



Gobierno de
México

Educación
Secretaría de Educación Pública

Secretaría de Educación Pública
Subsecretaría de Educación Superior



***Foro Nacional “Más Allá de las pantallas: Impacto
de las tecnologías en la educación y la salud mental”.
4 de marzo de 2026***

SALUD MENTAL

María Elena Medina-Mora

Titular de la Unidad de Apoyo a la Salud Emocional y Psicológica



- *Las escuelas y universidades en el mundo se enfrentan con tasas crecientes de malestar emocional y en muchos casos la demanda de servicios en el campo excede con mucho, los recursos disponibles*
- *Los maestros tienen una sobre carga especial y necesitan cuidados ellos mismos*

Nuestro reto

Apoyar el bienestar de los estudiantes, académicos y personal

Ofrecer estrategias que apoyen el éxito escolar

¿Cuál es el problema?

NIÑOS Y ADOLESCENTES:



Animo



Ansiedad



Sustancias



Conducta

En la mitad de las personas que desarrollan enfermedad, ya había síntomas en niñez y adolescencia

ACCIONES

Ambiente Seguro para los niños y adolescentes

Prevención y tratamiento rápidos

Disfunción familiar

Enfermedad mental parental	2.0*
Problema parental de sustancias	1.2
Conducta criminal de los padres	1.0
Testigo de violencia intrafamiliar	1.4

Maltrato

Abuso físico	2.1*
Negligencia/abandono	2.0*
Abuso sexual	2.2*

Pérdida parental

Muerte de padre/madre	1.3
Divorcio o separación	1.1
Otra pérdida parental	1.2

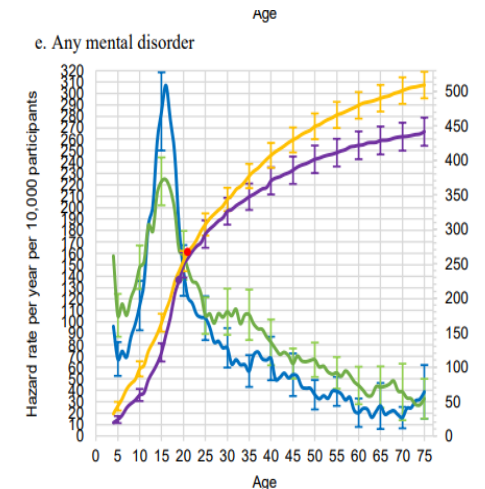
Otra adversidad

Enfermedad física grave	1.3
Adversidad económica	0.9

RM	RM	RM	RM
2.0*	1.9*	2.1	2.3*
1.2	1.3	1.8	1.5
1.0	1.1	6.6*	2.2*
1.4	1.4*	2.6*	2.0*
2.1*	1.7*	2.2*	2.4*
2.0*	1.0	2.1	2.8*
2.2*	1.6*	1.1	1.8*
1.3	1.2	0.5	1.1
1.1	1.0	0.7	1.2
1.2	1.3*	1.6	1.4
1.3	1.3*	0.9	1.9*
0.9	1.0	1.4	1.1

EDAD DE INICIO y riesgo acumulado para trastornos mentales. 156,331 respondientes de 29 países. (13 dx)

- Trastornos + frecuentes: **Ansiedad, Estado de Ánimo, Alcohol, T. depresivo mayor, fobia específica, estrés post traumático.**
- Suelen aparecer por **primera vez en la infancia, la adolescencia o la adultez temprana**
- Trastornos de desarrollo, neurodiversidades
- Trastornos de inicio temprano – T de Ansiedad – fobias **7 años**
- Las probabilidades condicionadas **1er episodio = 15 años.**
- La **mediana** de la edad de inicio = **19 hombres y 20 mujeres.**



LA MAYORÍA DE LAS ESTRATEGIAS PREVENTIVAS, TENDRÁN UNA MAYOR PROBABILIDAD DE ÉXITO, SI SE CENTRAN EN LOS PRIMEROS AÑOS O DÉCADAS DE VIDA.

Psicopatología y autolesiones en alumnos de nuevo ingreso en seis universidades mexicanas



Puertas: Proyecto Universitario para Estudiantes Sanos

Universidad Autónoma de Aguascalientes, Universidad Politécnica de Aguascalientes, Universidades De La Salle Bajío (Campestre y Salamanca), Noroeste y Pachuca.

- ψ Trastornos: **32%** vida, **30%** 12 meses
- ψ T + **frecuentes** = **TDAH, depresión y ansiedad generalizada.**
- ψ **Sin diferencia en género** TDAH y manía
- ψ **Mujeres:** más alto en los otros trastornos, **depresión y ansiedad**
- ψ **Hombres probable dependencia al alcohol y TUS**
- ψ **70% no había recibido tratamiento.** Mayoría tomaría tratamiento en el campus.



