



# SALUD MENTAL: EL TRABAJO DE LAS ENTIDADES SIN ÁNIMO DE LUCRO

*Elena Delgado Capel* (Técnica de comunicación y sensibilización)

*Laura Muñoz Calvo* (Técnica de comunicación y sensibilización)

*Alejandro Guillén Gómez* (Director técnico de comunicación y sensibilización)

*Pablo Fernández de Sevilla Otero* (Técnico de documentación)

Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA

## Resumen

La sociedad actual convive con problemas de salud mental y es consciente de sus efectos. Aun así, el estigma y la discriminación siguen afectando a las personas con un trastorno mental. Además, las carencias asistenciales del sistema público de salud obligan a las personas con un trastorno mental, sus familias y entorno a unirse para defender sus derechos y responder a sus necesidades. Así, el objetivo de este capítulo es visibilizar la actividad de las asociaciones de salud mental en España y constatar la transversalidad y el carácter multifactorial de la salud mental. Los problemas de salud mental no son solo fruto de circunstancias individuales, sino también del modelo social y económico en que vivimos. Por ello, las entidades trabajan en la defensa de los derechos de las personas con trastorno mental, para lograr su inclusión y no discriminación en materia de empleo, género o educación, entre otras.

## Abstract

*Nowadays, the society is self-aware of the pervasiveness and effects of mental health problems. However, people with mental disorders still suffers discrimination and stigmatization. Furthermore, the public health system is currently unable to provide the necessary resources and assistance the people require. Altogether, this has pushed people with mental disorders, their families and those around, to unite in organizations defending their rights and responding to their needs. This chapter aims at promoting the visibility of the activities carried out by these Spanish associations, and to record the transversality and multifactorial causes of mental health problems. These problems are not only the result of individual circumstances, but also arise from the social and economic model we are living in. Accordingly, mental health organizations work on defending fundamental rights of people with mental disorders, to achieve their social inclusion and non-discrimination in matters of employment, gender, and education, among others.*

## 1. Introducción

Los problemas de salud mental, los malestares psicosociales, el sufrimiento psíquico, forman parte de la vida de las personas y, cada vez más, los entendemos no solo como una circunstancia individual, sino como una realidad que afecta a muchas personas y que tiene que ver con los modos de organizar las sociedades (sistema social, económico, cultural, sanitario, etc.). Los problemas de la salud mental han permanecido durante muchos años en la oscuridad, en el estigma, en el tabú. Una losa muy pesada, cargada de falsos estereotipos y prejuicios, que no ha permitido a estas personas dar grandes pasos hacia su total inclusión en la sociedad, su recuperación o su reconquista de derechos.

Frente a la discriminación, el estigma y las vulneraciones de derechos que sufren las personas con un problema de salud mental, sus familiares y entorno cercano impulsan, en el seno

de la sociedad civil, el movimiento asociativo en torno a la salud mental, como respuesta a la falta de apoyo, de recursos especializados y de igualdad de oportunidades.

El objetivo de este capítulo es visibilizar la actividad que se lleva a cabo en España en materia de salud mental desde el tercer sector, y dejar constancia de la transversalidad y del carácter multifactorial que la define.

En España existen varias entidades sin ánimo de lucro especializadas en salud mental, si bien la principal red y la más extensa es la que conforman las entidades pertenecientes al movimiento asociativo SALUD MENTAL ESPAÑA, cuyo fin común es mejorar la calidad de vida y defender los derechos de las personas con problemas de salud mental, de sus familias y otras personas allegadas. En total, 346 entidades locales con más de 60.000 socios y socias, que se agrupan en federaciones autonómicas, y que a su vez pertenecen a la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA.

En los epígrafes a continuación, y tras el análisis de la situación de la salud mental en nuestro país, profundizaremos en la estructura de esta red asociativa, así como en los ámbitos de trabajo y actividades tanto de las asociaciones, como de la Confederación.

## 2. Problemas de salud mental y sus causas multifactoriales

Según el *Informe Anual del Sistema Nacional de Salud (2020-2021)* (Ministerio de Sanidad, 2022), el 29 % de la población de España tiene algún problema de salud mental, siendo las mujeres quienes más incidencia aglutinan (31,3 % frente a 25,9 %). La OMS también alerta de que una de cada cuatro personas tiene, ha tenido o tendrá un trastorno mental a lo largo de su vida.

Si bien no todas las personas desarrollamos un malestar ante las mismas circunstancias, ni todas las personas que atraviesan situaciones que consideramos «penosas» o precarias terminan por desarrollar un trastorno mental, lo cierto es que hay elementos que actúan como factores de riesgo para desarrollar un problema de salud mental, y que impactan de manera transversal, incluso desde las primeras etapas de la vida. Factores como los abusos sexuales en la infancia y su efecto en la edad adulta, la violencia, el acoso escolar y el *ciberbullying*, las discriminaciones por lacras como el machismo, la homofobia y el racismo, la precariedad laboral, la pobreza, la soledad no deseada, el impacto de los conflictos bélicos y la necesidad de migrar, o más recientemente, el cambio climático, condicionan nuestro bienestar emocional y nuestra salud mental.

