demás.

Desde una perspectiva metodológica, comprender esta vivencia requiere abandonar las estadísticas impersonales y acercarse a los relatos, a las voces y a las emociones. Por eso, el enfoque cualitativo fenomenológico-hermenéutico resulta clave.

Este modelo permite acceder a la estructura de significado que configura la experiencia vivida, sin reducirla a categorías rígidas ni a diagnósticos. En el estudio realizado en Tijuana, Baja California, con madres y padres de hijos con

diagnóstico, los cambios en la vida personal y familiar, las redes de apoyo y la vivencia de la psicoterapia. Los hallazgos muestran que el momento del diagnóstico no es solo un hito médico, sino una vivencia que desorganiza internamente a las personas, las enfrenta con sus miedos más profundos y las impulsa, con el tiempo, a reconstruir un nuevo sentido de su parentalidad. El diagnóstico de autismo en un hijo no es una sentencia ni una tragedia. Es, ante todo, una experiencia profundamente humana que desafía, conmueve y transforma. Comprender esta vivencia desde la psicoterapia humanista permite abandonar los estigmas y abrazar la complejidad emocional que la acompaña.

En este camino, el dolor no se niega, pero tampoco se absolutiza. Se convierte en un territorio fértil para el autoconocimiento, para la transformación de los vínculos y para la creación de nuevos sentidos. Como lo muestran las historias recogidas en este estudio, muchas familias, lejos de ser vencidas por el sufrimiento, logran resignificar su historia y construir nuevas formas de amor, presencia y autenticidad. El reto, entonces, no es eliminar el sufrimiento, sino integrarlo. No es “superar” el diagnóstico, sino habitarlo con conciencia, con herramientas y con acompañamiento. Porque ser madre o padre de un niño con TEA no es solo una responsabilidad: es una posibilidad profunda de crecimiento y conexión con lo más auténtico del ser humano.



DIRECTORIO

Rector
Mtro. Ernesto Aello Arvizu

Director Académico
Dr. Adrián Flores Ledesma

Director de Imagen Institucional
Lic. Ernesto Aello Fregozo

Directora Administrativa
Mtra. Stephanie Aello Fregozo

Directora de Promoción Académica
Mtra. Ana Gabriela Cervantes Fuentes



Entre diagnósticos y algoritmos:



El auge del autodiagnóstico de salud mental en jóvenes a través de redes sociales



Por: Marilyn Martín del Campo

En los últimos años, el acceso a información sobre salud mental ha crecido de forma exponencial gracias al poder de las redes sociales. Plataformas como TikTok, Instagram y YouTube han dejado de ser únicamente espacios de entretenimiento para convertirse en verdaderas vitrinas donde miles de jóvenes buscan respuestas sobre lo que sienten. Videos cortos, testimonios personales y test en línea han promovido una tendencia creciente: el autodiagnóstico de trastornos mentales, muchas veces sin la intervención de profesionales.

Aunque este fenómeno puede parecer un intento de autocuidado o autoexploración emocional, también plantea riesgos importantes. ¿Qué consecuencias puede tener para la salud emocional y social de los jóvenes? ¿Qué tan confiable es la información que se comparte? ¿Qué papel juegan la economía, el estigma y los algoritmos en esta práctica? El presente artículo busca explorar los aspectos más relevantes de autodiagnóstico, desde una mirada crítica, científica y cultural.

El autodiagnóstico es la práctica mediante la cual una persona identifica y etiqueta sus propios problemas de salud mental sin pasar por una evaluación formal. Hoy, esta práctica ha ganado popularidad debido al acceso inmediato a contenido digital que describe síntomas, presenta testimonios y promueve test rápidos, muchas veces sin contexto clínico.

Según Arango (citado en Álvarez Pacheco, 2024), el problema no es que los jóvenes se interesen por su salud mental, sino que lo hagan sin una guía profesional adecuada. La calidad del contenido suele ser inconsistente y, aunque algunos expertos reconocen que puede motivar a buscar ayuda (Distintas Latitudes, 2023), los riesgos superan los beneficios cuando se trivializan los trastornos o se promueve la automedicación.

¿Por qué tantos jóvenes recurren a esta práctica? La respuesta es clara: accesibilidad. Consultar contenido en redes sociales es gratuito, inmediato y anónimo. En contraste, una consulta profesional implica tiempo, recursos y, en muchos casos, enfrentar prejuicios.

