Día Mundial de la Salud Mental

2026



SALUD MENTAL
BURU OSASUNA
EUSKADI Fedeafes

agifes · asafes · asasam · AVIFES

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

LABORAL kutxa



DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

El Día Mundial de la Salud Mental se conmemoró por primera vez el 10 de octubre de 1992, una fecha elegida por la Federación Mundial de la Salud Mental para llamar la atención sobre la importancia de cuidar la salud mental. Desde entonces, la Organización Mundial de la Salud (OMS) se suma cada año a esta conmemoración y apoya esta iniciativa.

Este año, el movimiento asociativo estatal, reunido en SALUD MENTAL ESPAÑA ha elegido el lema:

“HAZ MATCH CON TU SALUD MENTAL”

Este lema busca visibilizar y poner el foco en la salud mental juvenil, con especial atención a las etapas de la adolescencia y la juventud. Asimismo, subraya la necesidad de impulsar políticas de prevención y de promoción de la salud mental, al tiempo que reivindica una atención adecuada y apoyos suficientes para las personas jóvenes con problemas de salud mental.

Para SALUD MENTAL EUSKADI y las asociaciones que la integran (AGIFES, ASAFES, ASASAM y AVIFES), avanzar hacia una sociedad inclusiva, en la que todas las personas cuenten —también quienes tienen problemas de salud mental y sus familias—, implica trabajar por una transformación social basada en la aceptación de la diversidad, la igualdad de oportunidades y la accesibilidad universal.

Desde nuestro movimiento asociativo impulsamos la promoción de la salud mental en el conjunto de la población y trabajamos para que la sociedad conozca y comprenda mejor los problemas de salud mental.

Defendemos los derechos de las personas con problemas de salud mental, visibilizamos sus necesidades y reclamamos los apoyos necesarios para garantizar el ejercicio efectivo de esos derechos, especialmente en los casos de trastorno mental grave.

Nuestro movimiento lleva casi 50 años trabajando para dar voz a las personas con problemas de salud mental y a sus familias, y para defender sus derechos y mejorar su calidad de vida.

DECLARACIÓN DE SALUD MENTAL EUSKADI

Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental de 2026

SALUD MENTAL EUSKADI se suma a las reivindicaciones del movimiento asociativo estatal, que bajo el lema "HAZ MATCH CON TU SALUD MENTAL" pone el foco en la salud mental de la adolescencia y juventud con el objetivo de **visibilizar la situación de la salud mental en las personas jóvenes y en especial en las personas jóvenes con problemas de salud mental.**

La salud mental ha adquirido en los últimos años una mayor visibilidad en los medios de comunicación, en la agenda pública y en los discursos políticos. Valoramos positivamente que esta cuestión ocupe hoy un lugar central en el debate social. Sin embargo, **es necesario que esta creciente relevancia se traduzca en respuestas concretas, recursos suficientes y compromisos sostenidos en el tiempo** para las personas y familias que conviven con problemas de salud mental.

En Euskadi siguen existiendo importantes retos. Muchas personas continúan encontrándose con dificultades para acceder a una atención adecuada, con listas de espera que retrasan la respuesta a sus necesidades, con desigualdades territoriales en el acceso a determinados servicios y con una insuficiente disponibilidad de profesionales especializados, como la falta de psiquiatras, en algunas zonas. A ello se suma la necesidad de superar la fragmentación existente entre servicios y sistemas. **Es imprescindible mejorar la coordinación entre los recursos sanitarios, sociales y educativos, especialmente en el ámbito sociosanitario, para ofrecer respuestas integrales, continuadas y centradas en las necesidades de las personas y sus familias**.

En la adolescencia y la juventud, cuidar la salud mental significa escuchar, prevenir y acompañar. Son etapas fundamentales para el desarrollo personal y social, pero también momentos en los que suelen aparecer los primeros síntomas de muchos problemas de salud mental. Según la Organización Mundial de la Salud, **el 75% de los problemas de salud mental comienzan antes de los 18 años.** Por ello, resulta imprescindible reforzar las políticas de promoción y prevención, impulsar programas de educación, sensibilización y detección precoz, favorecer la intervención temprana y garantizar una atención accesible, cercana y ágil cuando aparecen las primeras dificultades.

Pero no podemos hablar de salud mental juvenil sin hablar de las personas jóvenes que ya conviven con este tipo de problemas. Muchas de ellas siguen encontrándose con barreras que condicionan su bienestar, su recuperación y sus oportunidades de futuro. **Las dificultades para acceder a una atención especializada en algunas zonas, las listas de espera a los recursos sociales, los obstáculos para continuar los estudios o acceder al empleo, la falta de recursos comunitarios suficientes y las situaciones de estigma y discriminación** continúan limitando sus proyectos de vida.