Por ejemplo, en relación con las guerras, el 22 % de personas que ha vivido en una zona de conflicto desarrolla un problema de salud mental, y se calcula que la población migrante tiene el doble de riesgo de tener un trastorno mental que el resto de la sociedad. Respecto al *bullying*, según estudios como el informe *Crecer saludable(mente)*, elaborado por Save the Children (2021), las personas que lo han sufrido tienen 2,23 veces más riesgo de padecer ideaciones suicidas y 2,55 veces más riesgo de realizar intentos de suicidio que quienes no lo han sufrido.

Tal y como se detalla en la *Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud. Periodo 2022-2026*, entre los problemas de salud mental más frecuentes están la ansiedad y la depresión. El 10,86 % de la población de 15 o más años declara haber consumido medicamentos del tipo de los tranquilizantes, relajantes o pastillas para dormir en las últimas 2 semanas.

### 3. Líneas de actuación en salud mental

La atención pública a la salud mental es insuficiente en nuestro país. Requiere de mayores recursos y de un abordaje comunitario, respetuoso con los derechos humanos y que integre la perspectiva de género en su enfoque. Según el Defensor del Pueblo (2020), la ratio de profesionales de la psicología en la sanidad pública era, en 2018, de 6 por cada 100.000 habitantes, tres veces menor que la media europea, de 18.

En el plano de la atención y los cuidados a la salud mental, la insuficiencia de medios provoca, en muchos casos, que las familias tengan que suplir esas carencias de manera informal. Según el *Informe sobre el valor de los cuidados* (EUFAMI, 2020), las personas cuidadoras dedican, de media, 43 horas semanales a los cuidados, y cuando conviven con la persona a la que apoyan, una media de 65. Este hecho incrementa la sensación de soledad, deteriora la calidad de vida de las personas cuidadoras y se relaciona con que el 27 % de quienes cuidan tenga un diagnóstico de depresión y/o trastornos de ansiedad.

En este contexto, desarrollan su actividad las entidades de la red SALUD MENTAL ESPAÑA, a nivel local, y la Confederación, a nivel nacional.

Por un lado, llevan a cabo una labor constante de interacción y diálogo con las instituciones para lograr mejorar las condiciones del colectivo y de la atención a la salud mental en la sanidad pública.

Por otro lado, y como parte de su actividad ordinaria, desarrollan proyectos e iniciativas de atención directa a las personas con un problema de salud mental, sus familiares y/o personas allegadas, gestionan recursos residenciales, impulsan programas de empoderamiento, autonomía, empleo e inclusión social, así como iniciativas de sensibilización, lucha contra el estigma, y reivindicación y defensa de los derechos humanos.

### ***3.1. El movimiento asociativo SALUD MENTAL ESPAÑA: por el empoderamiento y la autonomía***

Las 346 entidades del movimiento asociativo SALUD MENTAL ESPAÑA se han convertido en recursos fundamentales de apoyo para las personas con problemas de salud mental, sus familias y entorno, estimulando un modelo de atención de base comunitaria y generando mecanismos de inclusión social y aceptación de la diversidad.

La empatía, la escucha activa y la proactividad son pilares fundamentales a partir de los cuales la red construye un discurso tranquilizador y realista en torno a la salud mental.

#### **3.1.1. Servicios y recursos que ofrece el movimiento asociativo**

Hasta 31 tipos de recursos forman parte de los programas que desarrollan las entidades del movimiento asociativo SALUD MENTAL ESPAÑA, según los últimos datos actualizados en nuestro registro de certificaciones, de 2021.

Por orden de importancia, las principales áreas de trabajo en las que las entidades desarrollan mayor número de programas están relacionadas con: descanso, ocio y respiro familiar (333 programas); información y orientación (220); escuelas de familias (188); atención domiciliaria y acompañamiento integral (182), ayuda mutua para familias (164), y voluntariado (134).

#### **Ocio, respiro y tiempo libre**

Tan importante es para las asociaciones hacer una atención directa como procurar espacios de respiro y descanso para las familias y personas cuidadoras, y promover la socialización a través del acceso a la cultura, el ocio, el deporte o la naturaleza entre las personas con problemas de salud mental, como vehículos para su mejora y recuperación.

La investigación *Ocio y salud mental: proyectando el futuro* (AVIFES, 2021) revela, entre otras conclusiones, que «las prácticas de ocio producen cambios en la persona con problemas de salud mental, principalmente a nivel emocional, físico y en las relaciones interpersonales». Prueba de ello es, por ejemplo, el éxito del programa de Ocio y Tiempo Libre de IMSERSO, un programa de vacaciones, para personas mayores de 16 años y con una discapacidad psicosocial reconocida, en el que participan más de 1.100 socios y socias del movimiento asociativo.

## Empleo

Otra de las grandes áreas de actuación de las entidades es la inclusión laboral y el fomento del empleo, con 221 programas relacionados con intermediación laboral, formación para el empleo, empleo con apoyo, centros especiales de empleo, centros de rehabilitación laboral y centros ocupacionales.