En regiones como América Latina, donde los presupuestos para salud mental son bajos —en México apenas alcanzan entre el 1.3% y 1.6% del total de salud, frente al 6% recomendado por la OMS (CONEVAL, 2022; CIEP, 2023)— el acceso a atención psicológica y psiquiátrica es limitado. En Baja California, por ejemplo, más de 500 mil personas viven en condiciones de pobreza (INEGI, 2022), lo que reduce aún más las posibilidades de recibir atención especializada.

Además, factores sociales como el estigma, el miedo al juicio o la necesidad de entender lo que se siente sin exponerse al entorno refuerzan la búsqueda de explicaciones en línea.

En este contexto, las redes sociales no solo difunden contenido: lo filtran. Los algoritmos de TikTok o Instagram están diseñados para mostrar al usuario más de lo que ya consume, creando burbujas de información. Si una persona comienza a ver videos sobre ansiedad o TDAH, el algoritmo le mostrará más contenido relacionado, lo que puede reforzar la creencia de padecer ese trastorno.

Un estudio de Christian Montag et al. (2021) señala que esta exposición constante puede alterar la autopercepción del usuario, llevándolo a asumir que sus emociones o conductas habituales son síntomas clínicos. El caso del TDAH es ejemplar: entre 2020 y 2022, las búsquedas en Google sobre este trastorno aumentaron notablemente, mientras que el hashtag #adhd ha superado los 35 mil millones de visualizaciones en TikTok (Lynch, 2024).

Entre los principales riesgos del autodiagnóstico se encuentra la adopción de una identidad basada en una suposición incorrecta. Jóvenes que se identifican como “depresivos”, “ansiosos” o “con TDAH” sin diagnóstico clínico pueden comenzar a estructurar su vida en torno a una etiqueta que no corresponde. Esto afecta su autoestima, limita su desarrollo y condiciona su relación con los demás, funcionando como una especie de profecía autocumplida.

El autodiagnóstico también puede incrementar niveles de ansiedad, angustia o estrés innecesarios. Un estudio de Blázquez Barba et al. (2018) mostró que cerca del 40% de los jóvenes encuestados se había autodiagnosticado por internet y que este comportamiento estaba asociado a mayores niveles de estrés. Además, existe un riesgo creciente de automedicación.

Investigaciones como la de Gómez, Rodríguez y Eslava (2021) documentan cómo esta práctica ha derivado en el uso indebido de medicamentos como ansiolíticos o estimulantes sin receta médica, lo que representa un grave riesgo para la salud física y mental.

Desde la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (citado en Stover et al., 2023), se entiende que todo ser humano busca comprender su bienestar. Así, el autodiagnóstico puede interpretarse como una respuesta a esa necesidad básica de autonomía. Sin embargo, sin acompañamiento adecuado, esta búsqueda puede generar confusión, sufrimiento y decisiones peligrosas.

Por otro lado, muchas de estas prácticas están ligadas al sentido de pertenencia. Las comunidades digitales en torno a la salud mental ofrecen espacios de contención emocional que pueden ser muy valiosos, sobre todo en contextos donde no hay otros recursos. No obstante, si no están bien moderadas o guiadas por profesionales, estas comunidades también pueden reforzar mitos, malas prácticas y creencias erróneas.

La solución no está en censurar el contenido, sino en orientar. Como estudiantes, docentes o profesionales en formación, tenemos la responsabilidad de fomentar una cultura de información crítica, verificada y empática.

Es necesario enseñar a los jóvenes a cuestionar lo que consumen en redes sociales y a distinguir entre experiencias personales y conocimiento validado por la ciencia. Asimismo, es clave facilitar el acceso a orientación profesional de forma segura, accesible y libre de estigmas.

Las redes sociales no deben ser vistas como enemigas. Si los algoritmos amplifican el contenido emocional, entonces debemos producir y compartir contenido de calidad que informe sin alarmar, que acompañe sin confundir. La tecnología puede ser una aliada para acercar la salud mental a quienes más lo necesitan, pero debe usarse con responsabilidad.

El auge del autodiagnóstico de salud mental en jóvenes revela una doble realidad: por un lado, una necesidad legítima de comprensión y autocuidado por otro, una falla estructural en los sistemas de salud y educación. Las plataformas digitales han democratizado la información, pero también han abierto la puerta a la desinformación. La clave está en el equilibrio: usar la tecnología para acercar a los jóvenes a la salud mental sin sustituir la atención profesional. La salud mental no debe ser un lujo ni una etiqueta viral, sino un derecho acompañado de responsabilidad, empatía y ciencia.

