Universidad Autónoma del Estado de México

Llama académica de la UAEMéx a fortalecer el cuidado de la salud mental

- *En el marco del Día Mundial de la Salud Mental, María del Consuelo Escoto Ponce de León subrayó la necesidad de generar entornos universitarios de escucha, respeto y acompañamiento.*
- *El estrés, la presión académica, la incertidumbre y la soledad son factores que pueden afectar el bienestar emocional de quienes integran la comunidad universitaria.*

🟢🟡 **Ecatepec, Méx. – Viernes 9 de octubre de 2026.** La salud mental también se construye en las relaciones cotidianas, en la posibilidad de expresar emociones sin temor a ser juzgado y en la existencia de espacios donde las personas se sientan escuchadas y acompañadas. En las universidades, promover estas condiciones es fundamental para fortalecer comunidades empáticas, solidarias y respetuosas de las experiencias individuales.

En el marco del Día Mundial de la Salud Mental, que se conmemora cada 10 de octubre, la académica del Centro Universitario Ecatepec de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx), María del Consuelo Escoto Ponce de León, destacó que el bienestar emocional está presente en la vida diaria, en la manera de relacionarse con otras personas, afrontar las dificultades y desenvolverse en ámbitos como el aprendizaje y el trabajo.

Explicó que cuidar la salud mental implica reconocer las propias emociones, establecer límites y contar con personas y espacios de confianza para expresar inquietudes y sentimientos con libertad, sin miedo a ser juzgado o rechazado.

En el ámbito universitario, señaló, esta atención cobra especial relevancia, pues estudiantes, docentes y personal administrativo enfrentan distintas responsabilidades, exigencias, incertidumbres y preocupaciones que no siempre son visibles para quienes les rodean.

La presión por el rendimiento académico, el estrés, la incertidumbre sobre el futuro, los cambios personales, la soledad y el agotamiento son algunas de las situaciones que pueden rebasar los recursos emocionales de una persona y dificultar que afronte sus circunstancias con claridad.

Ante este panorama, Escoto Ponce de León subrayó que, además de formar profesionales con calidad académica, la UAEMéx tiene el reto de fortalecer entornos humanos que favorezcan la escucha, el acompañamiento y el acceso a apoyo en materia de salud mental.

Para avanzar en esta dirección, consideró necesario que cada integrante de la comunidad auriverde reflexione sobre la manera en que se relaciona con los demás y contribuya a crear espacios seguros y empáticos, en los que cualquier persona pueda expresar sus preocupaciones sin temor a ser señalada.

Entre las acciones que pueden marcar una diferencia, destacó escuchar con atención, tratar a los demás con respeto y validar sus emociones. Estas prácticas, afirmó, permiten reconocer que, más allá de las responsabilidades académicas, los cargos o el desempeño profesional, están las personas y sus necesidades.

En el marco de esta conmemoración, la académica invitó a la comunidad auriverde a asumir el cuidado de la salud mental como un compromiso permanente y a construir una Universidad donde hablar abiertamente de las emociones y pedir ayuda sea una práctica respetada, sin estigmas ni temor al juicio de los demás.

Reportera: Jimena Palacios
Fotógrafo: Orlando Tenorio