

Ciudad de México, a 06 de octubre de 2026

Boletín #37

EL TECDMX PROMUEVE EL AUTOCUIDADO Y LA ATENCIÓN OPORTUNA DE LA SALUD MENTAL EN EL ÁMBITO LABORAL

- *Durante el Conversatorio: "Salud mental sin estigmas: herramientas para el autocuidado y la atención oportuna", se presentó el "Directorio de servicios de salud mental y apoyo psicosocial" como un recurso práctico.*
- *Magistraturas coinciden en que cuidar la estabilidad de las personas es indispensable para garantizar el correcto funcionamiento del Estado y la certeza en la justicia electoral.*

Con el objetivo de promover una conversación informada, eliminar prejuicios y brindar herramientas de autocuidado a su personal, el Tribunal Electoral de la Ciudad de México (TECDMX) celebró el conversatorio: "Salud mental sin estigmas: herramientas para el autocuidado y la atención oportuna".

La actividad, vinculada al Programa Institucional de Género, Derechos Humanos, Igualdad Laboral y No Discriminación 2026, contó con la exposición magistral del Dr. Juan Manuel Quijada Gaytán, médico psiquiatra, especialista en políticas públicas de salud mental. Fue Coordinador de Enlace Institucional en la Unidad para la Defensa de los Derechos Humanos de la Secretaría de Gobernación y actualmente se desempeña como Coordinador de Acción Comunitaria en el IMSS Bienestar.

El diálogo fue moderado por la Magistrada Karina Salgado Lunar, quien destacó que, a través de las acciones y pensamientos diarios, es fundamental detenernos un momento para aprender a identificar aquellas señales que merecen nuestra atención. Por ello, con el apoyo de la Coordinación de Derechos Humanos y Género de este Tribunal, es que se han impulsado este tipo de conversatorios enfocados en reducir el estigma y brindar herramientas concretas de autocuidado que permitan saber cómo y cuándo solicitar ayuda profesional.

En este sentido, aprovechó para recordar acerca de la disponibilidad en el portal institucional, dentro del micrositio de género y derechos humanos, del Directorio de servicios de atención en salud mental y apoyo psicosocial; un recurso práctico diseñado para ubicar opciones de orientación y acompañamiento especializado, aclarando siempre que este esfuerzo busca ser una guía de apoyo oportuno y de ninguna manera sustituye la valoración de las y los profesionales de la salud.



Durante la apertura del evento, la Magistrada Laura Patricia Jiménez Castillo destacó la relevancia del respeto a la dignidad en el entorno jurisdiccional, ya que toda persona atraviesa situaciones complejas que impactan diariamente en la salud mental y en el ejercicio de sus actividades. Por ello, la salud mental implica hablar de igualdad, inclusión, no discriminación y respeto a los derechos humanos; de manera que buscar apoyo es una forma de ejercer nuestro derecho a la salud y al bienestar, por lo que es necesario aprender y escuchar, así como evitar etiquetas hacia las personas con algún problema de salud mental y reconocer que ninguna persona debe quedar definida por una condición de esta índole.

Lo anterior cobra especial relevancia en este Tribunal porque las exigencias y las cargas de trabajo pueden generar situaciones de estrés y afectar el bienestar de las personas que laboran dentro de esta institución. De ahí la importancia de crear ambientes en los que una persona se sienta confiada de poder solicitar apoyo y a su vez, encuentre la comprensión, orientación y ayuda necesaria para acceder a la atención que requiere.

Por su parte, el Magistrado José Jesús Hernández Rodríguez aportó datos estadísticos para dimensionar la problemática actual, manifestando que, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, globalmente más de 1,000 millones de personas padecen algún desorden mental y, a pesar de la magnitud del fenómeno, las acciones para atenderlo continúan siendo inadecuadas o insuficientes. Ejemplo de ello es que, de acuerdo con la misma OMS, sólo el 9% de la población mundial con depresión recibe un tratamiento apropiado y en nuestro país el panorama no es más alentador; el Instituto Mexicano del Seguro Social estima que el 60% de las y los mexicanos con problemas de salud mental carecen de atención adecuada.

En suma, es mucho lo que aún puede hacer nuestra sociedad para garantizar que quienes necesitan apoyo lo reciban de manera oportuna y eficaz. Por lo anterior, en esta tarea, las instituciones deben de asumir la responsabilidad de promover el bienestar integral de quienes conforman, facilitando el acceso a información y a servicios de acompañamiento, por ello: “este interés compartido demuestra la disposición de nuestra institución de acabar con el estigma que rodea a la salud mental.”

En uso de la voz, el Magistrado Osiris Vázquez Rangel reflexionó acerca de las dinámicas sociales de rendimiento y el impacto del inicio del proceso electoral en las cargas de trabajo, expresando que la cultura actual promueve la idea de que todo es posible si se trabaja lo suficiente y, aunque esta visión parece positiva, genera una obligación constante de superación que conduce al agotamiento físico y mental; es por esto que se debe mantener la solidaridad, el apoyo, la empatía, el compañerismo como factores fundamentales durante el desarrollo de esta gran tarea.

Agregó también que la justicia electoral y la psiquiatría comparten en el fondo un mismo fin, conseguir paz social y la dignidad de las personas. La ley pone los límites externos y la salud mental construye la capacidad interna para habitar esos límites en armonía.



Finalmente, destacó que “cuidar la democracia es antes que nada, también cuidar a las personas que trabajan para ella.”

Para concluir los trabajos, el Magistrado Presidente Armando Ambriz Hernández hizo entrega del reconocimiento al ponente y clausuró la jornada compartiendo un mensaje sobre el impacto familiar del estrés laboral y el valor del nuevo Directorio institucional, manifestando que al ser un tema que forma parte de nuestra vida cotidiana, merece atención dentro de esta institución.

En ese sentido, destacó la elaboración del directorio de servicios de salud mental y de apoyo psicosocial, ya que este documento reúne alternativas de orientación, atención y acompañamiento especializado, lo cual constituye un recurso de consulta que el personal tiene a su alcance como una herramienta que también pueda resultar útil para sus familias o personas cercanas.

Con la implementación de este conversatorio y la distribución del directorio de servicios, este Órgano Jurisdiccional da un paso decisivo en su compromiso con el derecho al cuidado y la dignidad de su personal, a través de la consolidación de un entorno laboral saludable, accesible, incluyente y libre de discriminación para todas sus personas servidoras públicas.

El Directorio de Servicios de Salud Mental y de Apoyo Psicosocial puede visualizarse en el siguiente enlace:
<https://comitegenero.tecdmx.org.mx/wp-content/uploads/2024/10/DIRECTORIO-SERVICOS-SALUD-MENTAL.pdf>