DIRECTORIO

Rector
Mtro. Ernesto Aello Arvizu

Director Académico
Dr. Adrián Flores Ledesma

Director de Imagen Institucional
Lic. Ernesto Aello Fregozo

Directora Administrativa
Mtra. Stephanie Aello Fregozo

Directora de Promoción Académica
Mtra. Ana Gabriela Cervantes Fuentes



VOCACIÓN, TALENTO Y MEJORA CONTINUA:

Patsi Nayelly Ferruzca Pacheco, orgullo CESUN

La participación de estudiantes en entornos reales de la industria es un eje fundamental en la formación profesional. Un claro ejemplo es el caso de Patsi Nayelly Ferruzca Pacheco, estudiante de 8.º cuatrimestre de Ingeniería Industrial en CESUN Universidad, quien formó parte del Inter Summer Camp de la empresa Jabil, donde desarrolló un proyecto de mejora continua en el área de almacén. Su experiencia y dedicación la colocan como un referente del compromiso y la excelencia que representa a nuestro Orgullo CESUN.

— ¿En qué consistió el proyecto que presentaste en el “Inter Summer” ?

“Mi proyecto se enfocó en la mejora continua dentro del área de almacén. Inicié explicando que estamos buscando optimizar los procesos mediante la implementación de métricos que nos permitan medir tiempos y actividades. Después de seis semanas de trabajo pude conocer a profundidad cada una de las tareas que se realizan y establecer el tiempo estándar que toma cada una de ellas.”

— ¿Cómo ha sido tu acercamiento a la empresa?

¿Qué significó para ti integrarte a un entorno real de manufactura?

“Fue muy gratificante desde el primer día. Nos recibieron con mucha calidez, explicándonos los proyectos a mí y a mis compañeros inter summers que aplicaron a esta área. Fuimos muchos los que nos postulamos, y el hecho de haber sido seleccionada es algo muy especial para mí.”

Patsi comenta que la oportunidad de integrarse a una empresa de manufactura de alto nivel como Jabil no solo reforzó sus conocimientos técnicos, sino también su visión profesional.

“Conocer cómo se maneja la empresa desde adentro ha sido invaluable. Cada explicación, cada recorrido y cada actividad me permitió ver cómo se aplican en la práctica los conceptos que estudiamos en la universidad.”

— ¿Qué retos enfrentaste durante el proceso?

“La entrevista fue uno de los retos más fuertes porque me entrevistaron los tres supervisores de almacén. Me hicieron preguntas sobre diferentes proyectos que he desarrollado durante mi formación académica, así como sobre mis habilidades profesionales. Una de las más importantes fue mi certificación en competencias laborales, enfocada en Manufactura Esbelta, que busca la mejora continua y ayuda a optimizar los procesos en las industrias.”

Su paso por el programa reafirmó que su interés profesional está en el mundo de la manufactura.

"Me gustaría desarrollarme en el área de manufactura porque es un espacio en el que estás en contacto directo con las personas. Es un área apasionante y desafiante, ya que manejar equipos de trabajo y fomentar el trabajo en equipo exige liderazgo y compromiso. También es el área que permite que los productos lleguen al cliente con la calidad y en el tiempo necesarios."

— ¿Cómo te ves en el futuro después de esta experiencia?

"Me veo más segura, con bases más sólidas para desenvolverme profesionalmente en otras empresas. Ahora tengo más claro cómo llevar la teoría a la práctica y cómo integrarme a un equipo multidisciplinario."

Esta experiencia me confirmó que estoy en el camino correcto."

Antes de finalizar, Patsi envía un mensaje a sus compañeras y compañeros de CESUN:

"Les invito a seguir preparándose y aprovechar todas las herramientas que nos brinda CESUN. De verdad nos dan un valor curricular muy importante y nos hacen mucho más competentes en el área laboral."

La experiencia de Patsi refleja el impacto positivo de la formación universitaria cuando se combina con oportunidades reales de desarrollo profesional. Su liderazgo, compromiso y capacidad de aplicar conocimientos en la industria la posicionan como un verdadero

Orgullo CESUN.



DIRECTORIO

Rector Mtro. Ernesto Aello Arvizu
Director Académico Dr. Adrián Flores Ledesma
Director de Imagen Institucional Lic. Ernesto Aello Fregozo
Directora Administrativa Mtra. Stephanie Aello Fregozo
Directora de Promoción Académica Mtra. Ana Gabriela Cervantes Fuentes

¿NECESITAS APOYO PSICOLÓGICO?

