



Manifiesto por la salud mental

Hoy, diez de octubre, se celebra el Día Mundial de la Salud Mental, este año 2025 lo hacemos bajo el lema *"Compartimos vulnerabilidad, defendamos nuestra salud mental"*.

Nos reunimos para recordar algo muy importante y esencial: que la salud mental no es un privilegio, es un derecho humano. Un derecho tan necesario como la vivienda, la educación o la libertad. Porque no hay bienestar posible si parte de nuestra sociedad vive en silencio, sin apoyo, sin escucha y sin dignidad. Desde nuestra entidad trabajamos cada día junto a personas cuyas historias reflejan a la vez la fuerza y la fragilidad del ser humano. Y hoy queremos que sus voces también estén aquí, porque la salud mental tiene rostro, tiene nombre y tiene historia.

Piensa en una mujer que sobrevivió a la trata de personas. Durante muchos años su cuerpo fue usado, pero lo más difícil de sanar no fueron las heridas físicas, si no las invisibles como: la culpa, el miedo, la vergüenza. Hoy, gracias al acompañamiento psicológico, empieza a reconocerse con dignidad y esperanza.

O en un migrante, que llegó a España tras un largo viaje huyendo de la guerra. El trayecto migratorio o cruzar el mar, fue solo el principio. Hoy lucha contra los recuerdos que lo desvelan cada noche. Necesita papeles, sí... pero también necesita escucha, contención emocional y una mano que le diga: 'No estás solo'. O una familia, que perdió su casa durante la DANA. No solo se llevó el agua sus muebles y sus recuerdos, también se llevó la tranquilidad de dormir sin miedo a la lluvia. Ellos reconstruyen su hogar, pero también su confianza. O en las personas que viven en la calle desde hace meses. Sufren de ansiedad, de insomnio y de soledad. Porque la falta de techo no es solo un problema material, es también una herida emocional. En España, nos encontramos con realidades que no podemos ignorar, según los datos de 2025, uno de cada cinco adultos convive con un problema de salud mental. El suicidio sigue siendo la principal causa de muerte no natural: por este motivo mueren más de 4.000 personas al año, lo que equivale a más de once vidas cada día.

El 73% de las personas fallecidas son hombres, una cifra que invita a reflexionar sobre el impacto del silencio, las expectativas sociales relacionadas con la fortaleza y la dificultad para pedir ayuda, aspectos que afectan de forma diferente a cada persona. En cuanto a las tentativas, estas son más frecuentes entre las mujeres, lo que evidencia que el sufrimiento emocional se expresa de diversas maneras según los contextos y las experiencias individuales.

En la población joven, la situación también resulta preocupante: uno de cada tres adolescentes manifiesta malestar emocional, y entre las adolescentes esta proporción supera el 50%. Factores como el acoso escolar, la presión en redes sociales y la falta de espacios de confianza agravan una herida generacional que no podemos pasar por alto.

No podemos dejar de hablar de los entornos laborales, donde el mobbing o acoso en el trabajo, se ha convertido en una causa cada vez más frecuente de malestar psicológico, ansiedad y depresión. Las presiones excesivas, la falta de reconocimiento o el abuso de poder, generan un impacto profundo en la salud mental de las personas trabajadoras.



Además, es fundamental realizar una mirada desde la perspectiva de género, la diversidad y la humanidad. La salud mental no se manifiesta de la misma manera en todas las personas, la orientación sexual, la identidad de género, la cultura, la etnia, la edad o las condiciones socioeconómicas, influyen directamente en cómo se experimenta, se expresa y se aborda el malestar emocional. Ignorar estas diferencias puede conducir a diagnósticos incompletos, a la falta de acceso a recursos adecuados o incluso a situaciones de riesgo que podrían haberse evitado.

Defender la salud mental implica reconocer que los espacios donde pasamos gran parte de nuestra vida como las escuelas, los lugares de trabajo, los entornos sociales y las calles, deben ser también espacios seguros, respetuosos y empáticos. La prevención del sufrimiento emocional no puede limitarse al ámbito clínico; requiere una transformación cultural que promueva el bienestar colectivo, la comunicación asertiva y el cuidado mutuo.

Por eso hoy desde aquí reclamamos:

- El fin del estigma y la discriminación. Hablar de salud mental no es debilidad: es valentía.
- Un Acceso real y digno a la atención psicológica. Que nadie espere meses para ser atendido. Que haya profesionales suficientes, y recursos humanos y cercanos.
- La prevención y educación emocional desde la infancia. Que las escuelas enseñen a sentir, a escuchar y a cuidar.
- Una atención integral a las personas más vulnerables. Mujeres víctimas de violencia, personas migrantes, sin hogar, con adicciones, o afectadas por catástrofes como la DANA: todas merecen un acompañamiento que mire más allá de la urgencia.
- Adaptar la prevención, la intervención y el acompañamiento a la diversidad de experiencias, lo que permitirá que cada persona reciba la atención que realmente necesita. Porque la salud mental no es igual para todos, y reconocer esas diferencias también salva vidas.

Hoy hacemos un llamamiento a los partidos políticos, a la sociedad, a las instituciones, a los medios de comunicación, a cada persona que escucha: pongamos la salud mental en el centro. No solo con palabras, sino con acciones. Con más psicólogos en lo público, con más formación en lo educativo, con más compasión en lo cotidiano.

Porque cuando alguien se atreve a decir 'no puedo más' y encuentra una mano que le responde 'yo te acompaño', ahí empieza la verdadera sanación. La salud mental no es un lujo. Es el reflejo de una sociedad que se cuida, que escucha, y que abraza.

Y hoy, desde Betania, reafirmamos nuestro compromiso: de seguir acompañando, de seguir visibilizando, de seguir construyendo un futuro donde cuidar la mente sea cuidar la vida. Porque cuando acompañamos con empatía, cuando escuchamos sin juzgar, cuando sostenemos con ternura... entonces sí, estamos construyendo esperanza.