Según recoge el informe *El empleo de las personas con discapacidad* del INE (2021), la tasa de empleo de las personas con discapacidad psicosocial fue del 17,7 %, la segunda más baja de todas las discapacidades, y muy inferior a la tasa de empleo entre las personas con discapacidad en su conjunto, que es del 26,9 %.

De ahí el esfuerzo constante, por parte de las entidades de SALUD MENTAL ESPAÑA, por contar con recursos que fomenten la empleabilidad entre las personas con problemas de salud mental.

## Salud mental infanto-juvenil

En el caso de la salud mental infanto-juvenil, también se ha experimentado un fuerte incremento del interés por parte de las asociaciones. Entre 2016 y 2021, el número de proyectos dirigidos a la población infantil, adolescente y juvenil aumentó un 150 %, pasando de 22 a 55, respectivamente.

La mayoría de estas iniciativas están diseñadas para ser desarrolladas en las aulas, dado que es el espacio a través del cual se puede llegar al mayor número posible de niños y niñas. El objetivo de estas acciones es trabajar con los alumnos y las alumnas la identificación y la gestión de sus emociones, pero también ofrecer herramientas al profesorado para que puedan acompañar a los y las estudiantes.

Además, hay algunas propuestas que se llevan a cabo en otros escenarios, como campamentos urbanos y de verano, encuentros en la naturaleza o encuentros deportivos.

## Salud mental y género

En relación con proyectos sobre salud mental y género también se está experimentando un avance progresivo. En 2021, se llevaron a cabo 41 programas de sensibilización en esta materia. Quizá una cifra aún no demasiado elevada en comparación con otros ámbitos, pero que en perspectiva y analizando los datos supone un incremento de un 127 % en los últimos cinco años (en relación con el número de proyectos en este campo en 2016).

Empoderamiento, fomento del empleo y el autoempleo, sensibilización en igualdad, o espacios seguros frente a las violencias machistas, son algunos de los aspectos que se trabajan desde las entidades.

### Entidades especializadas

Aunque la mayoría de las entidades nacieron para atender a personas con un problema de salud mental específico, estas han ido creciendo con el paso de los años y, ahora, han diversificado sus atenciones.

No obstante, existen asociaciones que mantienen su especialización, como Assadegam, en Barcelona, especializada en ansiedad y depresión, Afectamur, en Murcia, dirigida a personas con trastorno de la conducta alimentaria, AMAI TLP, en Madrid, Avance, en Sevilla, ASVATP, en Valencia, las tres especializadas en la atención a personas con trastorno límite de la personalidad, AMAFE, en Madrid, y Acfames, en Barcelona, que se centran en problemas de personas con esquizofrenia, la Asociación Bipolar de Madrid o la Asociación TOC 2.0, en Barcelona.

El denominador común de todos los proyectos que llevan a cabo las entidades de SALUD MENTAL ESPAÑA es tener un impacto positivo en la salud mental de las personas con trastorno mental, como incentivadoras de su autonomía y potenciadoras de su recuperación. De ahí que sea absolutamente necesario que todas las acciones que se lleven a cabo estén guiadas por una educación inclusiva, de sensibilización sobre salud mental, y que se hable con naturalidad de los problemas de salud mental.

### 3.2. *Actividad de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA*

La Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA está integrada por 18 federaciones autonómicas y asociaciones uniprovinciales, presentes en todas las comunidades autónomas, excepto Baleares, en Ceuta y Melilla, y en torno a las cuales se aglutinan las 346 entidades mencionadas anteriormente.

Surgió en 1983, como Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental y en 2015 pasó a denominarse Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, ofreciendo a la sociedad una visión positiva, que se acerca más al concepto de «salud mental» y se aleja del de «enfermedad mental». La Confederación ha ido modificando su visión y su misión, girando su actividad hacia la gestión del conocimiento y apostando por la defensa y reivindicación de los derechos humanos, sensibilización, formación, información y orientación e incidencia política, gracias a la colaboración de diferentes organismos públicos y entidades privadas (Ministerio de Sanidad, Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, Ministerio de Educación, Fundación ONCE).

Además, ha incrementado su influencia internacional, formando parte de las principales redes europeas y mundiales en atención a la salud mental, como miembro fundador de la red europea EUFAMI, e integrante de *Mental Health Europe* y de la *World Federation for Mental Health*.

### 3.2.1. Reivindicación y defensa de los derechos humanos en salud mental

Todavía hoy, numerosos derechos de las personas con trastorno mental y de sus familiares se ven vulnerados debido a carencias en la atención, a la discriminación en diferentes ámbitos, así como a la falta de respeto hacia las decisiones que toman sobre su propio tratamiento.

SALUD MENTAL ESPAÑA lleva años denunciando vulneraciones de derechos, como son las contenciones físicas, químicas y emocionales, que se aplican durante los internamientos en unidades psiquiátricas, y de las que, además, no existen registros fiables, lo que dificulta conocer en detalle la extensión de su uso.

