



*Historias de nuestra comunidad*

## **La salud en nuestra comunidad: el “Proyecto Héroes Universitarios” donde *Mi salud también es mental***

Violeta Guadarrama-Pérez, Yoloxochitl Sánchez-Guevara, Mariana Salcedo, Daniel Velasco,  
Diana García y Claudia L. Treviño

---

*V Guadarrama es estudiante de doctorado en el PDCB; Y Sánchez es técnica académica del IBt; M Salcedo es posdoctorante apoyada por proyecto y la Dra. Claudia Treviño, investigadora titular del IBt. Es también Coordinadora del Proyecto de Maestría y Doctorado en Ciencias Bioquímicas-UNAM y responsable del proyecto PAPIIT CV300121 asociado con esta iniciativa. D. Velasco y D. García, pertenecen a la Fac. de Psicología-UNAM..*

Contacto: [violeta.guadarrama@ibt.unam.mx](mailto:violeta.guadarrama@ibt.unam.mx) ; [yoloxochitl.sanchez@ibt.unam.mx](mailto:yoloxochitl.sanchez@ibt.unam.mx)

### **Salud mental en la comunidad académica**

La vida de trabajo en un ambiente académico y universitario es un privilegio del que muchos gozamos: tenemos independencia, constantemente estamos aprendiendo cosas nuevas, y prácticamente somos dueños de nuestro tiempo. Sin embargo, dedicarse a la investigación implica enfrentarse a distintos desafíos, no todos fáciles de resolver; se requiere de paciencia, disciplina, tolerancia a la frustración e ingenio, entre muchas otras cualidades. Más frecuen-

temente que en otras profesiones, los científicos nos enfrentamos al reto de proponer ideas novedosas, a evaluar constantemente los resultados de nuestras investigaciones y de ser necesario, a contradecir ideas preexistentes, a manejar equipo especializado y costoso, y al final, publicar formalmente el resultado de la investigación. Esos procesos son normalmente bastante demandantes.