AHORA TAMBIÉN TE ATENDEMOS LOS DOMINGOS

Porque tu bienestar no espera al lunes.

En DEPAC CESUN te acompañamos con atención psicológica profesional, presencial y virtual.

Apoyo y terapia psicológica para:

- Niños, adolescentes y adultos.
- Problemas de aprendizaje.
- Problemas de conducta.
- Terapia de pareja.
- Orientación vocacional.

☎ 664 903 41 15 EXT. 122 y 105

✉ depacpsicologia@cesun.edu.mx

📍 Blvd. Cuapah 20100-Sur, El Lago, 22210 Tijuana, B.C.



Horarios de atención

Lunes a Viernes
08:00 AM a 20:00 PM

Sábados
08:00 AM a 13:00 PM

NUEVO HORARIO

Domingos
8:00 AM a 13:00 PM



CARRERA ANUAL
CESUN5K 7.ª EDICIÓN



**UNA COMUNIDAD UNIDA POR
EL BIENESTAR EMOCIONAL**

El pasado 16 de agosto de 2025, CESUN Universidad llevó a cabo la séptima edición de su tradicional Carrera Atlética **CESUN 5K**, consolidando el evento como una plataforma comunitaria con causa. Esta edición alcanzó un récord histórico con más de 700 corredores inscritos y activos, superando con creces la participación de años anteriores y reafirmando el compromiso institucional con la salud física y emocional de la región.

La **Carrera 5K** se organizó con el objetivo principal de respaldar al Departamento de Psicología Aplicada CESUN A.C. (DEPAC), destinando los recursos recaudados a la ampliación de su infraestructura y capacidad de atención. La salud mental se convirtió así en el eje central de esta jornada, alineándose con la visión de CESUN de promover el bienestar integral de estudiantes, familias y la comunidad tijuanaense.



ANTECEDENTES

La Carrera Anual, que este año celebró su séptima edición, se ha consolidado como una tradición en el sector deportivo tijuanaense y un evento deportivo institucional que nos une como Comunidad CESUN. Se trata de una ruta de 5 kilómetros reconocida por su grado de exigencia, con subidas y descensos que representan un reto para las y los corredores.

Desde su origen, este evento deportivo ha tenido un propósito social: destinar los recursos recaudados a causas que impacten positivamente a la comunidad. En ediciones anteriores se ha apoyado a Casa Hogar Sonrisa de Ángeles A.C. (4ª edición), Club de Niños y Niñas (5ª edición) y Proyecto Salesiano (6ª edición), reafirmando el compromiso institucional con organizaciones de la región. La carrera integra el esfuerzo del personal administrativo en la operación del evento, la participación activa de la comunidad estudiantil en la promoción y venta de boletos, y la asistencia de la ciudadanía como un espacio de convivencia e identidad, fortaleciendo así el sentido de pertenencia y responsabilidad social que distingue a CESUN Universidad.



SALUD MENTAL: UNA CAUSA QUE TRASCIENDE EL DEPORTE

En un contexto en el que la salud mental es una prioridad global, CESUN Universidad ha asumido una postura activa mediante el fortalecimiento de DEPAC, una unidad que ofrece consultas psicológicas accesibles bajo la supervisión de profesionales, permitiendo que estudiantes de los últimos cuatrimestres de la Licenciatura en Psicología completen su práctica profesional y servicio social. Estos servicios, ofrecidos a una cuota simbólica, han permitido que familias enteras accedan a atención psicológica digna y de calidad, fortaleciendo el compromiso social de la institución.

La demanda de atención ha crecido de manera sostenida, evidenciando la necesidad de ampliar los espacios físicos disponibles para responder a un mayor número de personas que requieren acompañamiento psicológico. Este desafío fue uno de los impulsos fundamentales para que la Carrera 5K de este año tuviera un enfoque solidario tan relevante.



CONVOCATORIA MEDIÁTICA Y RESPUESTA COMUNITARIA

Previo al día del evento, se realizó una convocatoria amplia a medios de comunicación, logrando que diversas plataformas informativas se sumaran a la tarea de difundir la causa y la invitación a la comunidad para formar parte de esta iniciativa.

Gracias a la cobertura periodística y a la difusión estratégica durante una concurrida Rueda de Prensa a la que se convocaron a socios comerciales y medios aliados locales tanto deportivos como de fuentes generales, la invitación alcanzó a un público diverso, promoviendo la participación activa y una respuesta sobresaliente que quedó registrada en gráficas y fotografías que forman parte ya de la memoria institucional de CESUN Universidad.