Estas prácticas son consideradas una forma de tortura por las Naciones Unidas, ya que, además de ser contrarias a la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, ahondan en un mayor sufrimiento psíquico para quienes las sufren y para sus familias, y carecen de perspectiva terapéutica.

En el marco europeo, el Comité de Bioética del Consejo de Europa presentó un borrador de Protocolo Adicional al Convenio de Oviedo para regular medidas restrictivas de la libertad, como son el ingreso y tratamiento involuntarios, que suponen un ataque directo a la dignidad de las personas con problemas de salud mental. SALUD MENTAL ESPAÑA ha manifestado su rechazo frontal y, aunque en junio de 2022 el texto se paralizó hasta finales de 2024, exige su paralización definitiva, ya que el protocolo confunde coerción y cuidados, autoriza la privación de libertad de la persona sin considerar el impacto en su salud física y mental, ni promover recursos alternativos que respeten su voluntad.

En este contexto, la Confederación cuenta, desde hace varios años, con una Comisión de Defensa de los Derechos Humanos, integrada por representantes de las federaciones, y encargada de recoger denuncias de vulneraciones de derechos que se producen en los diversos ámbitos de la vida. Cada año, la Comisión recibe más de un centenar de denuncias, procedentes mayoritariamente de mujeres, tanto con experiencia propia en salud mental como familiares de personas con un problema de salud mental. Este trabajo se ve reflejado en la publicación del *Informe sobre el estado de los derechos humanos en salud mental* (Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, 2016-2022), que analiza cualitativa y cuantitativamente la situación de las personas con problemas de salud mental en diferentes ámbitos de la vida y en relación con el cumplimiento o la vulneración de sus derechos fundamentales.

Además, en 2022, la Confederación dio un paso más en materia de derechos humanos, poniendo en marcha el primer Observatorio Estatal de Salud Mental, Derechos e Igualdad,

una iniciativa pionera, cuya función principal es orientar de forma gratuita acerca de cómo actuar en caso de sufrir vulneraciones de derechos por causa de un problema de salud mental.

La base sobre la que actúa el observatorio es la defensa de los derechos recogidos en la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD), un acuerdo por escrito entre Estados, que se rige por el derecho internacional y de obligado cumplimiento para los Estados firmantes, entre ellos España, que lo rubricó en mayo de 2008.

El derecho al trabajo, a vivir de forma independiente, a la igualdad de oportunidades, al acceso a la educación o a gozar del más alto nivel posible de salud sin discriminación por motivos de discapacidad, y teniendo en cuenta las cuestiones de género, son algunos de los derechos que se busca proteger y defender con este observatorio.

### 3.2.2. Sensibilización

Las iniciativas de sensibilización de la Confederación abarcan gran parte de su actividad y se desarrollan en diversas áreas. Las principales están relacionadas con prevención del suicidio, salud mental y género, empleo, salud mental infanto-juvenil y prevención de adicciones, y en muchas ocasiones, para amplificar el impacto de su difusión, se aprovechan contextos específicos, como la celebración de días internacionales, entre otros, el Día Internacional de la Mujer (8 de marzo), el Día de los Derechos Humanos (10 de diciembre), y, por supuesto, el Día Mundial de la Salud Mental (10 de octubre), que cada año visibiliza una problemática distinta que afecta a públicos diferentes.

La divulgación y comunicación pública de todas estas acciones se hace a través de la web de la Confederación, sus redes sociales y de los medios de comunicación.

### El suicidio: un problema de salud pública

En los últimos años, cada vez más personas recurren al suicidio para dejar de sufrir. La tasa anual de suicidios no ha dejado de crecer desde 2018, alcanzándose una media de 11 personas que se quitan la vida cada día. Según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) (2022), en 2021 en España se suicidaron 4.003 personas (2.982 hombres y 1.021 mujeres), un 1,6 % más que en 2020.

El suicidio es el mayor problema de salud pública en Europa. Se estima que el promedio de la tasa de prevalencia es aproximadamente un 11,93 por 100.000 habitantes.

La Confederación destaca la puesta en marcha del teléfono 024 de atención a la conducta suicida, como uno de los logros recientes más importantes, resultado de las reivindicaciones de la organización durante los últimos años. Es un recurso gratuito, accesible, disponible las



veinticuatro horas del día, todos los días del año, y atendido por profesionales. El teléfono recibió casi 80.000 llamadas en 2022, según informó el Ministerio de Sanidad.

SALUD MENTAL ESPAÑA considera también muy importante el papel de los medios de comunicación en materia de salud mental, en general, y de prevención del suicidio, en particular. Así, apela a las y los periodistas a informar sobre suicidio de forma responsable y adecuada, y les ofrece recomendaciones en la *Guía de estilo sobre salud mental para medios de comunicación: Las palabras sí importan*.

También en esta línea, en 2019, la Confederación participó en la elaboración de una guía con recomendaciones para el tratamiento del suicidio por los medios de comunicación, publicada por el Ministerio de Sanidad.

