

Promoción de la salud mental en las juventudes

Una mirada desde la promoción de la salud, los determinantes sociales y la participación.

Mtro. Raúl Oswaldo Corona Fuentes.

¿Qué entendemos por salud mental?

- La salud mental forma parte del bienestar integral y permite afrontar las tensiones de la vida, desarrollar capacidades y participar en la comunidad.
- No significa estar feliz todo el tiempo ni equivale únicamente a la ausencia de enfermedad.
- La promoción busca ampliar el control de las personas sobre su salud y actuar sobre sus determinantes.

¿Por qué hablar de juventudes?

- La adolescencia y la juventud son etapas de importantes cambios personales, sociales y de desarrollo.
- Las experiencias de estos años pueden influir en la vida adulta.
- La OMS estima que 1 de cada 7 adolescentes de 10 a 19 años vive con un trastorno mental.
- Depresión, ansiedad y problemas de conducta se encuentran entre los principales problemas señalados por la OMS.

Una mirada más allá del individuo

- La salud mental no depende de una sola causa.
- Entre los factores señalados están la presión académica, violencia, bullying, redes sociales, problemas familiares, dificultades económicas, consumo de sustancias e incertidumbre laboral.
- Los determinantes sociales, económicos, culturales, educativos y ambientales configuran las condiciones de vida.

Promoción, prevención y atención

- Promoción de la salud: actúa sobre determinantes, entornos, políticas y participación social.
- Prevención: se orienta a factores de riesgo y daños específicos.
- Atención: responde a problemas de salud que requieren intervención profesional.
- Las tres perspectivas pueden articularse, pero no son equivalentes.

¿Qué favorece la salud mental?

- Relaciones familiares y amistades positivas.
- Actividad física, descanso y alimentación saludable.
- Habilidades para manejar el estrés y espacios seguros para hablar.
- Acceso oportuno a atención psicológica cuando se necesita.
- La promoción también implica construir entornos protectores y fortalecer la participación.

Señales de alerta y respuesta oportuna

- Aislamiento, tristeza persistente, irritabilidad, pérdida de interés y cambios importantes en sueño o apetito.
- También pueden aparecer bajo rendimiento, consumo de sustancias, desesperanza o expresiones relacionadas con querer morir.
- Estas señales no deben ignorarse: requieren escucha, acompañamiento y, cuando corresponde, atención profesional.

Atención individual y responsabilidad colectiva

- La salud mental no puede abordarse exclusivamente desde los servicios sanitarios.
- Educación, trabajo, vivienda, desarrollo social, justicia, seguridad, cultura y comunicación también influyen.
- La promoción requiere coordinación intersectorial, participación comunitaria y políticas públicas sostenidas.
- En México, el marco reciente busca fortalecer el primer nivel y la participación comunitaria.

¿Dónde se promueve la salud mental?

- Familias y redes de apoyo.
- Escuelas, universidades y espacios educativos.
- Espacios laborales y comunitarios.
- Servicios de salud y redes de atención.
- Espacios públicos y entornos digitales.
- La promoción se construye en los lugares donde las juventudes viven, estudian, trabajan y se relacionan.

Salud mental y desarrollo

- Promover la salud mental implica crear condiciones que favorezcan bienestar, autonomía, participación y vínculos sociales.
- No se trata solamente de atender enfermedades: también de fortalecer comunidades y generar entornos protectores.
- La salud mental es un componente del bienestar, la equidad y el desarrollo social.
- Por lo tanto, sin salud mental no hay desarrollo.

Material académico basado en OMS, UNICEF, INEGI y literatura de salud pública.