

MANIFIESTO POR LA SALUD MENTAL 2025

Abordando desafíos y soluciones en Salud Mental transversalmente

Colegio Oficial de Psicología de La Rioja

Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, el Colegio Oficial de Psicología de La Rioja quiere hacer consciente la realidad de las personas que sufren un trastorno mental, expresar la vulnerabilidad a la que todos nos vemos expuestos en condiciones adversas, hacer visible la dimensión positiva de la salud mental, expresar la contribución que los profesionales de la psicología aportamos en el ámbito de la salud y en el desarrollo integral de las personas, en diferentes ámbitos y en las distintas etapas de la vida, y manifestar la necesidad de contar con recursos que aporten soluciones a los desafíos que existen en la salud mental riojana.

El Pleno del Congreso de los Diputados, en su sesión de 17 de septiembre de 2025, coincidió en señalar la magnitud del reto que enfrenta España en materia de salud mental. Se recordaron, en este sentido, los últimos datos de la Base de Datos Clínicos de Atención Primaria, que muestran un aumento sostenido de los diagnósticos: entre 2019 y 2023 los trastornos de ansiedad pasaron de 105 a 128 casos por cada mil personas, con un incremento del 65%, mientras que la depresión creció un 22%, hasta los 45 casos por cada mil habitantes. En contraste, los diagnósticos de esquizofrenia y psicosis apenas se modificaron en ese mismo periodo.

Se indicó que cuatro de cada diez personas en España presentan problemas de salud mental, que el teléfono 024 ha recibido 260.000 llamadas en dos años (unas 500 al día) y que en 2024 se produjeron 3.846 suicidios (según datos provisionales del INE, publicados en julio).

Se constata que el impacto de las vulnerabilidades sociales sobre la salud mental es profundo. La inestabilidad económica, la falta de vivienda digna, la inseguridad alimentaria y el desempleo generan un estrés constante que afecta directamente el bienestar emocional de las familias.

Los problemas de salud mental se han incrementado significativamente entre las personas que viven en condiciones de precariedad. La ansiedad, la depresión y el estrés crónico afectan especialmente a madres solas, jóvenes sin recursos y familias migrantes. El 45% de las personas en situación de exclusión social presentan síntomas relacionados con trastornos mentales comunes.

La salud mental infantil, también es un riesgo. Los niños y niñas en hogares sin ingresos suficientes son especialmente vulnerables. Muchos arrastran problemas de autoestima, trastornos del sueño, dificultades de aprendizaje y un fuerte sentimiento de exclusión. La falta de recursos para actividades extraescolares, apoyo psicológico o incluso una alimentación equilibrada agrava esta situación. Esto no solo afecta su desarrollo personal, sino también sus oportunidades futuras.

Los problemas de salud mental tienen un impacto directo en los lugares de trabajo al aumentar el absentismo, reducir la productividad y aumentar los costes de la atención médica. Sin embargo, el estigma y la falta de concienciación sobre la salud mental persisten como barreras para abordar la salud mental en el lugar de trabajo.

Con el 60% de la población mundial trabajando, se necesitan medidas urgentes para garantizar que el trabajo evite los riesgos para la salud mental y proteja y apoye la salud mental en el trabajo. Los empleadores y los compañeros de trabajo pueden ser agentes de cambio en el lugar de trabajo al combatir el estigma y fomentar el debate abierto sobre la salud mental. También pueden aprender a identificar los signos de problemas comunes de salud mental y alentar a los colegas que puedan tener dificultades a buscar ayuda.

Ante el creciente envejecimiento poblacional y su impacto en la salud mental, se plantea la urgente necesidad de un modelo de atención integral, continuo e interdisciplinario, centrado en las personas y basado en el respeto, la autonomía, historia de vida y valores. Un modelo que reconozca la singularidad de cada persona con el derecho a su participación activa en la toma de decisiones, que fortalezca entornos protectores y significativos, con una atención empática, ética y centrada en la persona.

La Salud Mental está plenamente intrincada con la salud física. Porque cuidar lo psicológico en un proceso de enfermedad es tan esencial como tratar el cuerpo. En el caso concreto de la experiencia del cáncer y de los procesos paliativos no se limitan al cuerpo; afecta a la identidad, las relaciones, el sentido de la vida, el miedo y la esperanza, y requieren escucha, conocimiento y profundidad. Es necesario contar con la Psicooncología y la Psicología Paliativa: disciplinas que integran ciencia y humanidad para aliviar una experiencia de sufrimiento complejo y acompañar desde la presencia.