En materia de sensibilización, la organización apuesta por el impulso de campañas para acabar con los mitos e ideas erróneas, el tabú, el estigma y la culpabilización de la conducta suicida, y facilitar que las personas con ideaciones suicidas pidan ayuda. Así, cada año, la Confederación lanza su campaña *Conect@ con la vida*, con motivo del Día Internacional para la Prevención del Suicidio, que se celebra el 10 de septiembre.

## Salud mental y género

Los estudios apuntan a que los problemas de salud mental son más comunes en las mujeres, a quienes frecuentemente los factores sociales, económicos y ambientales les afectan de forma distinta a los hombres.

En España, según el estudio *La situación de la salud mental en España (2023)*, un 61,3 % de las personas que ha sufrido problemas de salud mental son mujeres, frente al 38,3 % de hombres.

Las mujeres con problemas de salud mental experimentan más discriminación que los hombres con trastornos mentales y que las mujeres sin ellos. Históricamente, estos trastornos se han visto como una «debilidad de carácter», o una «culpa», prejuicios que, en el caso de las mujeres, se aplican con más intensidad. A las mujeres con discapacidad parece negárseles por principio la posibilidad de ser trabajadoras, parejas o madres.

Algunos de los factores de riesgo que explican la desigualdad de género en salud mental apuntan a la asunción del rol de cuidados, la segregación dentro del mercado laboral o la mayor exposición de las mujeres a situaciones de violencia física, simbólica o sexual.

De hecho, en el caso de las mujeres con problemas de salud mental, la violencia machista se incrementa de forma considerable. Tres de cada cuatro mujeres con problemas de salud mental han sufrido en algún momento de su vida violencia en el ámbito familiar o de la pareja. Alrededor del 80 % de estas mujeres que han estado en pareja han sufrido violencia en algún momento de su vida adulta. El 26 % ha sufrido violencia sexual en la infancia y el 42 % de las que están viviendo violencia en la pareja no la identifican como tal.

A pesar de esta realidad, todavía es escaso el enfoque de género en las intervenciones sanitarias o sociales con mujeres que tienen un trastorno mental.

Por ello, la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, implementa una perspectiva de género en toda su actividad, desarrolla campañas de sensibilización en el marco de días señalados, como el Día Internacional de la Mujer, 8 de marzo, el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer (25 de noviembre), o el 15 de octubre, Día Internacional de las Mujeres Rurales, y desarrolla iniciativas de continuidad en el tiempo, entre las que destaca el proyecto *HUB Genera, Faenando futuro*, centrado en salud mental y mujer rural. Se trata de un espacio que favorece relaciones de confianza y fomenta la creación de empleo colectivo de mujeres rurales con problemas de salud mental, impulsando los emprendimientos sociales, la economía de cuidados, el desarrollo rural inclusivo, el empoderamiento feminista, la gobernanza y la participación.

La Red Estatal de Mujeres SALUD MENTAL ESPAÑA es la iniciativa más potente de la Confederación en materia de género. Surgió en 2018, como plataforma de actuación de las mujeres con experiencia propia en salud mental. Está integrada por 29 mujeres, representantes de las entidades del movimiento asociativo de todos los territorios, que impulsan y protagonizan la mayoría de las iniciativas de reivindicación y sensibilización de la Confederación en materia de género. La red es un espacio seguro, de respeto y sensibilidad, en el que las mujeres tienen la oportunidad de compartir experiencias personales, recibir apoyos y, lo más importante, trabajar por sus reivindicaciones.

## Empleo

La precariedad en el trabajo y las dificultades para acceder a un empleo son otros de los factores que tienen incidencia sobre el bienestar emocional de las personas y suponen el día a día para muchas personas con problemas de salud mental que se ven discriminadas a causa del estigma y los prejuicios.

SALUD MENTAL ESPAÑA defiende la idea de que tener un trastorno mental no es un impedimento para obtener un empleo y que este es una pieza clave en muchos de los procesos de recuperación. Sin embargo, la baja inserción laboral de este colectivo es una de las principales barreras para su inclusión social, debido, en gran medida, a los prejuicios que aún existen en el seno de muchas empresas, de las Administraciones públicas, etc. Por otra parte, no tener trabajo o tenerlo en condiciones precarias también condiciona la salud mental, así como la recuperación de quien tiene un trastorno mental.

Existe una relación entre la precariedad laboral y el deterioro de la salud física y psicológica. Las mujeres tienden a ocupar los puestos de trabajo de peor calidad, tienen menos contratos indefinidos que los hombres, un nivel salarial inferior y están sobrerrepresentadas en trabajos a tiempo parcial, tanto voluntario como involuntario. Igualmente, la precariedad laboral está más concentrada entre las personas jóvenes y las de peor posición socioeconómica.

Por ello, la Confederación apuesta por medidas para mejorar la empleabilidad y facilitar la inclusión laboral de las personas con trastorno mental, como la formación laboral, los Centros Especiales de Empleo, las cuotas de reserva para personas con discapacidad, el empleo con apoyo y la promoción de la inserción laboral en puestos de empleo ordinario. En 2021 llevó a cabo 8 talleres y un curso en los que participaron 111 personas.

