

Salud Mental

Una responsabilidad comunitaria





¿Qué es la Salud Mental?

Es el estado de bienestar emocional, psicológico y social que permite a una persona lidiar con el estrés diario, aprender, trabajar de forma productiva y aportar a su comunidad.

No es solo la ausencia de enfermedad sino la forma en la que pensamos, sentimos, actuamos con equilibrio, nos relacionamos y afrontamos la vida.

Los problemas de salud mental no dependen solo de factores biológicos, sino que pueden derivarse de las experiencias de vida; podríamos padecerlos todos en algún momento.



Porqué es importante hablar de La Salud Mental como una responsabilidad comunitaria?

La salud mental se construye en una suma de condiciones biológicas, familiares y sociales. No debe entenderse solamente de manera individual, sino también desde sus vínculos, su comunidad y las condiciones sociales en las que se vive.

Individualizar el sufrimiento suele ser un error común. Desde una perspectiva psicosocial también debemos preguntarnos qué está ocurriendo en la familia, en la comunidad y en el contexto social que está afectando el bienestar de una persona.



Estadísticas

La dimensión del problema puede observarse en las estadísticas disponibles. De acuerdo con el INEGI, durante 2023 se registraron **8,837 suicidios en México**, con una tasa nacional de **6.8 suicidios por cada 100 mil habitantes**. Chihuahua presentó la **tasa estatal más alta del país, con 15.0 por cada 100 mil habitantes**, más del doble de la tasa nacional. ([INEGI](#))

La situación también tiene una expresión concreta en la **ciudad de Chihuahua**. El propio diagnóstico municipal identifica factores psicosociales, familiares y económicos relacionados con esta problemática, entre ellos violencia intrafamiliar, acoso escolar, abuso sexual, consumo de sustancias, depresión y dificultades económicas. ([Portal Gobierno Chihuahua](#))

La demanda de atención también evidencia la magnitud de las necesidades. En 2024, el Instituto Municipal de Prevención y Atención a la Salud (IMPAS) atendió a 24,059 estudiantes de escuelas secundarias de la ciudad de Chihuahua, mediante acciones de promoción, detección y atención de salud mental en 36 planteles. Entre los aspectos evaluados se incluyeron ansiedad, depresión y riesgo suicida. ([Chihuahua Municipality](#))





Cuando el dolor se vuelve colectivo

las personas de una comunidad debemos hacer un alto y entender que el liderazgo también debe aplicarse a buscar el bienestar emocional y mental de todos y todas.

Fortalecer redes de apoyo, identificar factores de riesgo y promover comunidades capaces de responder de manera solidaria y oportunidad ante situaciones de vulnerabilidad.

Ayudando y dando soporte unos a otros



Estas cifras muestran que la salud mental no puede considerarse exclusivamente un asunto clínico que corresponde a psicólogos o psiquiatras.

Es también un **tema comunitario**, porque las condiciones en las que las personas viven, se relacionan y participan pueden funcionar como factor de riesgo o como factor protector.



Un líder comunitario

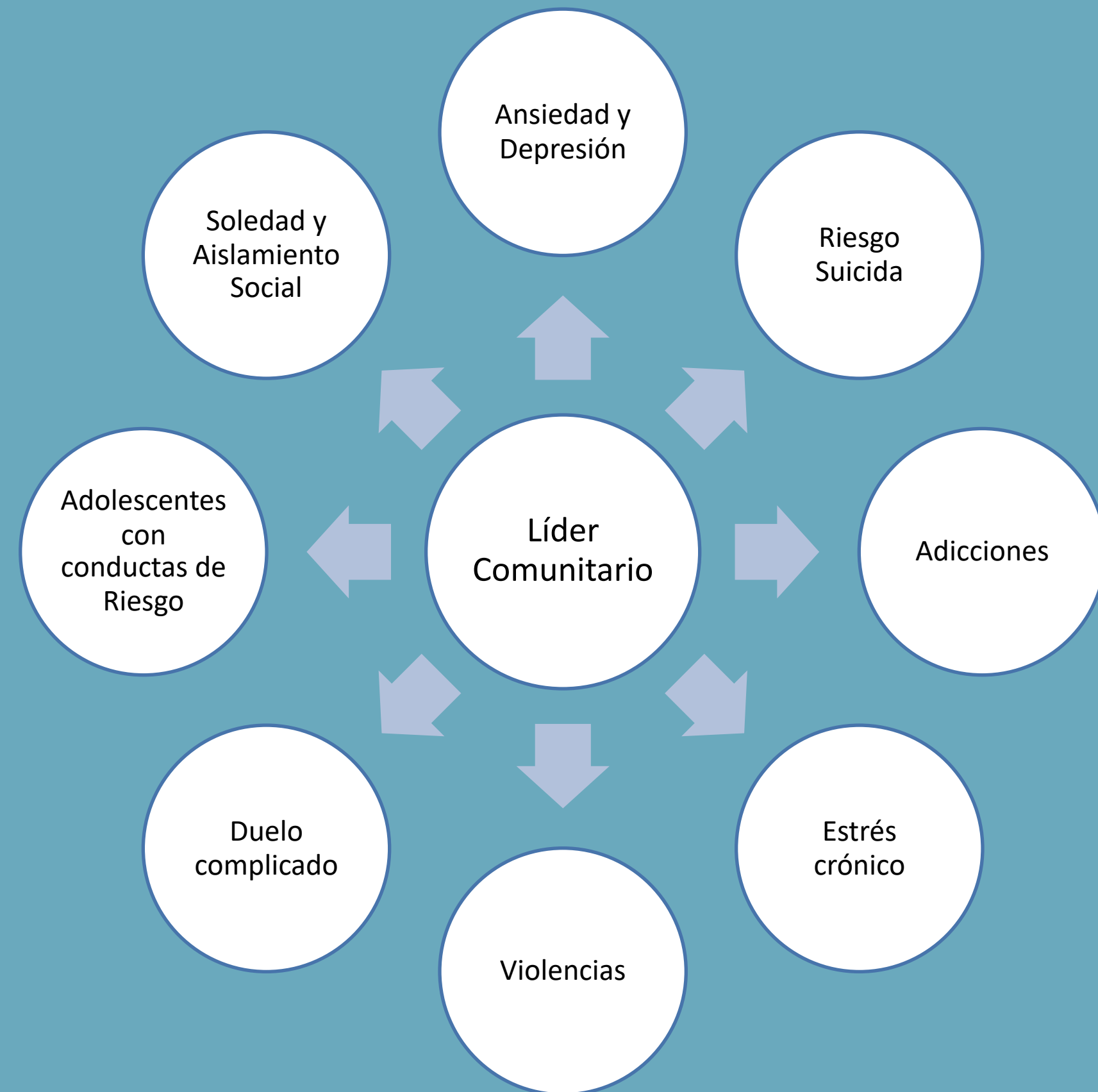
Puede desempeñar un papel fundamental en la **prevención y detección temprana**, sin sustituir a los profesionales de la salud.

