

BOLETIN DE PRENSA

Boletín número 1085
Ciudad Universitaria, 10 de octubre de 2026

Llega Radio UAEM a otros estados con contenidos sobre la salud mental

Como parte de las acciones que la Universidad Autónoma del Estado de Morelos (UAEM) emprende desde su Plan Institucional de Desarrollo, se encuentra el Programa Estratégico: Cuidado Integral de la Salud Física y Mental, en este sentido, Radio UAEM promueve contenidos enfocados a las diferentes audiencias que contribuyan al bienestar y calidad de vida de la sociedad.

Este 10 de octubre, se conmemora el Día Mundial de la Salud Mental promovido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Como parte de los contenidos de Radio UAEM se encuentra la cápsula Microdosis de Salud Mental, a cargo del académico Alejandro Ballesteros Coter, quien ofrece información breve y accesible sobre el cuidado de las emociones manejo del estrés, ansiedad y el autocuidado.

Mario Sareñana Ronces, también académico de la UAEM, colabora con las cápsulas El Remedio y el Trapito, en las que ofrece herramientas para madres, padres, docentes y personas cuidadoras que brindan acompañamiento en el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes. Ambos académicos tienen formación en psicología.

Radio UAEM produjo estas colaboraciones para radio y también para televisión; por lo que tras diversas reuniones en modalidad presencial y virtual con representantes de medios de comunicación adheridos a la Red de Radiodifusoras y Televisoras Educativas y Culturales de México, Red México, se lograron acuerdos para la transmisión de estos materiales en Ciudad de México a través de Capital 21, en Oaxaca en la Corporación Oaxaqueña de Radio y Televisión (CORTV), en la Universidad Autónoma de Guanajuato, en Querétaro Radio y Televisión, así como para la Universidad del Valle de México.

En el marco del Día Mundial de la Salud Mental, Mario Sareñana, destacó que “la salud mental no se esconde, se comprende y se acompaña. No solo es hablar de trastornos o enfermedades, es hablar de nuestras emociones, pensamientos, de cómo enfrentamos nuestros problemas y de la manera en la que nos relacionamos con los demás”.

Agregó que como sociedad “tenemos la responsabilidad de reconocer que es tan importante como la salud física y que pedir ayuda no es señal de debilidad; aprender a respetar, debemos dejar de etiquetar, juzgar y discriminar a quienes atraviesan dificultades emocionales, nadie debería sentirse menos por necesitar apoyo psicológico; y aprender a actuar, necesitamos familias que escuchen, escuelas que acompañen y autoridades que destinen recursos a la prevención y a al bienestar emocional”.

También Mario Sareñana destacó que todas las personas, y de forma particular las niñas, niños y adolescentes, necesitan mucho más que ropa, alimentación y educación, “necesitan sentirse amados, comprendidos, seguros y valorados, adultos que no solo les pregunten cómo están o cómo les fue, sino que realmente los hagan sentir reconocidos, atendidos en el amor desde la particularidad”.

Por su parte, Alejandro Ballesteros dijo que, al hablar de salud mental, si bien existe mucha información, “la realidad es que en México sigue habiendo prejuicios sobre la atención psicológica o psiquiátrica, o bien se les señala como personas con problemas muy fuertes o como personas con afectaciones mínimas pero que exageran para llamar la atención”.

Sostuvo que es necesario reconocer que muchas personas tienen problemas de salud mental pero desafortunadamente los servicios de salud son insuficientes, “esto no permite que sean diagnosticadas o atendidas, hoy la salud mental es un tema de salud pública, porque afecta también a las familias y sociedad en general”.

Ballesteros Coter dijo que estos temas deben tratarse en todos los espacios, escuelas o centros de trabajo y crear conciencia de que la salud mental también tiene repercusiones en la salud física de las personas.

Finalmente, dijo que esta fecha conmemorativa también nos permite hablar de los factores protectores de la salud mental, con acciones que pudieran mejorar la calidad de vida de las personas, entre ellas, llevar una alimentación saludable, hablar de lo que sentimos a tiempo, dedicar un tiempo a desarrollar actividades al aire libre, tener hábitos de sueño saludables, espacios de desconexión digital y favorecer las interacciones entre las personas.

Los contenidos se pueden seguir en el Estado de Morelos durante la programación televisiva del Instituto Morelense de Radio y Televisión (IMRYT) y en Radio UAEM.

Atentamente
Por una humanidad culta