



Universidad Autónoma del Estado de México

Comunicado 477

Romper el silencio, una forma de prevenir: UAEMéx fortalece la atención a la salud mental

- *La Universidad Autónoma del Estado de México promovió el diálogo sobre salud mental, la identificación de factores de riesgo y la construcción de entornos universitarios más empáticos y protectores.*

Toluca, Méx. – Domingo 13 de septiembre de 2026. Hablar de salud mental también es una forma de prevención. Con esa premisa, la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx) llevó a cabo la campaña de Salud Mental y Prevención del Suicidio, mediante la cual acercó información, herramientas de orientación y estrategias de intervención a distintos sectores de su comunidad universitaria.

A través del Programa de Orientación Psicológica de la Dirección de Salud Universitaria, la campaña abordó la salud mental desde una perspectiva de prevención, atención y acompañamiento, considerando la diversidad de contextos y necesidades que existen en los espacios académicos.

El coordinador del Programa de Orientación Psicológica, René Reyes Hernández, destacó que uno de los principales retos en esta materia es romper el silencio y reducir los estigmas y prejuicios que todavía dificultan hablar abiertamente sobre salud mental. Señaló que colocar estos temas en la conversación universitaria permite identificar situaciones de riesgo, fortalecer las redes de apoyo y favorecer la búsqueda oportuna de atención especializada.

Durante la jornada se difundió información científica y confiable sobre salud mental, además de herramientas para reconocer algunas señales que requieren atención, entre ellas el aislamiento social y cambios abruptos e intensos en el comportamiento o en los niveles de actividad de una persona.

Reyes Hernández también subrayó la importancia de considerar los antecedentes familiares, contar con redes de apoyo sólidas y recurrir a fuentes confiables, particularmente frente a la persistencia de mitos y prejuicios que pueden dificultar la identificación y atención de problemas relacionados con la salud mental.

La campaña desarrolló actividades diferenciadas de acuerdo con las características de cada espacio universitario. Entre ellas se incluyeron acciones de difusión, talleres para fortalecer la resiliencia y la flexibilidad cognitiva, conferencias y





Universidad Autónoma del Estado de México

actividades vinculadas con la inclusión, la perspectiva de juventudes y la prevención del consumo de sustancias.

Como parte de esta estrategia, el concurso de fotografía “Momentos que sostienen” abrió un espacio para que integrantes de la comunidad universitaria expresaran, mediante imágenes, aquellos momentos, experiencias, vínculos o elementos que representan apoyo y protección frente a situaciones complejas.

Más allá de las actividades realizadas durante estos dos días, el especialista señaló que la prevención de las problemáticas de salud mental demanda una responsabilidad compartida. En este sentido, la campaña buscó involucrar a autoridades, personal docente y administrativo, así como a estudiantes, en la construcción de entornos universitarios más empáticos, seguros y capaces de responder ante situaciones de vulnerabilidad.

La Clínica Multidisciplinaria de la Salud formó parte de los espacios donde se desarrollaron acciones de esta jornada, que combinó actividades presenciales y en línea para ampliar su alcance entre la comunidad universitaria.

El Programa de Orientación Psicológica mantiene disponibles sus servicios para quienes requieran acompañamiento. Las y los integrantes de la comunidad universitaria pueden solicitar atención a través de los canales institucionales y localizar al personal o consultorio de psicología más cercano a su espacio académico.

Con esta campaña, la UAEMéx puso nuevamente en el centro de la conversación universitaria la importancia de hablar, escuchar y acompañar como herramientas de prevención, al tiempo que promovió una cultura de cuidado sustentada en información confiable, participación colectiva, derechos humanos, perspectiva de juventudes y fortalecimiento de las redes de apoyo.

Reportero: Juan Carlos Zarco

Fotógrafo: Orlando Tenorio

