

El apoyo psicológico en el sistema educativo: una perspectiva desde los Derechos Humanos haciendo énfasis en México

*Psychological Support in the Educational System; A Human Rights
Perspective with an Emphasis on Mexico*

OSCAR BAUDELIO MENDOZA GARCÍA¹

CLAUDIA DELFÍN RUIZ²

Resumen

Incluir apoyo psicológico en el sistema educativo no es un lujo, es una necesidad urgente. La salud mental, se define a lo largo del tiempo como un estado de bienestar que permite a las personas desarrollar sus capacidades para enfrentar diversas situaciones como lo son el estrés, la ansiedad, depresión, etc. El cual desde una perspectiva en derechos humanos se desprende de un componente esencial del derecho a la salud. Dentro del sistema educativo el apoyo psicológico debería jugar un papel muy importante donde se promueva la salud mental en ese contexto, tanto para una detección temprana como para la intervención adecuada a problemas psicológicos. Este artículo analiza el derecho a la salud mental desde la perspectiva de los derechos humanos con un enfoque comparativo entre México, Colombia, Argentina y Ecuador, destacando la importancia del apoyo psicológico en el sistema educativo. Se revisaron 20 artículos científicos, de manera exhaustiva con un intervalo del 2015 a la fecha, en los cuales se incluyeron artículos académicos, marcos jurídicos y documentos de organismos como la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud. Entre los resultados se encuentra la necesidad urgente de políticas públicas, mayor financiación y campañas promotoras para la integración de servicios psicológicos en el sistema educativo y que se logre garantizar este derecho humano tan fundamental de atención a la salud mental.

1 Abogado. Estudiante de la Maestría en Derecho del Centro Universitario del Sur de la Universidad de Guadalajara. oscar.mendoza9060@alumnos.udg.mx. <https://orcid.org/0009-0001-6727-1994>

2 Profesora Investigadora Titular B de Tiempo Completo, adscrita al Departamento de Ciencias Sociales, Centro Universitario del Sur, Universidad de Guadalajara. Psicóloga, Maestra en Terapia Familiar Sistémica, Doctora en Ciencias para la Familia. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel 1. Correo electrónico: claudia.delfin@cusur.udg.mx. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7703-5322>

Abstract

Including psychological support in the educational system is not a luxury, it is an urgent need. Mental health has been defined over time as a state of wellbeing that allows people to develop their capacities to face different situations such as stress, anxiety, depression, etc. From a human rights perspective, it is an essential component of the right to health. Within the educational system, psychological support should play a very important role in promoting mental health in that context, both for early detection and for appropriate intervention for psychological problems. This article analyzes the right to mental health from a human rights perspective with a comparative approach between Mexico, Colombia, Argentina and Ecuador, highlighting the importance of psychological support in the educational system. Twenty scientific articles were reviewed, in a comprehensive manner with an interval from 2015 to date, which included academic articles, legal frameworks and documents from agencies such as the World Health Organization and the Pan American Health Organization. Among the results is the urgent need for public policies, increased funding and promotional campaigns for the integration of psychological services in the educational system and to guarantee this fundamental human right to mental health care.

Palabras clave

Salud Mental, Derechos Humanos, Educación, Apoyo Psicológico

Key words

Mental Health, Human Rights, Education, Psychological Support

Introducción

La salud mental se define como un estado de bienestar, que implica que las personas puedan desarrollar diversas capacidades, como lo es afrontar y enfrentar el estrés, la ansiedad y la depresión o cualquier otra situación que la afecte (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022). Se considera como un componente esencial de los derechos humanos en específico al derecho a la salud.