También las familias desempeñan un papel fundamental. En muchas ocasiones son quienes sostienen, acompañan y apoyan a las personas con problemas de salud mental a lo largo de todo el proceso. Por ello, **las familias también necesitan recursos, orientación y apoyos adecuados** para poder desarrollar su labor en las mejores condiciones posibles. En esta labor, las asociaciones de SALUD MENTAL EUSKADI desempeñan un papel esencial, proporcionando apoyo, acompañamiento y espacios de participación tanto a las personas con problemas de salud mental como a sus familias, dando respuesta a necesidades que no siempre encuentran una cobertura suficiente a través de los recursos públicos y comunitarios existentes.

La discriminación derivada del estigma social continúa siendo una de las principales barreras para la inclusión social de las personas con problemas de salud mental. Combatirla requiere el compromiso institucional y de toda la sociedad, así como de quienes informan, comunican o generan contenidos. Por ello, desde SALUD MENTAL EUSKADI hemos publicado una ***Guía de comunicación responsable sobre salud mental***, dirigida a profesionales de los medios de comunicación y personas creadoras de contenido, con el objetivo de promover un tratamiento de la información respetuoso, riguroso y libre de estereotipos. Precisamente, la manera en que hablamos de salud mental influye directamente en la percepción social y en el respeto a los derechos de las personas.

Desde SALUD MENTAL EUSKADI proponemos hacer *match* con la salud mental.

Hacer match con la salud mental significa actuar a tiempo, reforzar los recursos disponibles, garantizar los apoyos necesarios y combatir la discriminación para que ninguna persona vea limitado su proyecto de vida por experimentar un problema de salud mental.

Hacer *match* con la salud mental es hacer *match* con los derechos, la inclusión y las oportunidades.

MANIFIESTO

Comité en Primera Persona de Salud Mental Euskadi

La salud mental de adolescentes y jóvenes no puede esperar. Tampoco pueden esperar nuestros derechos, nuestras oportunidades ni nuestros proyectos de vida.

En este Día Mundial de la Salud Mental queremos poner el foco en la realidad de las personas jóvenes que convivimos con problemas de salud mental y en las barreras que todavía encontramos para recibir los apoyos que necesitamos.

¿Qué ocurre cuando una persona joven pide ayuda y tiene que esperar demasiado tiempo para recibirla?

¿Qué ocurre cuando una crisis de salud mental dificulta continuar los estudios, acceder a un empleo o desarrollar un proyecto de vida?

¿Qué ocurre cuando el estigma, la discriminación o la soledad nos aíslan precisamente en los momentos en los que más apoyo necesitamos?

¿Qué ocurre cuando aparecen conductas autolíticas o pensamientos suicidas y la respuesta no llega a tiempo?

Estas situaciones forman parte de la realidad de muchas personas jóvenes con problemas de salud mental. Por eso, además de seguir trabajando en la sensibilización y la prevención, **reclamamos respuestas concretas, accesibles y adecuadas a las necesidades de cada persona**, que garanticen nuestros derechos, nuestro bienestar y nuestra participación plena en la comunidad.

Por ello, reivindicamos:

