



10 de octubre

Día Mundial de la Salud Mental

Objetivo

Promover el desarrollo de hábitos de autocuidado que fortalezcan la salud mental en la adolescencia y la juventud.

La salud mental: una prioridad en la adolescencia y juventud

La Organización Mundial de la Salud, en el año 2024, señaló que 1 de cada 7 adolescentes en el mundo vivía con un trastorno mental, principalmente depresión y ansiedad. Además, el suicidio era la tercera causa de muerte en este grupo de edad.

Las personas adolescentes y jóvenes tienen derecho al bienestar emocional, psicológico y social que les permita vivir una vida plena.



El autocuidado para fortalecer nuestra salud mental

El autocuidado se relaciona con hábitos que ayudan a mantener la salud física y mental. Las personas adolescentes y jóvenes que practican el autocuidado, además de favorecer su bienestar, aprenden rutinas saludables para toda su vida.

Se recomienda practicar los siguientes cinco tipos de autocuidado:



- 1. Físico:** Comer saludable, descansar, hacer ejercicio y mantener una adecuada higiene.
- 2. Emocional:** Reconocer, manejar y expresar las emociones de manera asertiva. Por ejemplo: escribir un diario, escuchar música o hablar con alguien de confianza.
- 3. Cognitivo:** Hacer actividades que estimulen la mente. Por ejemplo: leer, resolver rompecabezas, escribir o aprender un idioma.
- 4. Social:** Cuidar las relaciones con la familia, las amistades y la comunidad. Por ejemplo: compartir tiempo con seres queridos, participar en actividades comunitarias o apoyar a otras personas.
- 5. Espiritual:** Conectarse consigo mismo, con otras personas y con la naturaleza. Por ejemplo: realizar caminatas, pasar tiempo al aire libre y reflexionar sobre lo que nos hace sentir felices o realizados.

Acciones para las comunidades educativas

A continuación, se presentan cuatro acciones para las comunidades educativas sobre salud mental:

- 1.** Invitar a personas expertas para realizar campañas sobre salud mental.
- 2.** Actualizar al personal docente y administrativo para identificar señales de riesgo en estudiantes y canalizarles a servicios de salud mental.
- 3.** Seguir los protocolos de prevención y atención de la violencia. Además de abrir espacios seguros de acompañamiento para el estudiantado.
- 4.** Proponer actividades para practicar los cinco tipos de autocuidado.



Referencias:

1. FUNDASIL. (S.f). Manual de autocuidado. [Disponible en internet.](#)
2. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). La salud mental de los adolescentes. [Disponible en internet.](#)
3. Organización Panamericana de la Salud (OPS). (S.f). Salud mental. [Disponible en internet.](#)
4. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2022). Salud mental: señales de advertencia y cuándo pedir ayuda. [Disponible en internet.](#)



Educación
Secretaría de Educación Pública