La Declaración Universal de los Derechos Humanos (DUDH, 1948) en su artículo 25 establece que todas las personas tienen derecho a un nivel de vida adecuado el cual incluye la atención médica (Naciones Unidas, 1948) en este aspecto la salud mental entra dentro de este tipo de atenciones médicas. El Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (1996) es quien refuerza este derecho, donde se incluye explícitamente el apoyo psicológico o atención a la salud mental. A pesar de ello, en el entorno global la salud mental sigue siendo un cero a la izquierda, ya que no se le da la debida

importancia, encontrándonos en un 2% de los presupuestos para la salud en las Américas, lo cual es muy limitado para la dimensión de esta problemática (Organización Mundial Panamericana de la Salud, 2023).

Por otro lado, el sistema educativo enfrenta un papel importante y crucial en la promoción del apoyo psicológico, ya que en estos entornos escolares muchos niños, niñas, adolescentes, jóvenes e incluso adultos se enfrentan a problemas de esa índole; por lo que el sistema educativo es un lugar ideal para la detección temprana e intervención en problemas psicológicos. Adentrándonos en México, se encuentra una falta de servicios psicológicos en las escuelas de cualquier nivel educativo lo cual agrava las brechas al acceso a la salud mental, especialmente en niños, niñas, adolescentes y jóvenes (Berenzon et al., 2018).

Durante la pandemia de COVID-19, se evidenció la intensificación de estos problemas, mostrando las desigualdades que se presentan por el aumento de la tasa de ansiedad y depresión en un 25%, mostrando un impacto significativo entre los estudiantes y docentes (OMS, 2022).

Metodología

Este trabajo de investigación, es una comparación basada en el análisis exhaustivo de literatura de los años 2015 al 2025, las cuales fueron recopiladas de bases de datos como PubMed, Google Scholar, Redalyc y Scielo, tomando en cuenta informes de organismos interinstitucionales como lo es la OMS, la OPS y las Naciones Unidas. Se utilizaron términos de búsqueda que incluyeron salud mental, apoyo psicológico en educación, políticas de salud mental, México y Latinoamérica relacionados con salud mental.

Entre los documentos revisados se encuentran documentos e informes legales que abordan la salud mental como un derecho humano, con un enfoque en el sistema educativo en México haciendo la comparativa con otros países de Latinoamérica. Se excluyeron algunas fuentes que no cumplieran con los criterios de investigación o anteriores al año 2015. Las 20 fuentes de la muestra ayudaron para el análisis comparativo, destacando la importancia del apoyo psicológico en la educación.

Resultados

La salud mental se encuentra reconocida como derecho humano en instrumentos internacionales, como lo es la Declaración Universal de los Derechos

Tabla 1 Indicadores de la situación de apoyo psicológico.

Indicador	Valor	Región/País
Presupuesto destinado a salud mental	2%	Américas
Brecha de tratamiento para depresión	73.9%	América Latina
Brecha de tratamiento para esquizofrenia	56.9%	América Latina
Escuelas públicas con servicios psicológicos	10%	México
Personas con depresión afectadas por estigma	60%	México
Aumento de ansiedad y depresión por COVID-19	25%	Global

Nota: Fuente: INEGI 2021, La presente tabla aborda los porcentajes acerca de indicadores sobre la situación del apoyo psicológico en México.

Humanos y el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales. Sin Embargo, persisten brechas significativas, especialmente en lo que son países de bajos ingresos, donde el 80% de las personas con problemas psicológicos no reciben tratamiento esto adentro de las instituciones educativas.

En México solo el 10% de las escuelas públicas cuentan con servicios psicológicos. La pandemia fue un impacto a nivel global afectando la salud mental tanto en niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos, como se muestra en la Tabla 1.

México y el Apoyo Psicológico en el Sistema Educativo

Actualmente México presenta grandes desafíos en la implementación de lo que es el derecho a la salud mental, específicamente en el apoyo psicológico dentro del sistema educativo. A diferencia de Argentina, donde la Ley Nacional de Salud Mental (2010) establece un marco claro para atender de manera comunitaria e inclusión de servicios psicológicos en escuelas, México carece de una ley específica de salud mental (Infoleg, 2010; Berenzon et al., 2018). La Ley General de Salud en México incluye disposiciones de salud mental, pero no aborda específicamente el papel de las escuelas en la prevención y atención (DOF, 2020). Lo cual contrasta con Colombia, en donde la ley 1616 de 2013 establece de manera obligatoria el apoyo psicológico en las instituciones educativas, aun viendo que su implementación es limitada (Tamayo et al., 2019).