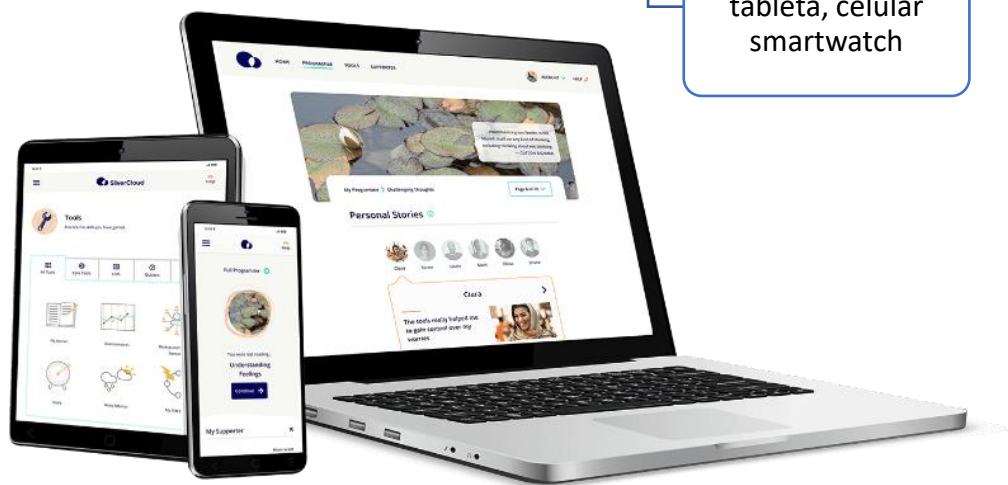
INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRÍA
RAMÓN DE LA FUENTE MUÑIZ

