



Universidad Autónoma del Estado de México

Comunicado 134

Llaman desde la UAEMéx a asumir la salud mental como responsabilidad colectiva y cotidiana

En el marco del Día Mundial de la Salud Mental, el académico Andrés Salvador Herrera Hinojosa advirtió sobre el estigma, la desinformación y el limitado acceso a servicios psicológicos en México.

Toluca, Méx. - 10 de octubre de 2025. En el contexto del Día Mundial de la Salud Mental, que se conmemora el 10 de octubre, el académico de la Facultad de Ciencias de la Conducta de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx), Andrés Salvador Herrera Hinojosa, reflexionó sobre los principales retos que en la actualidad enfrenta la atención psicológica, subrayando la urgencia de transformar esta causa en una prioridad social y cotidiana.

“El cuidado de la salud mental no debe limitarse a una fecha conmemorativa. No es una moda, es una responsabilidad constante”, afirmó Herrera Hinojosa, quien enfatizó que la academia tiene un papel clave en la dignificación y visibilización del tema.

El especialista identificó padecimientos como el trastorno obsesivo-compulsivo, el trastorno límite de la personalidad y el trastorno por déficit de atención como algunos de los más frecuentes en la actualidad. Apuntó que estos trastornos no solo se han vuelto más visibles en los diagnósticos clínicos, sino también en el discurso social.

Además, señaló que la pandemia de COVID-19 actuó como un catalizador de problemáticas preexistentes como el aislamiento, el estrés y los conflictos familiares, cuyos efectos aún se perciben, especialmente en niños y adolescentes que vivieron el tránsito de la educación en línea al aula.

“Pasar de la pantalla al aula no ha sido sencillo. Veremos en los próximos años las consecuencias emocionales y sociales de esa transición”, advirtió Andrés Salvador Herrera Hinojosa.

Además, se refirió al papel de las redes sociales en la conversación sobre salud mental. Aunque reconoció su utilidad para generar conciencia, alertó sobre los riesgos de la desinformación y llamó a las personas a cuestionar las fuentes y buscar contenidos confiables.

Subrayó que el autoconocimiento emocional es el primer paso para el bienestar: “Aprender a identificar lo que sentimos, cómo lo sentimos y cómo actuamos es clave”.

No obstante, reconoció que el acceso a servicios psicológicos en México sigue siendo limitado, tanto en el sector público como privado, y que el estigma hacia la atención profesional continúa siendo uno de los mayores obstáculos.





Universidad Autónoma del Estado de México

“Necesitamos normalizar el hecho de pedir ayuda profesional. La salud mental debe hablarse con lenguaje claro, sin tecnicismos, fuera del consultorio y también fuera de los libros”, indicó.

Finalmente, hizo un llamado a la comunidad universitaria y a la sociedad en general para asumir el cuidado de la salud mental como una necesidad básica. Invitó a conocer los servicios del Centro de Estudios y Servicios Psicológicos Integrales (CESPI) de la Facultad de Ciencias de la Conducta de la UAEMéx, que ofrece atención accesible a la población en general.

“No basta con ir a terapia para hacer check en una lista de pendientes. Lo importante es lo que hacemos con lo que se habla ahí. Cuidar la salud mental no es un lujo, es una necesidad”, concluyó Andrés Salvador Herrera Hinojosa.

