

10 Octubre, Día Internacional de la Salud Mental

En 1992 la Federación Mundial de la Salud Mental (FMSM) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) declararon el 10 de octubre como Día Internacional de la Salud Mental con el objetivo de sensibilizar sobre la relevancia de su cuidado, así como promover la atención psicológica.

Derecho a la salud mental

De acuerdo con la OMS (2021) la Salud Mental es un derecho humano, y un estado de bienestar social, psicológico y emocional, es decir que tiene efectos en las maneras en que las personas actuamos, sentimos, pensamos y nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás. Es un proceso complejo que cada quién experimenta de manera diferente, que permite hacer frente a las decisiones relevantes y a las situaciones difíciles de la vida cotidiana.



En México:

- De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2022) 38.5 millones de personas viven con depresión, lo que las inhabilita en promedio 25.5 días al año
- En algunas ocasiones las personas con alguna afección mental tardan alrededor de 14 años en obtener el diagnóstico, tratamiento y especialista adecuados a sus necesidades (Ramírez, 2021)

Todas las personas tienen derecho a contar con servicios médicos y psicológicos dignos, accesibles, que se adapten a sus necesidades y que les permitan mantener su salud mental en un estado óptimo. Además, es necesario que los ambientes familiar, comunitario, sociocultural y educativo, aseguren el desarrollo sin comprometer la salud mental, promoviendo el acceso a servicios y la garantía de derechos.

Salud mental en la adolescencia y juventud

Los riesgos y afecciones de la salud mental se pueden presentar en todas las personas y en todas las etapas de la vida sin embargo, de acuerdo con la UNICEF (2022) la adolescencia y juventud conllevan cambios que pueden impactar en el área de la salud mental, debido que se enfrentan a experiencias nuevas que pueden resultar sencillas de resolver o pueden representar una dificultad, causar malestar a nivel psíquico, por lo que, es importante que ellas y ellos desarrollen herramientas útiles para cuando enfrenten estos momentos.

Algunos adolescentes y jóvenes se encuentran en mayor riesgo en el área de la salud mental por estar bajo diversas situaciones que se pueden relacionar, entre otras cuestiones, con:

- Negación de derechos como: falta de acceso a servicios educativos, médicos, de vivienda, discriminación, exclusión, falta de participación, entre otros
- Estar bajo presión social constante por parte de sus pares
- Imposición de normas sociales de género
- La diferencia entre lo que viven el día a día los y las adolescentes y sus aspiraciones a futuro
- Exposición frecuente a relaciones sociales conflictivas y situaciones de violencia, por ejemplo, en la casa o en el centro escolar

La encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2022) que se aplicó a 22, 289 adolescentes, de 14 a 18 años menciona los siguientes datos:

- Se deterioró la salud mental en esta población pues en comparación con el 2021 aumentaron los intentos y suicidios
- La depresión y ansiedad son los trastornos mentales más frecuentes en esta población
- 15.6 % comentó no dormir bien todo el tiempo o la mayoría del tiempo
- 7.8 % reportó que rara vez o nunca había disfrutado de la vida

Es necesario, que los y las adolescentes y jóvenes mantengan un estado adecuado de salud mental, ya que, de presentar afecciones graves en este ámbito, las consecuencias podrían estar presentes no sólo en la parte mental, sino física, incluso en otras etapas de la vida como la adultez.

La OMS (2021) recomienda desarrollar en la adolescencia y juventud los siguientes hábitos para tener una mejor salud mental:



- Tener patrones de sueños saludables
- Hacer ejercicio constantemente
- Gestionar las emociones y saber que son válidas e importantes
- Contar con habilidades sociales y una red de apoyo



Acciones colectivas para promover la salud mental en el entorno educativo

Dentro de los entornos educativos es relevante promover la salud mental, mediante acciones colectivas como:

- Trabajar de manera coordinada con los actores educativos para que las personas con problemas de salud mental, se encuentren en igualdad de condiciones que el resto
- Realizar campañas en las que se informe sobre salud mental: qué es, cómo mejorarla y dónde acudir para atenderla
- Proporcionar herramientas y habilidades socioemocionales de acuerdo con el Marco Curricular Común de la EMS
- Realizar campañas sobre buenos hábitos que permitan a la comunidad prevenir problemas de salud mental: por ejemplo, la relevancia de dormir 8 horas, prevención de adicciones, hábitos alimenticios, entre otras
- Integrar a los centros educativos personas con experiencia en esta área



Recursos

Videos

¿Qué es la salud mental y cómo podemos cuidarla?

<https://youtu.be/owr6b1WxWHM>

¿Sabes qué es la salud mental comunitaria?

<https://www.youtube.com/shorts/xJNPRG6VBpw>

Expresar lo que sientes

<https://www.youtube.com/watch?v=Q0Orbnk0lp8&list=PLd3skHEN-Fc2zMnNJw3clMRVDHxHXeCdt3&t=27s>

Caja de herramientas para la salud mental

<https://www.youtube.com/watch?v=dpxHWYrLOOK&list=PLd3skHEN-Fc2zMnNJw3clMRVDHxHXeCdt3&index=2>

Artículo de periódico

<https://www.eltiempo.com/salud/salud-mental-como-se-diferencia-la-ansiedad-de-la-depresion-650419>

Curso

Caja de herramientas para la salud mental

Primera ayuda psicológica (PAP) en el manejo de emergencias

<https://www.campusvirtualsp.org/es/curso/primera-ayuda-psicologica-pap-en-el-manejo-de-emergencias-2020>

Directorio de instituciones que atienden la salud mental

<https://drive.google.com/file/d/1FUVn9UvpmpviEu0fs3apPxU02z-v1DQJH/view>

Referencias

Encuesta Nacional sobre Salud. (2022). Disponible en: <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/doctos/analiticos/16-Sintomatologia.depresiva-ENSANUT2022-14827-72384-2-10-20230619.pdf>

OMS. (2022). ¿Qué es la salud mental? Disponible en: www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20salud,aportar%20algo%20a%20su%20comunidad%20%BB

OMS. (2021). Salud mental en adolescentes. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

SEGOB. (2018). Salud mental entre los jóvenes. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/articulos/salud-mental-fundamental-entre-los-jovenes>

Ramírez, A. (2021) En México el diagnóstico en salud mental tarda aproximadamente 14 años. Nota del sitio electrónico. Yo también. Disponible en: <https://www.yotambien.mx/actualidad/en-mexico-hasta-14-anos-para-diagnosticar-problemas-de-salud-mental/>

Unicef. (2022). Situación de la salud mental en adolescentes. Uruguay. https://bibliotecaunicef.uy/documentos/267_Situacion%20de%20bienestar%20psicosocial%20salud%20mental%20adolescentes%20Uruguay.pdf



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