En México solo el 10% de las instituciones educativas publicas cuentan con psicólogos. Existe un estigma en México particularmente pronunciado, con un 60% de las personas evitando buscar ayuda debido al rechazo social,

este problema también afecta a los estudiantes en las escuelas (Cabello Hernández, 2023).

Dentro del sistema educativo, México presenta una escasez crítica de psicólogos escolares, con solo 1 psicólogo por cada 3 mil estudiantes en el sistema público (Berenzon et al., 2018). México podría beneficiar de adoptar modelos similares a los de Argentina y Colombia por mencionar.

La Importancia del Apoyo Psicológico en el Sistema Educativo

El sistema educativo es un entorno crítico para la promoción de la salud mental, ya que los niños, adolescentes y jóvenes pasan una parte significativa de su tiempo en la escuela. La OMS (2025) destaca que los programas de apoyo psicológico en las escuelas pueden reducir las tasas de depresión y ansiedad en un 20% (OMS, 2025). En México, la falta de psicólogos escolares es una barrera importante, con solo el 10% de las escuelas públicas contando con estos profesionales (Berenzon et al., 2018). Esto contrasta con países como Argentina, donde los programas de salud mental escolar han aumentado el acceso a servicios psicológicos en un 15% (Machado Zubeldía & Bardi, 2020).

El apoyo psicológico en las escuelas no solo beneficia a los estudiantes, sino también a los docentes, quienes enfrentan altos niveles de estrés y agotamiento. Un estudio en México encontró que el 40% de los docentes reportan síntomas de burnout, pero solo el 5% tienen acceso a servicios psicológicos (Cabello Hernández, 2023). La integración de psicólogos en las escuelas puede facilitar la detección temprana de problemas de salud mental, promover la resiliencia y reducir el abandono escolar (OMS, 2022). Además, los programas de salud mental escolar pueden abordar los determinantes sociales, como la violencia y la pobreza, que afectan el bienestar de los estudiantes (Amnesty International, 2023).

En México, la falta de formación de docentes en salud mental contribuye a la estigmatización de estudiantes con problemas psicológicos. Por ejemplo, un estudio encontró que el 70% de los docentes mexicanos no están capacitados para identificar señales de depresión o ansiedad en sus estudiantes (Berenzon et al., 2018). En contraste, Colombia ha implementado programas de capacitación docente que han mejorado la detección temprana en un 25% (Tamayo et al., 2019). La integración de psicólogos escolares y la capacitación docente son esenciales para crear entornos educativos inclusivos y promover el derecho a la salud mental.

Para ello es importante buscar estrategias para garantizar el apoyo psicológico y así abonar a la salud mental de las personas dentro de las instituciones educativas, se podrían buscar estrategias como lo es el aumento de financiación la OMS recomienda aumentar por lo menos un 10%, y en México, la asignación actual es de un 2%. El combatir el estigma social es otro factor importante que debe destacarse, de esta manera el fortalecimiento de la atención comunitaria y escolar, por mencionar el programa mhGAP de la OMS ha demostrado ser efectivo en países de bajos ingresos, el cual podría adaptarse para incluir módulos específicos en el sistema educativo en México (OMS, 2022).

Capacitación a docentes y personal escolar ayudaría en la formación de la salud mental para mejorar la atención temprana, apoyando a los estudiantes. El empoderamiento a las personas, garantiza el consentimiento informado y la participación de estudiantes y familias en el diseño de los programas, como lo establece la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (Naciones Unidas, 2006). A esto agregando un monitoreo del cumplimiento para que organizamos supervisen y evalúen los programas para esta problemática.

