



Universidad Autónoma del Estado de México

Del dolor a la acción social: egresada de la UAEMéx impulsa redes de apoyo para la salud mental

- *Karla Paola Pichardo Toledo convirtió una experiencia personal en el impulso para crear CREA Salud Mental A.C., organización que busca combatir el estigma y acercar a las juventudes a herramientas de acompañamiento.*
- *La egresada de Ciencias Políticas y Administración Pública recibió el Premio Estatal de la Juventud 2026, en la modalidad Impacto Social Joven, por su trabajo en favor de la comunidad.*

Toluca, Méx. - 30 de septiembre de 2026. El dolor que alguna vez enfrentó Karla Paola Pichardo Toledo se convirtió en el punto de partida para construir redes de apoyo y hablar de salud mental. Egresada de la Licenciatura en Ciencias Políticas y Administración Pública de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx), hoy impulsa acciones para acompañar a otras personas y combatir el estigma que persiste alrededor de estos temas.

Su acercamiento al voluntariado comenzó después de atravesar una afectación a su salud mental. En el contacto con otras personas encontró una forma de sostenerse y, con el tiempo, descubrió que esa experiencia podía transformarse en una herramienta para acompañar a quienes enfrentaban situaciones similares.

“El voluntariado me salvó la vida. Me di cuenta de que hay muchas personas jóvenes que tenemos problemas de salud mental, sin embargo, no tenemos acceso a ella, ya sea porque sigue siendo un privilegio pagar consulta con terapia psicológica, y mucho menos psiquiátrica, ni hablemos de medicamentos”, señaló.

A partir de esa preocupación surgió CREA Salud Mental A.C., asociación integrada por estudiantes y egresados de la UAEMéx que desarrolla acciones de acompañamiento individual y colectivo, combate el estigma y promueve la creación de redes de apoyo.

Entre sus actividades se encuentra la presencia en espacios públicos para hablar de salud mental y generar entornos donde las personas puedan expresarse, ser escuchadas y encontrar una primera forma de contención. El objetivo, explica Pichardo Toledo, no es sustituir la atención profesional, sino acercar a las personas a ella.

“Queremos eliminar el estigma que tenemos sobre la salud mental y decir: está bien si tomas terapia, está bien si tomas medicamentos, está bien si vas al psiquiatra; lo que no está bien es guardarlo y no hablar. Nosotros estamos para ser el primer contacto y canalizar con instituciones especializadas”, afirmó.

El trabajo social de Karla Paola también se extiende a otros sectores. A través de un programa de cumpleaños en una casa hogar, busca celebrar a niñas y recordarles que sus vidas importan. Asimismo, ha participado en visitas a comunidades para entregar ropa, juguetes y otros apoyos.

Su participación en el activismo por la igualdad de género amplió además su perspectiva sobre la acción colectiva. En este espacio, encontró nuevas maestras y





Universidad Autónoma del Estado de México

compañeras, así como herramientas para comprender la participación social desde otras experiencias y formas de organización.

Por estas iniciativas, Karla Paola Pichardo Toledo recibió el Premio Estatal de la Juventud 2026, en la modalidad Impacto Social Joven, que otorga el Gobierno del Estado de México para reconocer la determinación, esfuerzo, constancia y dedicación de las juventudes mexiquenses en favor del desarrollo de sus comunidades.

Más que asumirlo como un reconocimiento personal, la egresada de la UAEMéx considera el premio una responsabilidad para ampliar el alcance de las acciones que desarrolla junto con CREA Salud Mental A.C.

“Tomo este premio, más que un reconocimiento personal, en un compromiso para seguir trabajando. Un compromiso porque se abrieron nuevas puertas para la asociación, en donde sabemos que podemos expandirnos para poder llegar a ayudar a más personas”, aseguró.

Desde su experiencia, Karla Paola Pichardo Toledo llamó a la comunidad universitaria y a quienes atraviesan situaciones difíciles a buscar ayuda, mientras que a quienes pueden acompañar a otras personas les pidió hacerlo desde la empatía y la solidaridad.

“Hoy nos toca a todos hablar de este tema; nos toca quitar el estigma y contar nuestra historia para transformarla en propósito. No negar el dolor. No esconderlo. No romantizarlo, sino transformarlo en algo positivo”, concluyó.

Reportera: Mayra Martínez

Fotógrafo: Orlando Tenorio

