

Más allá de las calificaciones: Salud mental infantil y su impacto escolar

“No hay aprendizaje pleno sin bienestar emocional.” — UNICEF

La salud mental infantil es un aspecto fundamental para el desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes. Sin embargo, en México, los problemas de salud mental en menores han ido en aumento, lo que impacta directamente su rendimiento escolar, motivación y capacidad de aprendizaje. En este blog, analizaremos la situación actual, el acceso a servicios psicológicos, el impacto en la educación y las posibles soluciones para mejorar el bienestar emocional de los niños y niñas en el país.

Panorama de la Salud Mental Infantil en México

Las cifras sobre trastornos mentales en niños y adolescentes en México son alarmantes. Al menos el **12.1% de los menores de entre 10 y 19 años** enfrenta algún trastorno mental, como depresión, ansiedad, trastornos de conducta o del espectro autista, lo que representa a más de **2.6 millones de menores** en el país (Informador, 2024). Además, el número de adolescentes con depresión ha aumentado en los últimos años. La dificultad para dormir bien pasó del **12.3% en 2021 al 15.6% en 2022** en este grupo de edad (Gobierno de México, 2024).

En 2020, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición registró que el **6.9% de los adolescentes tuvo pensamientos suicidas**, y de estos, el **6% intentó quitarse la vida**, con mayor prevalencia en mujeres adolescentes (8.8%) que en hombres (5.1%). Entre 2018 y 2022, se registraron **3,478 suicidios** en niños y adolescentes; en 2020, durante la pandemia, se reportaron 769 casos, lo que refleja el impacto de la crisis sanitaria en la salud mental infantil (Ensanut, 2024).

Mensualmente, entre **600 y 700 niños y adolescentes** acuden por primera vez a consulta psiquiátrica en el Hospital Psiquiátrico Infantil "Dr. Juan N. Navarro", principalmente por depresión y ansiedad (Gaceta UNAM, 2023). Estos datos evidencian



@proediap



Proeducación IAP



Proeducación IAP



Proeducacion IAP



Proeducacion I.A.P.

www.proeducacion.org.mx | Tel: 55 5575 1624 - 55 5575 9627

Hidalgo No. 61 Local 7, Col. San Jerónimo Lídice, C.P. 10200, La Magdalena Contreras, Ciudad de México.

la creciente necesidad de atención psicológica en la población infantil y adolescente de México.

Impacto en el Rendimiento Escolar

Los problemas de salud mental afectan significativamente la vida académica de los infantes. Niños y niñas con síntomas de ansiedad o depresión tienen hasta **30% más probabilidades** de presentar problemas de aprendizaje (UNAM, 2023). Además, la ansiedad y el estrés interfieren en la atención y retención de información, lo que provoca dificultades para concentrarse y un menor desempeño escolar.

Según la doctora Guadalupe Elizabeth Morales Martínez, del Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación de la UNAM, ***“sin salud mental es difícil que un estudiante almacene información, pueda asimilar, obtenga habilidades porque su pensamiento y su mente completa, igual que todo el sistema emocional, estaría enfocado en resolver una situación conflictiva en lugar de estar aprendiendo”*** (Santillán, 2023). Esto demuestra que el bienestar emocional es un pilar clave para un rendimiento académico óptimo.

Acceso Limitado a Servicios de Salud Mental

Uno de los mayores desafíos en México es la falta de acceso a servicios psicológicos para menores. De acuerdo con *el Diagnóstico y Evaluación de los servicios de salud mental de la ciudad de México, 2018-2022*, **solo 1 de cada 5 niños** con problemas de salud mental recibe atención adecuada. Además, en el país hay **menos de 5 psiquiatras infantiles por cada 100,000 habitantes**, lo que limita el acceso a diagnósticos y tratamientos oportunos.

A esto se suma el tabú sobre la terapia infantil, que muchas familias ven como un recurso solo para casos graves. La falta de información y la desconfianza en la psicología infantil dificultan aún más la posibilidad de intervención temprana, lo que puede agravar los trastornos mentales con el tiempo.



Estrategias y Soluciones

Para mejorar la salud mental infantil y su impacto en el aprendizaje, es fundamental implementar estrategias integrales en las escuelas, basadas en cinco pilares clave que establece la UNICEF en 2021.

