



“Vida Plena, Corazón Contento”, el programa de salud mental más importante de la CDMX

A casi un año de su puesta en marcha y con el apoyo de 200 profesionales, la estrategia ha beneficiado a 593 mil estudiantes de secundaria y nivel medio superior.

CDMX: “Vida Plena, Corazón Contento” alcanza a 700 mil personas en escuelas

El programa ha permitido detectar 75 casos de riesgo suicida en planteles nivel secundaria y bachillerato; plantea la creación de centros de cuidado emocional y una clínica de atención 24 horas

Gerardo Mayoral

metropoli@cronica.com.mx

El Gobierno de la Ciudad de México puso en marcha una estrategia escolar de salud mental que, de marzo de 2025 a enero de 2026, ha beneficiado a cerca de 700

mil personas en secundarias y planteles de educación media superior, principalmente estudiantes, mediante talleres, espacios de escucha y acciones de prevención enfocadas en depresión, ansiedad, violencias, consumo de sustancias y riesgo suicida.

La estrategia, denominada Vida Plena,

Corazón Contento, opera actualmente en 802 escuelas secundarias —equivalentes al 98 por ciento del total en la capital— y en 285 planteles de nivel medio superior, lo que representa una cobertura del 89 por ciento. De acuerdo con cifras oficiales, la meta es alcanzar el 100 por ciento de las escuelas durante 2026.

El programa es implementado por más de 200 profesionales de la salud mental que acuden de manera periódica a los planteles. En total, se han realizado alrededor de 11 mil 500 actividades, entre talleres, charlas, pláticas y sesiones de escucha activa. De las personas atendidas, 593 mil son estudiantes, mientras que el resto corresponde a madres, padres de familia, docentes y personal directivo.

Con el programa se ha logrado la detección y atención de 75 casos de riesgo suicida, los cuales fueron canalizados a servicios especializados. También se han identificado situaciones de violencia escolar y sexual, lo que permitió activar protocolos de acompañamiento y protección.

PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y DATOS DE LA CIUDAD

Durante la presentación de los avances del programa en la Escuela Secundaria Diurna número 148 “Lao Tsé”, en la alcaldía Iztacalco, la jefa de Gobierno, Clara Brugada, expuso el contexto que motivó el despliegue de la estrategia. En la Ciudad de México, la tasa de suicidio es de 5.3 por cada 100 mil habitantes, cifra menor al promedio nacional de 7.1, lo que coloca a la capital en el lugar 28 de las 32 entidades federativas.

No obstante, por el tamaño de su población, la ciudad ocupa el cuarto lugar nacional en cifras absolutas. Tan sólo en 2025 se registraron 493 casos de suicidio, principalmente entre mujeres de 15 a 19 años y hombres de 20 a 24 años.

Ante este panorama, la estrategia escolar incorpora guías de actuación ante el riesgo suicida, diseñadas para orientar a las comunidades educativas en la detección temprana, la intervención y la canalización de casos.

Estas guías establecen distintos niveles de riesgo —leve, moderado, alto e inminente—, así como protocolos específicos para cada escenario, además de una guía de posvención para acompañar a las comunidades tras una pérdida.

LA SALUD MENTAL COMO POLÍTICA PÚBLICA

Clara Brugada, dijo que la salud mental fue definida como una prioridad desde el inicio de su administración y que el programa escolar surgió tras un caso de suicidio ocurrido en marzo de 2025, lo que llevó al gobierno capitalino a acelerar la intervención en los planteles educativos.

La mandataria destacó que la estrategia no se limita a la atención de estudiantes, sino que también involucra a docentes, directivos y familias, con el objetivo de fortalecer las redes de apoyo y la capacidad de escucha dentro y fuera de las escuelas.

En este sentido, anunció la creación de un Instituto de Atención a la Salud Mental, la conformación de una red de comunicadores especializados en el tema y la construcción de 100 centros de

cuidado emocional en distintas zonas de la ciudad.

Además, informó que se trabaja en el establecimiento de una clínica de emergencias de salud mental que operará las 24 horas del día, con el fin de atender crisis de manera inmediata.

ESCUELAS COMO ESPACIOS DE CUIDADO

Autoridades educativas y de salud coincidieron en que el enfoque del programa parte de una visión comunitaria, en la que la salud mental no se atiende únicamente en consultorios u hospitales, sino en los espacios cotidianos donde conviven niñas, niños y jóvenes.

La secretaria de Salud capitalina, Nandine Gasman, explicó que las guías de actuación buscan brindar claridad a las comunidades escolares sobre cómo actuar ante señales de alerta, sin alarmismo, y con base en evidencia científica y un enfoque de derechos humanos.

Señaló que el objetivo es detectar a tiempo, acompañar mejor y evitar que los estudiantes enfrenten solos situaciones de sufrimiento emocional.

Por su parte, autoridades educativas federales resaltaron que la estrategia se alinea con los principios de la Nueva Escuela Mexicana y del humanismo social, al reconocer que el bienestar emocional es una responsabilidad colectiva y un componente esencial del derecho a la educación.

El programa es implementado por más de 200 profesionales que acuden de manera periódica a los planteles



La estrategia opera actualmente en 98 por ciento de planteles de nivel secundaria y de educación media a través de talleres y acciones de prevención en ansiedad, depresión, violencias, consumo de sustancias y riesgo suicida.