El futuro del derecho a la salud mental depende de la acción coordinada entre gobiernos, organizaciones internacionales y la sociedad civil. La OMS (2025) propone un enfoque basado en los determinantes sociales, que aborde la pobreza, la desigualdad de género y la discriminación, con un énfasis particular en el sistema educativo (OMS, 2025). La digitalización de los servicios de salud mental, como la telepsiquiatría, ofrece oportunidades para aumentar el acceso en áreas remotas, pero debe ser culturalmente apropiada y accesible (OMS, 2022).

En México, la implementación de programas de apoyo psicológico en las escuelas podría reducir las tasas de abandono escolar y mejorar el bienestar de estudiantes y docentes. La participación de las personas con experiencia vivida en el diseño de políticas es otra prioridad. Iniciativas como las redes de usuarios en Argentina y Brasil han demostrado el valor de incluir las voces de los afectados en la planificación de servicios (CONICET, 2021). La investigación futura debe centrarse en evaluar el impacto de los programas escolares de salud mental y escalar intervenciones exitosas, como los programas de capacitación docente en Colombia o las campañas contra el estigma en Argentina.

El sistema educativo Mexicano enfrenta dificultades en el cumplimiento del derecho a la salud mental, reconocido por instrumentos internacionales, además también enfrente dificultades para cumplir los principios de autonomía, no discriminación e inclusión, como lo establece la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (2006).

Un estudio exploratorio realizado por Venetz et al., (2023) examina las perspectivas de inclusión social, bienestar emocional y autoconcepto académico de 101 estudiantes mexicanos. Marcando en este estudio como resultado que, aunque los estudiantes generalmente se perciben como socialmente incluidos, aquellos en escuelas privadas reportan un menor bienestar emocional en comparación a los de escuelas públicas. Estos hallazgos sugieren que el apoyo psicológico puede ser particularmente necesario tanto en instituciones privadas como públicas.

Frías Armenta y Corral-Frías (2021) investigaron el papel del entorno escolar positivo y los rasgos de personalidad de la afabilidad como factores protectores contra el comportamiento antisocial en los estudiantes universitarios mexicanos. Dicho estudio muestra como resultado que un entorno escolar positivo reduce los trastornos de ánimo y ansiedad, mientras que la afabilidad, disminuye los comportamientos antisociales. Dichos autores proponen capacitaciones a los profesores en competencias socioemocionales y actividades de vinculación escolar para mejorar las relaciones entre los mismos estudiantes.

Es importante destacar como el apoyo psicológico dentro del sistema educativo también ayuda a reducir las cuestiones de violencia, según la Tercera Encuesta Nacional sobre Exclusión, Intolerancia y Violencia en las Escuelas Secundarias (2014), el 72% de los varones y el 65% de las mujeres experimentaron agresión o violencia, con apoyo psicológico esto ayudaría a mitigar los efectos de violencia y promover un entorno más seguro.

Martínez Sainz (2018) analizo programas de educación en derecho humanos en México, en donde se destaca que estos programas cada vez son más utilizados para abordar violencias de derechos humanos. Aunque el apoyo psicológico no va incluido y es parte de los desafíos que se encuentran, esto sugiere la oportunidad para integrar apoyo psicológico de manera más explícita en estos programas.

La creación de entornos escolares positivos y la contratación de personal psicológico es una estrategia clave para abordar temas de problemática como violencia y trastornos de salud mental, lo cual se alinea a las obligaciones en

derechos humanos en México. La integración de servicio de apoyo psicológico dentro del sistema educativo fortalecería aún más las iniciativas en pro de la salud mental, especialmente a poblaciones vulnerables como estudiantes en comunidades rurales e indígenas.

