



Concluye con éxito el Tercer Festival Internacional de la Salud Mental y Emocional en Zacatecas

Con una amplia agenda de conferencias, talleres y expresiones artísticas, concluyó con éxito el Tercer Festival Internacional de la Salud Mental y Emocional, Zacatecas 2026, bajo el lema “Iluminemos caminos hacia una salud mental y emocional más humana y compasiva”, un encuentro que promovió la reflexión, el aprendizaje y la sensibilización sobre la importancia del bienestar emocional.

Del 7 al 10 de octubre, Zacatecas reunió a especialistas, profesionales y participantes de distintas entidades de México y otros países, en una programación de acceso gratuito que abordó la salud mental desde perspectivas sociales, familiares, comunitarias y clínicas.

Como parte de esta edición, la Comisión de Derechos Humanos del Estado de Zacatecas (CDHEZ) fue sede de las conferencias y actividades programadas en sus instalaciones, además de albergar el taller “Cuidar sin recursos, primeros auxilios psicológicos”, impartido por la Mtra. Heidy Alejandra Reyes Mendoza.

El programa incluyó temas como heridas emocionales, paternidad consciente, envejecimiento, cuidados compasivos, regulación emocional, ansiedad, duelo, prevención del suicidio y atención durante situaciones de crisis. Asimismo, se presentaron propuestas que vincularon el arte, la inclusión y la salud mental, además de la obra de teatro “Irene lo dice todo”.

Entre las participaciones internacionales destacaron especialistas provenientes de Colombia, Cuba, Guatemala y Paraguay, quienes compartieron conocimientos y experiencias para ampliar la comprensión de los desafíos que enfrenta la sociedad en materia de salud mental y emocional.

La Dra. Maricela Dimas Reveles, Presidenta de la CDHEZ, ha destacado que hablar de salud mental también significa hablar de derechos humanos, pues todas las personas merecen vivir con dignidad, recibir atención oportuna y ser escuchadas sin estigmas ni discriminación.

En este sentido, el festival representó una oportunidad para fortalecer la sensibilización social y recordar que pedir ayuda no es una debilidad, sino un acto de valentía y autocuidado.

El encuentro fue organizado por la Fundación Cuidado, Atención, Prevención de la Salud Mental y Emocional (CAPSME), en colaboración con la CDHEZ y el Consejo Estatal de Salud Mental y Adicciones (COESAMA), sumando esfuerzos para acercar información, herramientas y espacios de reflexión a la ciudadanía.

Con la conclusión de esta tercera edición, se refrenda la importancia de impulsar iniciativas accesibles e incluyentes que contribuyan a construir una sociedad más empática, solidaria y consciente de que escuchar, acompañar y comprender también son formas de cuidar la vida.