Facultad de Medicina

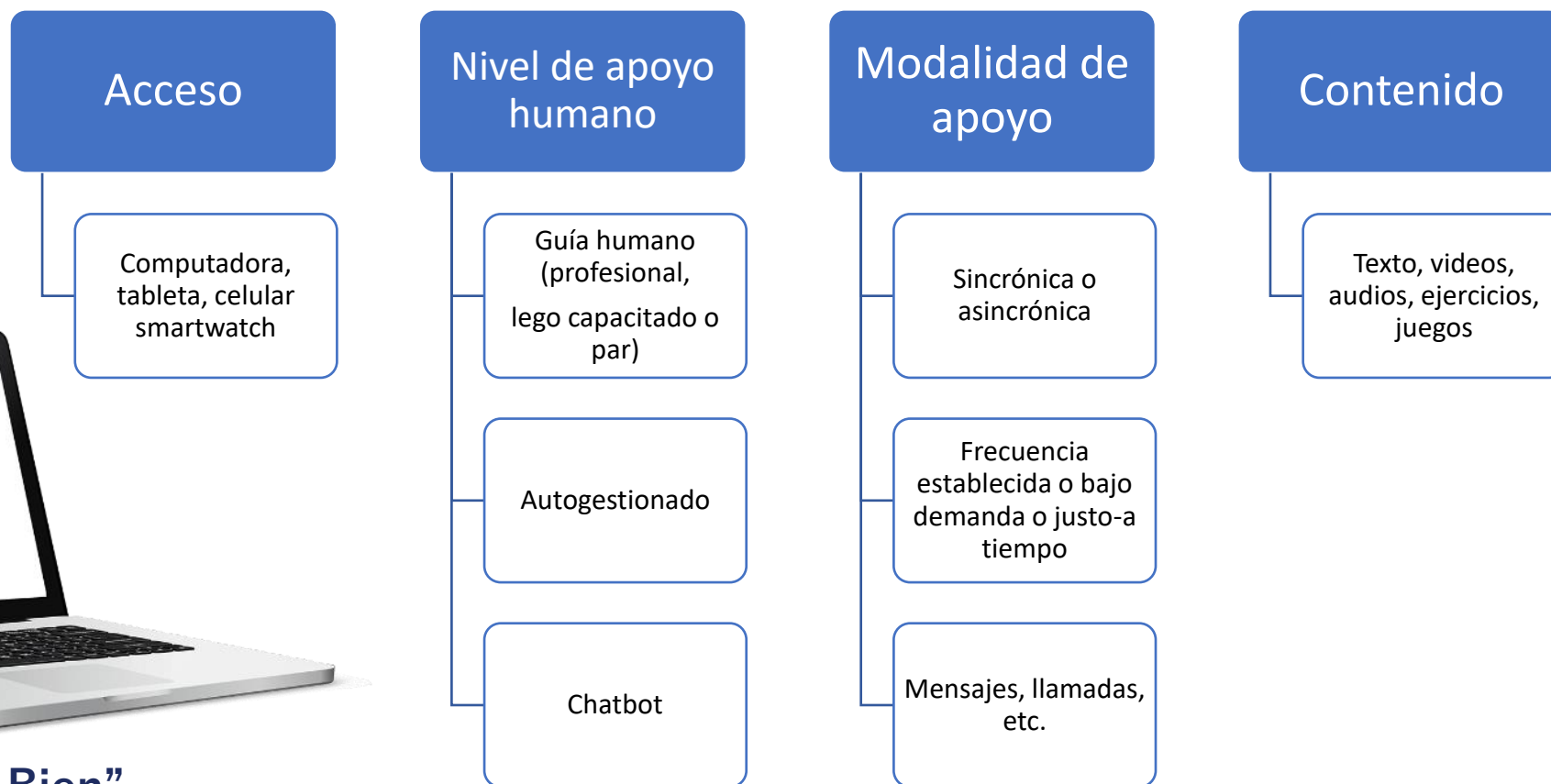


Intervenciones psicológicas digitales: una estrategia para ayudar a un mayor número de jóvenes con ansiedad y depresión

Una intervención terapéutica proporcionada a través de tecnologías digitales como aplicaciones móviles, sitios web o realidad virtual para mejorar la salud mental.



“Yo Puedo Sentirme Bien”



No es telemedicina/ teleconsulta

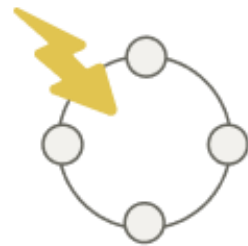
Reestructuración cognitiva

Identificar la **forma habitual** de **pensar** (diálogo interno) y su **relación** con los síntomas **de ansiedad y depresión** (sentimientos y conductas)

Desarrollar habilidades para **desafiar y modificar** esta forma habitual de **pensamiento distorsionado** por un **pensamiento más realista y equilibrado**



Identificar, desafiar y profundizar



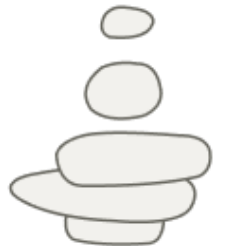
Ciclos TCC



Pensamientos útiles



Creencias fundamentales



Un ejercicio de escuchar

RESUMEN HALLAZGOS DE LOS ALGORITMOS DE *MACHINE LEARNING*

% para quienes la i-TCC guiada se asoció con la mayor probabilidad de:



90%

Remisión de ambas ansiedad y depresión

El 10% restante tiene bajas probabilidades de remisión en todos los brazos



100%

Remisión de Ansiedad



71.5%

Remisión de Depresión

El 28.5% restante tiene altas probabilidades de remisión con la i-TCC auto gestionado

i-TCC Guiada ➔ Satisfacción
92%

Satisfacción ← *i-TCC de auto gestión*
89%

Ecosistema de Salud Mental Digital

Arquitectura metodológica común · Plataformas especializadas

54
MÓDULOS

918
ÍTEMs

3
PLATAFORMAS

1
ESTÁNDAR
COMÚN

UASEP · COORDINACIÓN ESTRATÉGICA

Unidad metodológica, especialización operativa

Un estándar de evidencia compartido entre rutas de intervención.

SISTEMA UNIFICADO · SOFTWARE PROPIO

Sistema Unificado de Inferencia

Infraestructura institucional de inferencia clínica que sustenta todo el ecosistema.

PLATAFORMA · EMA

Examen Médico Activo

Búsqueda activa

Participantes: 60,696

PLATAFORMA

Acción Migrante

MX ↔ US

Participantes: 1,463

PLATAFORMA

Mi Salud También es Mental

Acceso voluntario

Participantes: 201,461

COMPONENTE TRANSVERSAL · EMA + MI SALUD

Estrategias Autogestivas

Psicoeducación y autocuidado. Intervenciones breves personalizadas por perfil de riesgo.

Puente entre evaluación y acción. No constituyen plataforma independiente.



CAPACITACIÓN A MAESTROS:

AUTOCUIDADO

IDENTIFICACIÓN DE ALUMNOS Y MAESTROS CON
MALESTAR Y TRASTORNOS

PRIMEROS AUXILIOS

ALFABETIZACIÓN, PREVENCIÓN, INTERVENCIONES
PSICOSOCIALES

SUICIDIO: QUÉ HACER, CONTENCIÓN, REFERENCIA.
Qué es la enfermedad mental y cómo se manifiesta.
Acompañamiento.

PROBLEMAS de PERSONALIDAD Y de CONDUCTA
Identificación, cómo contener, cómo canalizar.