Las estrategias deben de incluir no solo la percepción de incluir servicios de apoyo psicológico, sino también la creación de entornos seguros, entornos positivos, y por consiguiente la integración de salud mental en programas de educación de derechos humanos.

Discusión

Salud Mental como Derecho Humano

Este derecho fundamental se encuentra consagrado en instrumentos internacionales tal como la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD, 2006) donde enfatiza la autonomía, la no discriminación, y la inclusión social de personas con condiciones adversas de salud mental (Naciones Unidas, 2006) Dainius Puras, relator especial de las Naciones Unidas señaló en base a la salud mental que: “No hay salud sin salud mental” comentando que los estados tienen la obligación a cubrir esta necesidad y garantizar los servicios tanto equitativamente como accesibles Puras (2017, p. 8).

Mientras tanto en el sistema educativo encontramos un contexto donde se menciona que el apoyo psicológico es esencial para proteger este derecho, es decir, se debe incluir dicho apoyo, ya que las escuelas son espacios clave donde se logra identificar y hasta abordar problemas como estos de salud mental ya sea en niños, niñas, adolescentes, jóvenes y hasta adultos. (Berezon et al, 2018).

Aún con estos compromisos y obligaciones, las violaciones a los derechos de las personas con problemas mentales siguen en aumento y cada vez más frecuentes. Según la OMS se estima que el 80% de las personas con problemas de salud mental en países de ingresos bajos no reciben el tratamiento adecuado (OMS, 2022). Dentro de América Latina, se establece una brecha de tratamiento para depresión alcanzando un 73.9% y para la esquizofrenia un 56.9% (Kohn et al., 2018). Mientras que, dentro del sistema educativo, la falta de psicólogos escolares y programas de prevención o apoyo agravan aún más estas brechas. México, por mostrar un claro ejemplo, solo un 10% de escuelas públicas cuentan con estos servicios, lo cual nos muestra una limitada detección temprana y la intervención ni que decir (Cabello, 2023).

Desafíos Globales: Estigma y Discriminación

El estigma social en temas de salud mental, es un obstáculo significativo para su acceso, tanto en la sociedad como en el contexto educativo. Se tiene en cuenta las percepciones erróneas de que las personas con problemas de salud mental son incapaces y esto es lo que perpetua la exclusión social de los mismos (OPS, 2023). En México, un estudio demostró en sus resultados que el 60% de las personas que cuentan con depresión evitan buscar ayuda debido al temor del rechazo social (Cabello, 2023). En las instituciones educativas, los estudiantes y/o personal con problemas en salud mental enfrentan estigmas por parte de sus compañeros o docentes al querer pedir apoyo psicológico (Berenzon et al., 2018). Este tema afecta también de forma indirecta a los docentes, quienes no saben cómo afrontar estos temas o abordarlos adecuadamente en el aula (Tamayo et al., 2019).

Brechas en el Acceso

En servicios de apoyo psicológico existen brechas para acceder a éstos, las cuales como se ha mencionado son pronunciadas en países de ingresos tanto bajos como medios. Según la OPS (2023) en América Latina el número de psiquiatras por cada 1'000.000 habitantes es de 2.7, haciendo una comparación con Europa que es del 16.9. Mientras que, en México, estos servicios se centralizan en áreas urbanas y la falta de psicólogos en escuelas públicas y privadas limitan el acceso, esto sin mencionar las zonas rurales e indígenas (Berenzon et al., 2018).

Otro claro ejemplo, fue durante la pandemia de COVID-19, que exacerbó las grandes desigualdades, con el aumento del 25% en los trastornos de ansiedad y depresión demostrando un alto índice tanto en estudiantes como docentes (OMS, 2022; Amnesty International, 2023). Dentro del sistema educativo, surge la falta de recursos para implementar apoyo psicológico lo cual es agravante, ya que muchas personas tanto estudiantes como docentes o personal administrativo se quedan sin acceso a los servicios de salud mental (Cabello, 2023).