1. **Crear un entorno de aprendizaje propicio:** Desarrollar políticas de salud mental y apoyo psicosocial en las escuelas, integrando conocimientos sobre salud mental y aprendizaje socioemocional en los planes de estudio desde la primera infancia hasta la adolescencia.
2. **Capacitar al personal docente:** Brindar formación continua a docentes, directores y profesionales de la educación para que puedan detectar y atender problemas de salud mental en los alumnos. Esto incluye la colaboración con psicólogos, trabajadores sociales y profesionales de la salud.
3. **Promover el bienestar de los docentes:** Implementar estrategias y servicios que atiendan la salud mental del personal educativo, asegurando que cuenten con el apoyo necesario y evitando que asuman roles para los que no están preparados.
4. **Garantizar acceso a servicios de salud mental:** Facilitar la presencia de profesionales de la salud en las escuelas o definir un proceso claro para canalizar a los estudiantes que necesiten atención psicológica o psiquiátrica, previniendo así el abandono escolar.
5. **Fomentar la colaboración entre escuelas, familias y comunidades:** Crear redes de apoyo con cuidadores, docentes y estudiantes para generar un entorno de aprendizaje seguro y propicio, en el que los alumnos participen activamente en la identificación de necesidades y estrategias de bienestar

Conclusión

La salud mental infantil es un pilar fundamental en el desarrollo de los niños y su desempeño académico. Sin embargo, en México, los trastornos mentales en menores están en aumento, y el acceso limitado a servicios psicológicos agrava la situación. Es urgente implementar estrategias de prevención, detección y atención para garantizar el



bienestar emocional de los niños y asegurar su derecho a una educación de calidad en un entorno saludable.

Las escuelas, como espacios clave en la vida de los niños, tienen la oportunidad de ser agentes de cambio en la promoción del bienestar emocional. Mediante la implementación de programas de educación emocional, la capacitación de docentes y el acceso a apoyo psicológico, es posible reducir los problemas de salud mental y mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Elaborado por Jimena López Méndez de Servicio Social Universidad Iberoamericana

Fuentes

Santillán, M. L. (2023). *Los estudiantes experimentan distintas emociones que influyen en su desempeño académico*. Ciencia UNAM-DGDC.

Gaceta UNAM. (2023). *Trastornos mentales en niños y adolescentes en aumento*.

<https://www.gaceta.unam.mx/trastornos-mentales-en-ninos-y-adolescentes-en-aumento/>

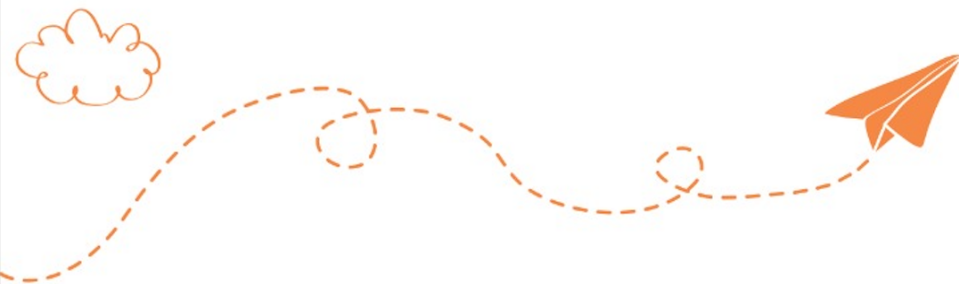
UNICEF. (2021). Promoting and protecting mental health in schools and ...
[https://www.unicef.org/media/126821/file/Promoting and protecting mental health in schools and learning environments.pdf](https://www.unicef.org/media/126821/file/Promoting_and_protecting_mental_health_in_schools_and_learning_environments.pdf)

El Informador. (2024, Diciembre 11). *Aumentan Casos de Trastornos Mentales en menores en México*. El Informador:: Noticias de Jalisco, México, Deportes & Entretenimiento.
<https://www.informador.mx/mexico/Aumentan-casos-de-trastornos-mentales-en-menores-en-Mexico-20241210-0177.html>

ENSANUT. (2024) *Encuesta Nacional de Salud Y Nutrición*. ENCUESTAS.
<https://ensanut.insp.mx/>

Gaceta UNAM. (2023, May 2). *Trastornos Mentales en niños Y Adolescentes, en aumento*.
<https://www.gaceta.unam.mx/trastornos-mentales-en-ninos-y-adolescentes-en-aumento>





#ImpulsandoLa Educación



@proediap



Proeducación IAP



Proeducación IAP



Proeducacion IAP



Proeducacion I.A.P.

www.proeducacion.org.mx | Tel: 55 5575 1624 - 55 5575 9627

Hidalgo No. 61 Local 7, Col. San Jerónimo Lídice, C.P. 10200, La Magdalena Contreras, Ciudad de México.