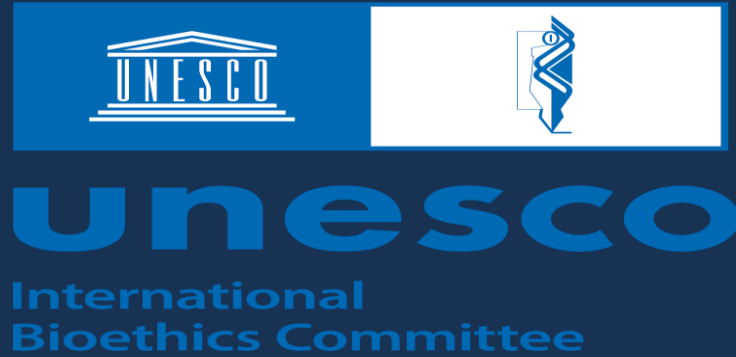
La atención en las escuelas y universidades – regulación
Intervenciones auto-gestivas o con ayuda (servicio social)

CAPACITACIÓN DE ESTUDIANTES

Héroes – identificación y
acompañamiento de estudiantes con
problemas.

Control de emociones

Habilidades para tener un buen
desempeño escolar (ingreso –
semestres intersemestrales)



**REPORT ON THE ETHICAL AND HUMAN
RIGHTS CONSIDERATIONS TO
PROMOTE MENTAL HEALTH AND WELL-
BEING OF CHILDREN AND
ADOLESCENTS IN THE DIGITAL
ENVIRONMENT**

**INFORME SOBRE LAS
CONSIDERACIONES ÉTICAS
Y DE DERECHOS HUMANOS
PARA PROMOVER LA SALUD
MENTAL Y EL BIENESTAR DE
NIÑOS Y ADOLESCENTES EN
EL ENTORNO DIGITAL**

Los niños y adolescentes enfrentan un gobierno digital



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY](#)



unesco

International
Bioethics Committee

- ✓ Aumentar la vulnerabilidad en comparación con los adultos.
- ✓ Los niños no son un grupo homogéneo y no son iguales frente al mundo digital en algunas dimensiones: acceso / alfabetización vulnerabilidad preexistente de la salud mental nivel de madurez.
- ✓ Potencial para empeorar o contribuir a proteger su salud mental y bienestar.
- ✓ Las redes sociales afectan cómo se construye y percibe la realidad (por nuestros niños). Con efecto duradero en la futura generación.
- ✓ Comprender e implementar las mejores formas de promover la salud mental de niños y adolescentes en el entorno digital se vuelve crucial para la salud pública mundial.



unesco

International
Bioethics Committee

Principales retos y un llamado a la acción

¡Una prioridad de salud pública!

Tomar las medidas necesarias para prevenir que los niños hagan un uso excesivo y problemático del entorno digital.

Tomar las mejores medidas para asegurar que el entorno digital apoye la salud mental integral y el bienestar de niños y adolescentes.

Reducir la brecha digital tanto a nivel global como nacional (acceso, alfabetización, utilidad)

Superar las desigualdades de género en la infancia relacionadas con los riesgos y oportunidades que plantea el entorno digital.

Hacer accesibles todos los datos relevantes –la mayoría en manos de empresas de tecnología– para asegurar investigaciones independientes sobre las cargas y los beneficios potenciales que el entorno digital plantea para la salud mental de niños y adolescentes.

ADOLESCENTES Y JOVENES

Hiperconectividad

- COVID-19 – control de tiempo – alimentación, sueño, trabajo colectivo
- Hay posibilidades novedosas para el aprendizaje
- En algunos países, Internet se utiliza principalmente con fines recreativos y rara vez en la educación
- Menos oportunidades para poblaciones con pocos recursos
- Es frecuente que los adolescentes en los países en desarrollo pasen más tiempo solos, sin supervisión – juegos - dependencia
- Ligado a ciber acoso, exposición a contenido toxico, entre otros
- Afecta el Desarrollo cognitivo, emocional y social de adolescentes
- Dependencia a los juegos
- Redes Sociales Información a veces no cierta
- Telefono – políticas en HICs – para los estudiantes es el único instrumento que sustituye a computadoras y tabletas

¡GRACIAS!

MARÍA ELENA MEDINA-MORA

Programa Integral de Atención
Emocional y Psicosocial para la
Comunidad Universitaria UNAM

Afiliada al Centro de Investigación en
Salud Mental Global INPRFM/UNAM

metmmora@gmail.com



INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRÍA
RAMÓN DE LA FUENTE MUÑIZ



Facultad de Medicina



SEMINARIO DE ESTUDIOS
SOBRE LA GLOBALIDAD
CUIDADOS PALIATIVOS