En materia de sensibilización, SALUD MENTAL ESPAÑA también hace una apuesta importante dentro del mundo empresarial, con el programa *Trabajar sin máscaras, ¡emplear sin barreras* y la obra de teatro *Click!*, pensada en formato teatro-foro y que se representa, dentro de las propias empresas, ante empleados, empleadas, y equipos directivos.

### Salud mental en población infantil, adolescente y juvenil

La salud mental entre la población infantil, adolescente y juvenil es un aspecto al que desde hace años SALUD MENTAL ESPAÑA dedica diversos recursos tanto formativos como de sensibilización, en respuesta a la delicada situación actual.

Por ejemplo, el suicidio es un problema que se está agravando entre la población infanto-juvenil, tal y como se desprende del último informe del INE (2022). En 2021, un total de 201 menores de 24 años se suicidaron, lo que supone un incremento del 24 %, respecto al año anterior. Por franjas de edad, entre los 10 y los 14 años fallecieron por suicidio 22 personas, un 41 % más que en 2020. Entre los 15 y 19 años, la tasa aumentó un 9,4 % y entre los 20 y los 24 años, la subida fue de casi un 21 %. Además, según el *Barómetro Juvenil sobre Salud y Bienestar 2021* (Sanmartín et al., 2022), durante ese año casi el 9 % de jóvenes experimentó ideas de suicidio «continuamente o con mucha frecuencia», cuando en 2019 esa proporción era del 5,8 %.

Por otro lado, la Asociación Nacional de Psicólogos Clínicos y Residentes (ANPIR) señala que el maltrato infantil se relaciona con la aparición en la edad adulta de depresión, ansiedad, trastornos graves de la personalidad, o con un doble riesgo de intentos de suicidio, en comparación con quien no lo ha sufrido. Según ANPIR, más de un tercio de las personas con problemas de salud mental ha sido víctima de algún tipo de abuso durante su infancia, y, según *Save the Children*, entre un 10 % y un 20 % de la población en España ha sufrido algún tipo de abuso sexual durante su infancia. El acoso escolar también continúa aumentando en el Estado español: 7 de cada 10 niños/as sufren todos los días acoso verbal o físico, y/o ciberacoso.

En este contexto, SALUD MENTAL ESPAÑA realiza acciones de sensibilización, como la campaña *#DaleLikeALaSaludMental*, difundida con motivo del Día Mundial de la Salud Mental 2022, que interpeló al público más joven y puso el foco en la salud mental en la infancia, la adolescencia y la juventud.

En el ámbito de las aulas, destaca la campaña *Educación Inclusiva, Salud Mental Positiva*, que ofrece distintas herramientas a los centros educativos, para trabajar la gestión de las emociones, entre ellas, *EMOteca: conect@ con tus emociones*.

También dirigidas a las personas jóvenes, la Confederación desarrolla campañas de sensibilización sobre las adicciones con y sin sustancia y su posible relación con la aparición de un problema de salud mental.

Según el estudio ESTUDES 2021 (Ministerio de Sanidad, 2021), entre los y las estudiantes de enseñanzas secundarias, con edades comprendidas entre 14 y 18 años, el alcohol es la sustancia psicoactiva más consumida (el 70,5 % de los y las jóvenes dice haber consumido alcohol en el año anterior). El uso de sustancias psicoactivas es un problema de salud pública y es un factor de riesgo para la aparición de trastornos mentales, sobre todo en la adolescencia, una etapa de vulnerabilidad ante los efectos adversos del consumo de esas sustancias.

Cuando nos referimos a adicciones sin sustancia o comportamentales hablamos, por ejemplo, de adicción a juegos de azar (tanto presencialmente como *online*), a videojuegos, a redes sociales y a Internet, al teléfono móvil, a la pornografía, etc. Según un estudio, el 88 % de las personas jóvenes usuarias de las redes sociales no es consciente de que el uso abusivo de estas puede provocar problemas de salud mental. Además, se ha observado que los y las *centennials* (generación Z) abusan diariamente del consumo de Internet, con una frecuencia de uso reconocida mayor a 5 horas diarias en el 85,7 % de los casos. También se observa una exposición excesiva de menores de edad a Internet.

Dada la relevancia de esta problemática y de sus implicaciones, la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA realiza cursos, formaciones y campañas de sensibilización y de prevención de adicciones.

Así, en 2021, 7.566 estudiantes y 333 docentes participaron en el programa *#DESCUBRE. No bloques tu salud mental*, dirigido a profesorado y alumnado de Educación Secundaria Obligatoria y Formación Profesional, cuyo objetivo es ofrecer información actualizada, no sesgada y con perspectiva de género sobre la importancia del cuidado de la salud mental, la prevención de adicciones y la relación entre ambos aspectos.