La igualdad de oportunidades es un pilar fundamental de la salud mental individual y colectiva. La manifestación más grave de la desigualdad, y una amenaza severa a la salud mental individual y social, es la violencia de género. Los psicólogos y psicólogas intervenimos en todo el ciclo de la violencia, comenzando por la Prevención Psicológica. Abordamos la prevención desde una perspectiva comunitaria, capacitando a la población, en especial a las y los jóvenes, para que puedan identificar las señales tempranas de relaciones abusivas y los mitos del amor romántico que perpetúan el control. Proveemos Atención al Trauma, ofreciendo terapias especializadas para tratar el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), la ansiedad, la depresión y todas las secuelas psicológicas.

El cambio climático es hoy una realidad que nos afecta e impacta en nuestro día a día. Incendios, lluvias torrenciales, vientos huracanados, calor extremos, terremotos se han convertido en fenómenos que pueden truncar nuestra vida en un segundo, impactando en nuestras viviendas, pero también en nuestra salud física y mental, en nuestra seguridad e integridad personal y colectiva

En este contexto, la Psicología de Emergencias trata de prever los efectos devastadores de tales catástrofes a medio y largo plazo e intervenir con intervinientes, con población vulnerable, en la comunicación de malas noticias, en el manejo de la muerte y sus secuelas, en la prevención del contagio emocional, en el tratamiento del trauma.

Es imprescindible señalar que la salud mental se entiende no solo como ausencia de un problema o trastorno psicológico, sino, en última instancia, y aún más importante, como la presencia de bienestar psicológico, un derecho fundamental que debe ser una prioridad y un objetivo de todas las administraciones y gobiernos.

La salud mental es un estado que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés en la vida, desarrollar sus habilidades y capacidades, aprender y trabajar adecuadamente y realizar contribuciones a su comunidad. Se trata de un componente esencial de la salud y el bienestar que sostiene nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos y que es absolutamente primordial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico (OMS, 2022).

Es fundamental lograr que la Salud Mental sea una prioridad de desarrollo; conseguir que ocupe un lugar prominente en el programa regional de desarrollo y promover una mayor inversión en servicios de salud mental; alcanzar que haya más de 6 psicólogos por 100.000 habitantes; acudir a psicólogos colegiados para recibir una atención psicológica con garantías de evidencia científica; huir de las recetas mágicas de falsos terapeutas bajo nombre diversos. Porque sin salud mental no hay salud, ni hay bienestar personal ni comunitario.

La inversión pública en salud mental es importante. De modo, que las intervenciones psicológicas que inciden en tratamientos eficaces, en hábitos saludables, en conductas seguras, y la motivación para la salud en función del estilo de vida, aparte de sus beneficios directos sobre los protagonistas, permiten un ahorro en los presupuestos generales nada desdeñable.

La atención psicológica en diferentes ámbitos incide de manera directa en el aporte de soluciones para desarrollar competencias, mejorar la calidad de vida de los individuos y de las comunidades, favorecer la prevención de carencias y la rehabilitación de capacidades.

Sectores como la agricultura, cultura, educación, defensa, deporte, empleo, energía, familia, finanzas, fuerzas del orden, justicia, innovación, medioambiente, migraciones, salud, servicios sociales, trabajo, transporte, vivienda están llamados a participar activamente en la elaboración e implementación de políticas públicas que integren la salud mental como prioridad transversal.

Porque es fundamental promover vidas dignas y significativas de las personas, se hace un llamamiento a las Administraciones Públicas, a los profesionales y a la sociedad para transformar el sistema en un modelo de atención más humano, justo y centrado en las personas.

Es fundamental lograr que la salud mental sea un derecho fundamental, gratuito, universal e igualitario, que hay que cuidar y que debe promoverse y protegerse, garantizando que el bienestar psicológico no sea un privilegio, sino una realidad accesible para todos y todas; una atención psicológica accesible, oportuna, inclusiva, pública y de calidad. Reafirmamos nuestro compromiso con estas tareas esenciales para el bienestar de toda la ciudadanía.

Es prioritario incrementar, por tanto, los recursos destinados a garantizar la prevención y promoción de la salud mental, la detección, el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento de los cuidados.