

Haz 
match
con tu
salud mental



MANIFIESTO

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL 2026

En el día mundial de la salud mental, el Comité Pro Salud Mental En Primera Persona y la Red Estatal de Mujeres de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA, queremos poner el foco en las condiciones de vida que han de afrontar las personas jóvenes, y en cómo esa realidad puede afectar al estado de su salud mental.

Si hacemos una lectura positiva de la salud mental, si buscamos un *match* de ilusión y bienestar, descubriremos todo aquello que hay que cuidar y potenciar.

Destacan como factores de desarrollo personal la participación en los procesos sociales de transformación y el derecho a ser incluido e incluida en la comunidad.

Hay que dar voz y escuchar a las personas con experiencia en salud mental para el diseño de políticas que nos afectan, así como reconocer nuestro lugar activo en la vida comunitaria.

Si la salud mental se manifiesta como problema, habrá que ir a la raíz de todo aquello que hay que resolver o corregir.

En este punto, el fenómeno del aislamiento es la principal barrera para una experiencia vital emancipadora.

Identificamos como dificultad mayor la precarización del contexto laboral y habitacional, que pone al filo de lo imposible el desarrollo de un proyecto de vida independiente. Aparecen así el temor a un futuro incierto y la vulnerabilidad.

También observamos una ruptura de los vínculos naturales y una redefinición de las relaciones sociales. a pesar de la hiperconexión con las redes, una persona joven puede quedar aislada, sola, sin identidad ni rol social.

La fórmula para prevenir esta circunstancia son las medidas de apoyo comunitario desde edades tempranas.

Además, hay que lograr que la infancia y la juventud sean espacios libres de violencia. La irrupción del *cyberbullying* pone a prueba la capacidad de respuesta de la mente y lleva las emociones al límite.

De la misma manera, el entorno digital ofrece un modelo de éxito que no se corresponde con las expectativas reales, lo que produce una sensación de frustración.

Esta presión social genera desorientación y hace que muchas personas jóvenes se refugien en las adicciones, con y sin sustancias, un factor a tener en cuenta cuando se tiene un problema de salud mental.

Al fin, ante estos desajustes, hay que potenciar un clima de oportunidades, para que todas las personas y, en especial, aquellas en edad joven, nos abramos al mundo y toquemos con los dedos el sueño de la independencia y la salud mental.

La juventud es el presente y el futuro, y entre todos y todas tenemos que construir el derecho a crecer con esperanza, en un entorno saludable, diverso e inclusivo.

Afortunadamente, se ha empezado a asimilar el lenguaje de las emociones, se habla con cierta normalidad de salud mental, y sabemos ver cuándo algo no va bien y hay que parar.

En definitiva, es necesario conocer la realidad a la que nos enfrentamos y, para ello, hay que realzar la experiencia vivida y las voces reales, dejando atrás un estigma y una exclusión que no nos merecemos.

Tenemos que lograr que el futuro sea un terreno seguro para la juventud. Tenemos que recuperar proyectos, relaciones, autonomía. Que un diagnóstico no sea el obstáculo para una vida mejor; que la vida no sea un simple diagnóstico.

Pedimos y reivindicamos cambios reales, porque la dignidad humana no se negocia.

Hagamos un *match* con la salud mental. Hagamos un *match* con la comunidad.

COMITÉ PRO SALUD MENTAL EN PRIMERA PERSONA **RED ESTATAL DE MUJERES**