También con el objetivo de llegar a la población más joven, SALUD MENTAL ESPAÑA ha recurrido al cómic para lograr conectar y sensibilizar sobre el riesgo de las adicciones con y sin sustancia, y su efecto en la salud mental. Así, ha lanzado *Next Level, Entre dos mundos y Una más*.

### 3.2.3 Información y orientación

El Servicio de Información y Orientación de la Confederación responde anualmente más de 1.200 consultas, de las que en torno al 39 % procede de personas con un problema de salud mental, un 8 %, de profesionales, y más de un 35 %, de familiares y personas del

entorno de una persona con problemas de salud mental (Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, 2022).

Este servicio, eminentemente telefónico, trabaja en tres direcciones: respondiendo a las demandas de información y orientación, prestando asesoramiento legal, mayoritariamente a mujeres (66,7 % vs. 33,3 % de hombres) y actuando como centro de documentación.

Dicho centro de documentación, único especializado en salud mental en España, asesora gratuitamente a cualquier persona que lo solicite. Cuenta con una biblioteca con más de 6.000 libros para préstamo, disponibles para todo el territorio español. Igualmente, presta servicio de manera digital a nivel global, con búsquedas bibliográficas digitales, contando además con una sección en la página web con más de 1.000 documentos electrónicos de descarga gratuita.

### 3.2.4. Relaciones institucionales e incidencia política

Incidir políticamente para lograr que las demandas del movimiento asociativo de SALUD MENTAL ESPAÑA queden recogidas en políticas, leyes, normativas, etc., que mejoren la calidad de vida de las personas con trastorno mental, es una de las prioridades de la entidad.

En esta línea, la Confederación trabaja para establecer vínculos con instituciones u otras organizaciones, ya sean públicas o privadas, con el fin de colaborar y llevar a cabo un proyecto común y alcanzar los objetivos de la entidad a corto, medio y largo plazo. Cuenta con un plan de relaciones institucionales e incidencia política, que establece ejes estratégicos, objetivos institucionales internacionales, nacionales, autonómicos y locales, y prioriza actividades que posicionan la salud mental en la agenda pública, política, social y en ámbitos de decisión en el Estado español.

Así, la Confederación participó en la redacción de la actual *Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud* para el período 2022-2026, aprobada el 2 de diciembre de 2021, contribuyendo a reflejar los principios básicos del modelo comunitario de atención a la salud mental que defiende, y aspectos fundamentales de esta, como la autonomía, la continuidad, la accesibilidad, la comprensibilidad, la equidad, la responsabilización y la calidad.

## 4. Debilidades, fortalezas, necesidades y retos

Una vez analizada la actividad del movimiento asociativo y la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, en este último apartado presentamos las debilidades, necesidades y los retos aún pendientes, así como los puntos fuertes de los que se parte para seguir avanzando.

### 4.1. Debilidades

- Existe una falta de educación para la gestión emocional desde la infancia, lo que fomenta la persistencia de estigmas y tabúes.
- Hay una ausencia de perspectiva de género en la atención sociosanitaria, que se traduce, por ejemplo, en una sobremedicación de las mujeres, en la falta de recursos en atención a la salud mental perinatal, o en la atención a las adicciones.
- Faltan equipos interdisciplinarios con diversidad de perfiles (incluidos perfiles con personas con experiencia propia), así como una falta de coordinación e integración de la atención.
- En España, la mayoría de las personas con problemas de salud mental reciben atención con cuidados informales, en particular, de sus familiares más próximos, que ven, por tanto, afectada su vida diaria.
- Las personas con problemas de salud mental en España sufren constantes vulneraciones de sus derechos, desde las carencias en la asistencia, hasta contenciones mecánicas o químicas, pasando por ingresos involuntarios, a pesar de ser contrarias a la legislación española y a la Convención de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.
- La ratio de profesionales de la psicología en España era, en 2018, tres veces inferior a la media europea (6 profesionales por 100.000 habitantes, frente a los 18 de Europa).

### 4.2. Fortalezas

- El movimiento asociativo SALUD MENTAL ESPAÑA trabaja simultáneamente en dos direcciones: por un lado, busca cubrir algunas carencias del sistema público, ofreciendo servicios de atención comunitaria y recursos que ayuden a las personas con problemas de salud mental y sus familias y, por otro, ejerce actividades de reivindicación y activismo frente a las instituciones competentes para conseguir mejorar la inversión y la atención pública en salud mental.
- SALUD MENTAL ESPAÑA fomenta la participación de las personas con experiencia propia en salud mental, ofreciendo espacios para su empoderamiento y el desarrollo de su plena autonomía.
- Las entidades procuran ofrecer los apoyos necesarios, a través de formación en intervención familiar, programas de ayuda mutua, etc., a las familias y entorno de las personas con problemas de salud mental.
- SALUD MENTAL ESPAÑA realiza los cursos de formación PROSPECT, una herramienta esencial del movimiento asociativo que permite sinergias y creación de espacios de comunicación, para que personas con problemas de salud mental, familias y profesionales

puedan trabajar en la misma línea, dejando atrás los espacios de poder que tradicionalmente se atribuían a cada uno de ellos. Es la única red de Europa en la que se desarrolla este programa al completo desde hace varios años.