Impacto de los Determinantes Sociales

Existen determinantes sociales, como la pobreza, la violencia y la desigualdad de género, las cuales influyen significativamente en el acceso a este apoyo psicológico en las instituciones educativas. En este contexto, los estudiantes

expuestos a violencia doméstica y/o comunitaria se presentan en tasas más altas al presentar tanto depresión como ansiedad (Amnesty International, 2023). En México, las comunidades indígenas también enfrentan barreras que son adicionales (Berenzon et al., 2018).

Por mencionar un ejemplo, en regiones como Chiapas o Oaxaca, la ausencia de psicólogos bilingües limita el acceso para los estudiantes indígenas (Berenzon et al., 2018). Por lo cual la integración del apoyo psicológico dentro del sistema educativo es necesaria de forma crucial para abordar y promover salud mental (OMS, 2025).

Marcos Legales y Políticos

La declaración de Caracas (1990) marca un hito en las Américas, al promover la desinstitucionalización y la atención comunitaria, incluyendo el ámbito educativo (OPS, 2020). La guía de la OMS sobre políticas de salud mental (2025) enfatiza la integración de la salud mental en la atención primaria y en los sistemas educativos, destacando la importancia de los servicios psicológicos en las escuelas para prevenir y abordar problemas de salud mental como se muestra en la tabla 2 (OMS, 2025).

México se encuentra en la realidad de una falta de trabajo por la salud mental, falta mucho por integrar el apoyo psicológico dentro del sistema educativo se encuentra con una gran oportunidad de apostar por ello. En algunas instituciones educativas privadas cuentan con psicólogos, mientras que en las públicas no, el apoyo psicológico dentro del sistema educativo no debería de ser un lujo como todos dicen, es una necesidad urgente que está atentando contra los derechos humanos de las personas que se encuentran en dichas instituciones.

Conclusión

En América latina si existen leyes e iniciativas para la atención de problemas de salud mental en las escuelas, sin embargo, son países con ingresos bajos y no pueden proporcionar un tratamiento adecuado a esa problemática; así como también, existe una brecha en el tratamiento de la depresión y la esquizofrenia, en el área de salud y dentro del sistema educativo la falta de psicólogos escolares y programas de prevención o apoyo agravan aún más esta situación.

En México, no es diferente la situación, ya que solo un 10% de escuelas

Tabla 2. Cuadro Comparativo de la legislación de Salud Mental en el Ámbito Educativo en América Latina.

País	Ley principal	Disposiciones sobre el sistema educativo	Fortalezas	Debilidades
México	Ley General de Salud (1984, actualizada 2020)	Reconoce el derecho a la salud mental, sin disposiciones específicas para el sistema educativo	Reconoce el derecho a la salud mental como parte de la salud general	Falta de enfoque claro y programas específicos en escuelas
Argentina	Ley Nacional de Salud Mental (2010)	Prohíbe tratamientos coercitivos y promueve la atención comunitaria, incluyendo programas en escuelas	Avances en derechos humanos, integración comunitaria y programas escolares	Retos en la práctica para garantizar cobertura universal
Colombia	Ley 1616 de 2013	Prioriza la salud mental en el sistema educativo, fomenta programas escolares	Marco legal sólido para la prevención y atención en escuelas	Implementación limitada por falta de recursos y personal
Ecuador	Ley Orgánica de Salud Mental (2025)	Promueve participación comunitaria y apoyo psicológico en escuelas	Modelo participativo y enfoque en la comunidad educativa	Obstáculos de implementación y financiamiento

Nota: En la Tabla se explica un panorama general sobre la situación en México, Argentina, Colombia y Ecuador con base a la salud mental vinculado al sistema educativo. Demostrando que México es el país con la ley más antigua y general, protegiendo la salud mental como derecho, pero carece de disposiciones concretas para integrarla al sistema educativo.

