

MANIFIESTO POR EL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL 2026

Por una salud mental construida en comunidad

Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, desde la **Educación Social** queremos poner el foco en las condiciones de vida de las personas jóvenes y en cómo estas condicionan su bienestar, sus oportunidades y sus proyectos de vida.

Hablar de salud mental es hablar de **derechos, dignidad, participación y justicia social**. La salud mental no es únicamente una cuestión individual: también depende de las condiciones en las que vivimos, de nuestras relaciones y de las oportunidades que nos ofrece la comunidad.

La precariedad laboral, las dificultades para acceder a una vivienda, la incertidumbre ante el futuro, la soledad no deseada y el aislamiento social están dificultando que muchas personas jóvenes puedan construir una vida autónoma y con sentido.

Vivimos además en una sociedad hiperconectada, pero no siempre acompañada. Las redes sociales pueden generar nuevas formas de presión, comparación y frustración. El ciberacoso, las violencias y los discursos de odio hacen todavía más necesario construir **espacios seguros para la infancia y la juventud**.

Desde Educación Social reivindicamos la necesidad de **prevenir el malestar desde la comunidad**, fortaleciendo los vínculos, creando espacios de encuentro y participación y desarrollando redes de apoyo desde las primeras etapas de la vida.

Defendemos también que las personas con experiencia propia en salud mental sean **escuchadas y protagonistas** en las decisiones que afectan a sus vidas. Nadie debería decidir sobre ellas sin contar con ellas.

Necesitamos pasar de una mirada centrada exclusivamente en el diagnóstico a una mirada centrada en la **persona, sus capacidades, sus derechos y su proyecto de vida**.

Las educadoras y los educadores sociales acompañamos procesos, generamos oportunidades, fortalecemos vínculos y favorecemos la participación y la inclusión. Nuestro compromiso es contribuir a construir comunidades donde todas las personas puedan sentirse reconocidas, escuchadas y parte de ellas.

Por eso, en este Día Mundial de la Salud Mental, reivindicamos:

Más comunidad y menos aislamiento.

Más participación y menos paternalismo.

Más oportunidades y menos precariedad.

Más inclusión y menos estigma.

Más derechos y menos barreras.

Porque un diagnóstico no puede definir una vida.

Porque la salud mental también se construye en los barrios, en los centros educativos, en los espacios comunitarios y en nuestras relaciones.

Porque **la juventud es presente y futuro** y tiene derecho a crecer con esperanza, autonomía y oportunidades.

Y porque construir una sociedad que cuide la salud mental es responsabilidad de todas y todos.