UNA RECAUDACIÓN CON IMPACTO TANGIBLE

La Carrera Atlética CESUN 5K 2025 no solo fue un éxito por la participación, sino también por los resultados financieros destinados a una causa social concreta. El evento recaudó un total de \$465,540 pesos, cifra que será destinada íntegramente al proyecto de ampliación del Departamento de Psicología Aplicada CESUN A.C. para habilitar cuatro nuevos consultorios y un área de recepción, incrementando la capacidad de atención a la comunidad, construcción planeada llegar a su fin en su totalidad en abril del 2026.

Esta aportación permitirá no solo responder de manera más amplia a las necesidades de atención psicológica de estudiantes y público general, sino también consolidar espacios adecuados para la práctica clínica y el desarrollo profesional de futuros psicólogos.



APOYO INSTITUCIONAL Y EMPRESARIAL: UNA RED DE SOLIDARIDAD

La edición 2025 de la Carrera CESUN 5K contó con el respaldo de la Asociación de Industriales de la Mesa de Otay (AIMO) y Everest Software Solutions como patrocinadores oficiales, cuya participación fue clave para impulsar la convocatoria y destacar el compromiso del sector industrial con causas sociales vinculadas al bienestar comunitario. Además, se sumaron por primera vez otras empresas patrocinadoras como el equipo de fútbol americano Búfalos de CESUN y Spartans, Excell Solutions, Grupo Uniradio, Coca Cola, Toyota y Subaru Tijuana, Viajes Andrómeda y Zonkeys de Tijuana, quienes ofrecieron su respaldo institucional y visibilidad de marca para fortalecer el evento y ampliar su impacto.

Este apoyo empresarial se traduce en una red colaborativa que impulsa la responsabilidad social y refuerza los lazos entre CESUN Universidad, el sector productivo y la comunidad en general, subrayando la importancia de iniciativas que generan beneficios tangibles y sostenibles.



AMPLIACIÓN DE DEPAC: DEL PROPÓSITO A LA ACCIÓN

Gracias a los recursos obtenidos, CESUN ha iniciado formalmente la ampliación del Departamento de Psicología Aplicada, respondiendo a la urgente necesidad de infraestructura adecuada para la atención clínica. Con la construcción de los nuevos consultorios se consolidará un espacio que favorecerá tanto la atención comunitaria como la formación profesional de los estudiantes, fortaleciendo la oferta educativa y de servicio de la institución.

Este avance representa un paso significativo en la atención de salud emocional en la región y demuestra cómo las iniciativas institucionales pueden articularse para generar impacto social real.



DEPORTE CON PROPÓSITO: UN LEGADO PARA LA COMUNIDAD

La séptima edición de la Carrera CESUN 5K quedará en la memoria institucional no solo por romper récords de participación, sino por transformar kilómetros recorridos en infraestructura de apoyo psicológico. Este evento reafirma la convicción de CESUN Universidad de que el deporte puede ser un catalizador de cambio social, promoviendo no solo hábitos saludables, sino también solidaridad, cohesión comunitaria y bienestar emocional. Al unir esfuerzo institucional, empresarial, mediático y comunitario, la Carrera CESUN 5K 2025 se consolidó como un evento ejemplar que inspira a seguir construyendo iniciativas con impacto, trascendiendo fronteras individuales para generar beneficios colectivos.



COMITÉ EDITORIAL

Revista Búfalos | CESUN Universidad

Dirección Editorial

Marielos López Inzunza

Comunicación Institucional

Gestión de Contenidos Académicos

Lic. Víctor I. Castro Flores

Dirección de Arte

Lic. Ernesto Aello Fregozo

Dirección de Imagen Institucional

Diseño Editorial

LDG. Néstor Raúl Tejeda Enríquez

Coordinación de Imagen Institucional

Fotografía

Ramos Sandoval Lizeth Josephine
Luis Alonso González Montes

Subdirector académico

Mtra. María Virginia Violante Delgadillo

Subdirección de Planeación, Evaluación y Acreditaciones Institucionales

Mtra. Mario Figueroa Mascareño

Subdirección Administrativa

Mtra. María Virginia Violante Delgadillo

DIRECTORIO

Rector
Mtro. Ernesto Aello Arvizu

Director Académico
Dr. Adrián Flores Ledesma

Director de Imagen Institucional
Lic. Ernesto Aello Fregozo

Directora Administrativa
Mtra. Stephanie Aello Fregozo

Directora de Promoción Académica
Mtra. Ana Gabriela Cervantes Fuentes