públicas cuentan con estos servicios, lo cual nos muestra una limitada detección temprana e intervención inadecuada. Los resultados muestran la necesidad urgente de políticas públicas, mayor financiación y campañas promotoras para la integración de servicios psicológicos en el sistema educativo y que se logre garantizar este derecho humano tan fundamental de atención a la salud mental, ya que el sistema educativo mexicano enfrenta dificultades en el cumplimiento del derecho a la salud mental, reconocido por instrumentos internacionales, además también enfrenta dificultades para cumplir los principios de autonomía, no discriminación e inclusión, por lo que se sugiere que para

la creación de entornos escolares positivos, exista la contratación de personal psicológico como estrategia clave para abordar temas de problemática como violencia y trastornos de salud mental, lo cual se alinea a las obligaciones en derechos humanos en México.

La integración de servicio de apoyo psicológico dentro del sistema educativo fortalecería las iniciativas en pro de la salud mental, especialmente a poblaciones vulnerables como estudiantes en comunidades rurales e indígenas, estas estrategias abonarán a la creación de entornos seguros, positivos y por consecuencia programas de educación basados en la salud y en los derechos humanos.

El derecho a la salud mental, como pilar fundamental de los derechos humanos, representa mucho más que una obligación jurídica: es un reflejo de la humanidad compartida y un compromiso ético para construir sociedades que valoren el bienestar integral de sus miembros. Desde una perspectiva personal, se considera que la salud mental no debe ser vista únicamente como la ausencia de trastornos, sino como la posibilidad de que cada persona pueda vivir con plenitud, enfrentar sus desafíos emocionales y encontrar sentido en sus conexiones con los demás. En el contexto mexicano, donde el estigma social y la escasez de recursos psicológicos persisten, se percibe una necesidad urgente de transformar el sistema educativo en un pilar de apoyo para este derecho. Las escuelas, como espacios donde niños, adolescentes y docentes pasan gran parte de su tiempo, deben convertirse en entornos seguros que no solo promuevan el aprendizaje académico, sino que también ofrezcan herramientas para gestionar el estrés, la ansiedad y otras dificultades emocionales.

Se sostiene que la integración de psicólogos escolares y la capacitación de docentes en salud mental son pasos esenciales para garantizar que el sistema educativo cumpla con su potencial como un espacio de prevención, detección temprana y apoyo emocional. En un país donde las desigualdades sociales, como la pobreza y la violencia, agravan las vulnerabilidades psicológicas, la presencia de profesionales capacitados en las escuelas podría marcar una diferencia significativa en la vida de estudiantes y docentes. Cada estudiante que encuentra un espacio para expresar sus emociones sin temor al juicio, y cada docente que recibe apoyo para sobrellevar el agotamiento, representa un avance hacia una sociedad más empática y resiliente.

Además, se enfatiza la importancia de un cambio cultural que desmantele el estigma asociado a los problemas de salud mental. La sociedad mexicana,

en su conjunto, debe reconocer que buscar ayuda psicológica es un acto de valentía, no de debilidad, y que el bienestar mental es tan crucial como la salud física para el desarrollo humano. Desde esta perspectiva, se aboga por un compromiso colectivo que trascienda las políticas públicas y llegue al corazón de las comunidades, donde las familias, los educadores y los líderes locales trabajen juntos para crear entornos inclusivos. La salud mental, como derecho humano, exige una acción urgente y coordinada que priorice la dignidad y el bienestar de todos, asegurando que nadie quede excluido de la posibilidad de vivir una vida plena y equilibrada. Este esfuerzo no solo fortalecerá el tejido social, sino que también sentará las bases para un futuro en el que la empatía y la solidaridad sean los cimientos de una sociedad verdaderamente justa.

Con base a ello es que se considera una necesidad urgente el implementar el apoyo psicológico dentro del sistema educativo, quintar el estigma de que es un privilegio, y tomar el problema desde la raíz. Por un futuro donde todas y todos cuenten con acceso directo a problemas de ansiedad, estrés o cualquier situación que afecte y que atente contra su salud, por una sociedad en la que todas las personas tengan derecho a sentirse mal, pero sobre todo a tener acceso para cubrir esta necesidad.