Su función puede incluir:

- Reconocer señales de alerta emocional y conductual.
- Escuchar sin juzgar y evitar la estigmatización.
- Identificar factores de riesgo y factores protectores.
- Fortalecer redes familiares y comunitarias de apoyo.
- Promover espacios seguros de participación y convivencia (en escuelas, trabajo, iglesia, entorno cercano).
- Saber cuándo y cómo canalizar a servicios profesionales.
- Favorecer la prevención de violencia, aislamiento, consumo problemático y otras situaciones de riesgo.
- Promover una cultura comunitaria de cuidado y corresponsabilidad.



Principales problemas de Salud Mental que el Líder comunitario puede identificar:



Problema	Señales que puede identificar el líder comunitario
Ansiedad	Preocupación constante, miedo excesivo, irritabilidad, insomnio, sensación de peligro o crisis de angustia.
Depresión	Tristeza persistente, aislamiento, pérdida de interés, desesperanza, cambios importantes en sueño o apetito.
Estrés crónico	Agotamiento, irritabilidad, dificultad para concentrarse, problemas de sueño y sensación de no poder afrontar las demandas.
Riesgo suicida ⚠️	Expresiones de desesperanza, sentirse una carga, hablar de muerte, despedidas inusuales o búsqueda de formas de hacerse daño. Requiere atención inmediata.
Consumo problemático de alcohol y otras sustancias	Cambios de conducta, conflictos familiares, deterioro laboral, pérdida de control o consumo para afrontar problemas emocionales.
Violencia y trauma psicológico	Miedo constante, hipervigilancia, aislamiento, cambios bruscos de conducta o síntomas posteriores a experiencias violentas.
Duelo complicado	Sufrimiento intenso y persistente, incapacidad para retomar actividades o aislamiento prolongado después de una pérdida.
Trastornos relacionados con la alimentación	Cambios extremos en alimentación, preocupación excesiva por peso o cuerpo, conductas compensatorias o deterioro físico.
Problemas de salud mental en adolescentes	Aislamiento, descenso escolar, autolesiones, cambios bruscos de ánimo, consumo de sustancias o conductas de riesgo.
Soledad y aislamiento social	Falta de redes de apoyo, retraimiento, pérdida de vínculos y sensación de no pertenecer a la comunidad.
Burnout o desgaste del cuidador/líder	Cansancio emocional, desmotivación, irritabilidad, sensación de fracaso y pérdida de empatía.
Síntomas psicóticos o desorganización grave	Pérdida importante del contacto con la realidad, ideas delirantes, alucinaciones o conducta muy desorganizada. Requiere valoración profesional.

Un líder comunitario no diagnostica ni sustituye al profesional de salud mental; reconoce, escucha, acompaña, conecta y moviliza a la comunidad para proteger la vida y el bienestar

Hablar de salud mental en la formación de líderes comunitarios no es un tema complementario: es una estrategia de prevención y fortalecimiento del tejido social.

Significa desarrollar capacidades para pasar de una cultura de **reacción ante la crisis** a una cultura de **prevención, cuidado, detección temprana, acompañamiento y construcción de redes comunitarias**.





Para reflexionar

- Pregúntate qué estás haciendo por tu propio bienestar emocional.
- ¿Cómo cuidas de tu gente más cercana?
- ¿Estás atento a señales de alerta?
- ¿Cuáles son tus recursos de afrontamiento ante los estresores de la vida?
- ¿Cómo podrías minimizar esos estresores?
- ¿Qué acciones concretas puedes llevar a cabo para favorecer el bienestar emocional de tu persona, tu familia y tu comunidad?

+614 425.15.14

Superaisp.org

coordinaciongeneral@superaisp.org

Fco. Villa 6112. Jardines de San Francisco



Eres una pieza fundamental en esta comunidad

GRACIAS POR PARTICIPAR!