### 4.3. Necesidades y retos

SALUD MENTAL ESPAÑA plantea las siguientes necesidades y retos:

- Una dotación adecuada de recursos a la *Estrategia de Salud Mental*.
- La total inclusión de las personas con problemas de salud mental en la sociedad a todos los niveles: asistencia sanitaria, recursos sociales, inserción laboral, educación, cultura, imagen pública, etc.
- Una adecuada atención social y sanitaria, individualizada y de calidad a las personas con problemas de salud mental dentro del ámbito comunitario, con equipos profesionales interdisciplinarios, coordinados entre sí, y en un entorno corriente y normalizado de la sociedad, evitando la institucionalización, conforme a la Ley General de Sanidad de 1986.
- Programas, recursos y atención específica a infancia y juventud, así como a mujeres.
- Un abordaje transversal del suicidio para su prevención y para mitigar sus efectos.
- Una atención sanitaria de calidad que no solo incluya un adecuado tratamiento farmacológico, en caso de ser necesario, sino también programas de rehabilitación y tratamiento psicológico que ayuden a la persona en su proceso de recuperación.
- Apoyos y programas de integración en el ámbito del empleo, la vivienda, el ocio, las actividades de la vida diaria o la participación social. Para ello, deben contar con recursos efectivos de apoyo que promuevan su autonomía y participación en la toma de decisiones.
- Asesoramiento, apoyo y formación a las familias y amistades.

## Referencias bibliográficas

- ASOCIACIÓN VIZCAÍNA DE FAMILIARES Y PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL (AVIFES) (2021): *Ocio y salud mental: proyectando el futuro*. Bilbao, Asociación Vizcaína de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (AVIFES). Disponible en: <https://consaludmental.org/centro-documentacion/ocio-salud-mental/>
- CONFEDERACIÓN SALUD MENTAL ESPAÑA (2016-2022): *Informe sobre el estado de los derechos humanos en salud mental*. Madrid, Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA. Disponible en: <https://consaludmental.org/centro-de-documentacion/publicaciones-de-salud-mental/informes-derechos-humanos/>
- CONFEDERACIÓN SALUD MENTAL ESPAÑA (2022): *Memoria de Actividades 2021*. Madrid, Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA. Disponible en: <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Memoria-2021-SALUD-MENTAL.pdf>
- DEFENSOR DEL PUEBLO (2020): *El Defensor del Pueblo recomienda al Gobierno y a las CC. AA. incrementar la asistencia psicológica en el Sistema Nacional de Salud*. Defensor del Pueblo, 30 de enero de 2020. Disponible en: <https://www.defensordelpueblo.es/noticias/salud-mental/>
- EUROPEAN FEDERATION OF ASSOCIATIONS OF FAMILIES AFFECTED BY MENTAL ILLNESS (EU-FAMI) (2020): *The cost of caring*. Disponible en: <https://eufami.org/resources/the-value-of-caring-resources-are-now-available/>
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA (INE) (2022): *Defunciones según la Causa de Muerte*. Disponible en: <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=7947>
- SALUD MENTAL ESPAÑA; FUNDACIÓN MUTUA MADRILEÑA (2023): *La situación de la salud mental en España: 2023*. Madrid, Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA; Fundación Mutua Madrileña. Disponible en: <https://consaludmental.org/centro-documentacion/estudio-situacion-salud-mental/>
- MINISTERIO DE SANIDAD (2021): *Encuesta sobre uso de drogas en enseñanzas secundarias en España (ESTUDES), 1994-2021*. Madrid, Ministerio de Sanidad. Disponible en: [https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES\\_2021\\_Informe\\_de\\_Resultados.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/ESTUDES_2021_Informe_de_Resultados.pdf)
- MINISTERIO DE SANIDAD (2022): *Informe Anual del Sistema Nacional de Salud (2020-2021)*. Madrid, Ministerio de Sanidad. Disponible en: [https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/InfAnualSNS2020\\_21/INFORME\\_ANUAL\\_2020\\_21.pdf](https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/InfAnualSNS2020_21/INFORME_ANUAL_2020_21.pdf)
- SANMARTÍN, A.; BALLESTEROS, J. C.; CALDERÓN, D., y KURIC, S. (2022): *Barómetro Juvenil 2021. Salud y bienestar: Informe Sintético de Resultados*. Madrid, Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fundación FAD Juventud. Disponible en: [https://www.adolescenciayjuventud.org/publicacion/barometro\\_salud\\_bienestar/](https://www.adolescenciayjuventud.org/publicacion/barometro_salud_bienestar/)
- SAVE THE CHILDREN (2021): *Crecer saludable(mente). Un análisis sobre la salud mental y el suicidio en la infancia y la adolescencia*. Save the Children España. Disponible en: [https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2021-12/Informe\\_Creer\\_saludablemente\\_DIC\\_2021.pdf](https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2021-12/Informe_Creer_saludablemente_DIC_2021.pdf)