Referencias

- Amnesty International. (2023). *La salud mental no es un privilegio, es un derecho*. <https://www.es.amnesty.org>
- Berenzon, S., Saucedo, I., & Medina-Mora, M. E. (2018). La salud mental en el sistema educativo mexicano: Retos y oportunidades. *Salud Mental*, 41(4), 167–174. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2018.022>
- Cabello Hernández, D. M. (2023). Salud mental: Un derecho humano universal. *Gaceta Políticas*. <https://gaceta.politicas.unam.mx>
- CONICET. (2021). *Salud mental: Una cuestión de derechos humanos*. <https://www.conicet.gov.ar>
- Desviat, M. (2011). La reforma psiquiátrica 25 años después de la Ley General de Sanidad. *Revista Española de Salud Pública*, 85(5), 427–436. <https://doi.org/10.1590/S1135-57272011000500002>
- Diario Oficial de la Federación. (2020). *Ley General de Salud*. <https://www.dof.gob.mx>
- Ecuador. (2025). *Ley Orgánica de Salud Mental*. <https://vlex.ec>
- Funk, M., Faydi, E., Drew, N., & Minoletti, A. (2009). Organización de los servicios de salud mental: El modelo comunitario. En J. J. Rodríguez, S. Malvárez, R. González, & I. Levav (Eds.), *Salud mental en la comunidad* (2.ª ed., pp. 105-117). Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Infoleg. (2010). *Ley Nacional de Salud Mental*. <http://servicios.infoleg.gob.ar>

- Kohn, R., Ali, A. A., Puac-Polanco, V., Figueroa, C., López-Soto, V., Morgan, M., Saldivia, S., & Vicente, B. (2018). Mental health in the Americas: An overview of the treatment gap. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 42, e165. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.165>
- Levav, I., & González, R. (2005). *Las raíces de la Declaración de Caracas*. En *Organización Panamericana de la Salud* (Ed.), La reforma de los servicios de salud mental: 15 años después de la Declaración de Caracas. Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Machado Zubeldía, M., & Bardi, D. C. (2020). Los estereotipos de género en la construcción subjetiva de las niñas: Su relación con las derivaciones a servicios de salud mental. *Anuario de Investigaciones*, 27, 283–291.
- Minoletti, A., Narváz, P., Sepúlveda, R., & Funk, M. (2015). Desarrollo de políticas y planes de salud mental comunitaria. En J. J. Rodríguez, S. Malvárez, R. González, & I. Levav (Eds.), *Salud mental en la comunidad* (2.^a ed.). Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Naciones Unidas. (1948). *Declaración Universal de los Derechos Humanos*. <https://www.un.org>
- Naciones Unidas. (1966). *Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales*. <https://www.ohchr.org>
- Naciones Unidas. (2006). *Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad*. <https://www.un.org>
- Organización Mundial de la Salud & Oficina de Derechos Humanos de la ONU. (2023). *Salud mental y derechos humanos: Nueva guía*. <https://www.who>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Informe mundial sobre la salud mental: Transformar la salud mental para todos*. <https://www.who.int>
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Serie derechos humanos y salud - 2. Salud mental: Un enfoque basado en los derechos humanos*. <https://www.paho.org>
- Organización Panamericana de la Salud. (2023). *Protección y promoción de derechos humanos en salud mental*. <https://www.paho.org>
- Pūras, D. (2017). *Informe del Relator Especial sobre el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental*. Naciones Unidas. <https://www.ohchr.org>
- Tamayo, N., Gómez, M., & Medina, E. (2019). *Salud mental en Colombia: Un análisis crítico*. *Ciencia & Salud*, 3(2), 45–60. <https://www.scielo.org.co>