OPINIÓN

La urgencia de atender la salud mental en las juventudes

Por Erick Reyes · 24 de agosto de 2026 · 4 min de lectura



Enfrentar la crisis de salud mental que atraviesan las juventudes mexicanas es encarar una emergencia silenciosa que está marcando a toda una época. Las cifras oficiales exponen una realidad dolorosa: durante 2025 se registraron **8,846 muertes por suicidio en México** (INEGI), mientras que el Informe de *Salud Mental 2026* de AXA revela que los menores de 35 años tienen más del doble de probabilidades (2.3 veces más) de padecer cuadros graves de ansiedad, estrés o depresión en comparación con generaciones adultas.

Este desgaste psicológico ya no se queda en el terreno íntimo, sino que frena directamente el desarrollo diario y laboral de la juventud. De acuerdo con el mismo reporte de AXA, el **38% de las y los jóvenes de 18 a 24 años y el 32% de 25 a 34 años** se han visto obligados a solicitar un permiso médico en sus trabajos debido a complicaciones derivadas de su salud mental. La falta de bienestar emocional se ha transformado en un obstáculo estructural que paraliza proyectos de vida enteros.

Las nuevas generaciones crecen inmersas en un contexto de crisis constantes que ponen a prueba la estabilidad todos los días. Según el informe de UNICEF, **el 51% de las y los jóvenes mexicanos reconoce haber necesitado ayuda psicológica** en algún momento. Esta sobrecarga emocional afecta con mayor crudeza a las mujeres: **el 77% de las jóvenes frente al 65% de los varones afirman sentirse sobrepasados** por las noticias sobre su comunidad, el país o el mundo. Al 80% de los adolescentes les angustia el futuro del planeta, mientras que **el 72% experimenta preocupación directa por el cambio climático, el 64% por la incertidumbre económica** y más del **56% por la injusticia social y la escasez de recursos**.

Frente a los altos costos de la terapia privada y el estigma que aún persiste en escuelas y oficinas, millones de jóvenes han encontrado en la tecnología su primera línea de auxilio. El estudio de AXA documenta que **el 63% de los jóvenes ya consulta a herramientas de Inteligencia Artificial para atender asuntos de salud mental** (con un 21% que lo hace de forma constante). La inmediatez, la gratuidad y el anonimato ofrecen una salida rápida que elimina el miedo a sentirse juzgados.

Sin embargo, apoyarse ciegamente en las pantallas conlleva riesgos considerables. El **42% de los jóvenes aplica de forma habitual los consejos de salud mental dictados por una IA, el 41% prioriza estas herramientas por encima de hablar cara a cara con sus compañeros**, y un alarmante **38% confía más en una plataforma digital que en un terapeuta profesional**. La inteligencia artificial se ha convertido en un analgésico contra el aislamiento.

A pesar de este entorno adverso, las juventudes no son una generación vencida ni indiferente. El reporte de UNICEF revela una paradoja esperanzadora: aun en medio de tantas crisis, las y los jóvenes en México conservan un fuerte deseo de participar y transformar su realidad. **El 70% se siente conectado con su comunidad**, y más del **64% asume con convicción la responsabilidad y el entusiasmo de jugar un papel activo en el futuro de su entorno**. Las juventudes se preocupan porque quieren ocuparse; no buscan aislarse, sino encontrar mecanismos reales, colectivos y accesibles para incidir.

La salud mental no puede seguir tratándose como una batalla individual que cada joven debe resolver a solas frente a su celular. Atenderla exige una **política de Estado integral** que garantice servicios públicos oportunos, elimine los prejuicios en los espacios laborales y escolares, abra canales reales de organización y participación comunitaria. **Cuando a las nuevas generaciones se les brindan certezas, redes de apoyo y la posibilidad de construir su futuro, la angustia se transforma en fuerza transformadora.** Cuidar la mente de las juventudes es la condición indispensable para asegurar el bienestar y el porvenir de nuestro país.

Publicado en Punto de Referencia. Dirección original: https://puntodereferencia.mx/opinion/la-urgencia-de-atender-la-salud-mental-en-las-juventudes
Descargado el 21 de noviembre de 2026.