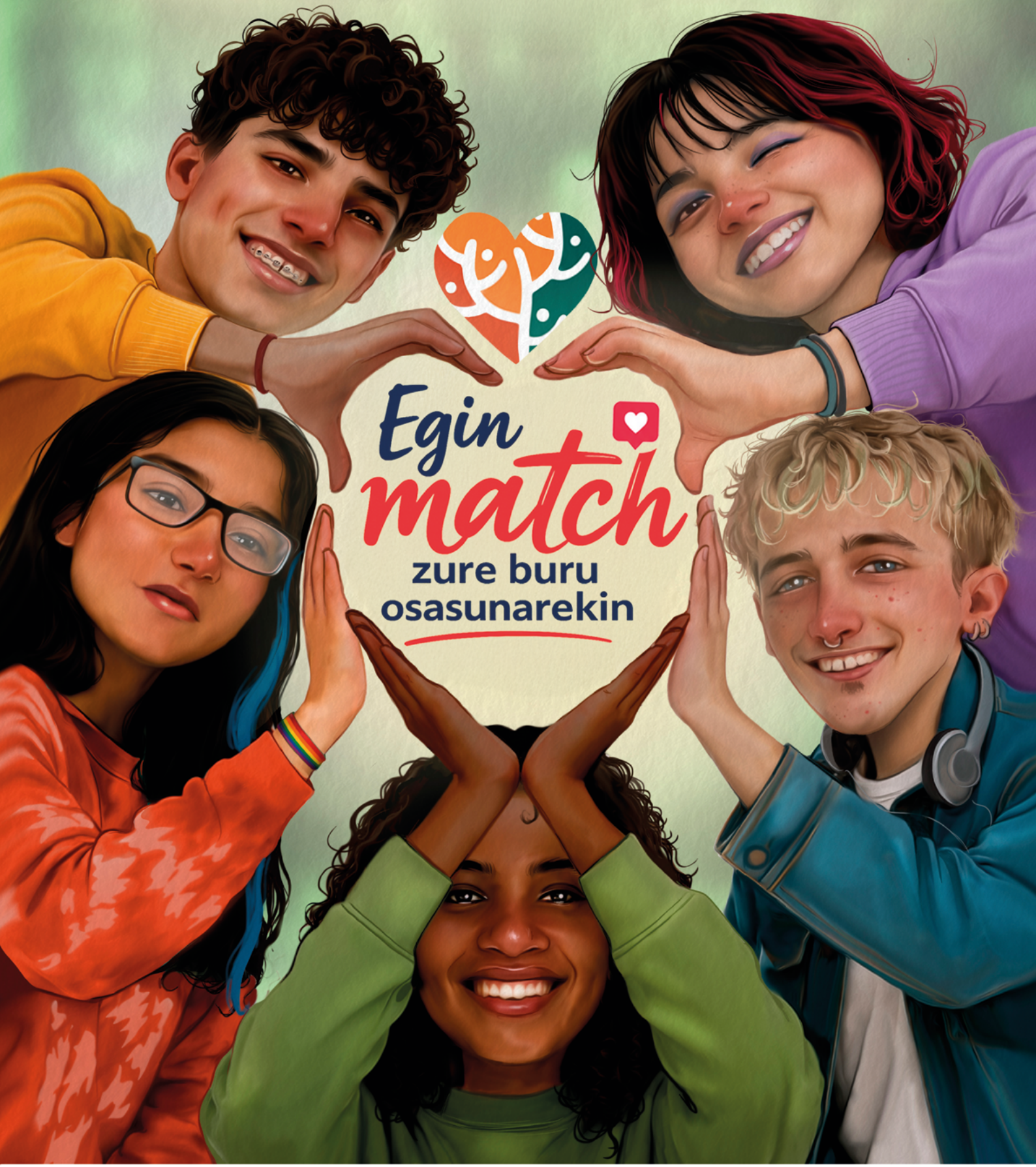
- La promoción y prevención de la salud mental de forma transversal en los centros educativos, la formación profesional, las universidades y otros espacios de participación juvenil.
- Una atención temprana, accesible, cercana y de calidad para adolescentes y jóvenes con problemas de salud mental.
- La reducción de las listas de espera y el refuerzo de los recursos de salud mental y de la atención psicológica.
- El refuerzo de las estrategias de prevención, detección temprana y atención ante las conductas autolíticas y el suicidio.
- La creación y consolidación de espacios de apoyo mutuo en los que las personas jóvenes puedan compartir experiencias, afrontar dificultades y construir redes de apoyo entre iguales.
- Políticas eficaces de prevención y atención de las adicciones que tengan en cuenta su estrecha relación con la salud mental durante la adolescencia y la juventud.
- Apoyos para la educación, la formación, el empleo y la vida independiente, respetando en todo momento la voluntad, las preferencias y el proyecto de vida de cada persona.
- La reducción de las listas de espera para la valoración de la discapacidad y el acceso a recursos sociales, así como el desarrollo de más recursos comunitarios, viviendas con apoyos y programas que favorezcan la vida independiente.
- El impulso de la planificación anticipada de decisiones en salud mental como herramienta para garantizar que la voluntad, las preferencias y los derechos de las personas con problemas de salud mental sean respetados también en situaciones de crisis.
- La inclusión de las personas jóvenes con problemas de salud mental en las estrategias de prevención y respuesta frente a la soledad no deseada y el aislamiento social.
- Medidas firmes para erradicar el estigma y la discriminación y garantizar el respeto efectivo de nuestros derechos, así como nuestra participación en las decisiones que afectan a nuestras vidas.

Las personas jóvenes con problemas de salud mental **no queremos que un diagnóstico defina quiénes somos ni limite nuestras oportunidades.** Queremos estudiar, trabajar, emanciparnos, participar en nuestras comunidades, tomar nuestras propias decisiones y construir nuestro futuro en igualdad de condiciones, contando con los apoyos que necesitemos para hacerlo posible.

Hacer *match* con la salud mental también significa actuar a tiempo, garantizar los apoyos necesarios, respetar nuestros derechos y generar oportunidades para que todas las personas jóvenes puedan desarrollar su proyecto de vida.

HAZ MATCH CON TU SALUD MENTAL.
HAZ MATCH CON NUESTROS DERECHOS.
HAZ MATCH CON NUESTRO FUTURO.

Buru Osasunaren Nazioarteko Eguna 2026



SALUD MENTAL
BURU OSASUNA
EUSKADI Fedeafes

agifes asafes asasam AVIFES

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO
ENGIZATE, GAZTERIA ETA ERRONKA DEMOGRAFIKOAREN SAILA
DEPARTAMENTO DE BIENESTAR, JUVENTUD Y RETO DEMOGRÁFICO

LABORAL kutxa

Programa de actividades DMSM

Salud Mental Euskadi

9 DE OCTUBRE

ACTO INSTITUCIONAL | 12:00 - 13:15

En el ItsasMuseum de Bilbao, acto institucional con autoridades y representantes de las asociaciones vascas de familiares y personas con problemas de salud mental.

- Intervención de las autoridades, de la presidenta de Salud Mental de Euskadi y del Comité en Primera Persona de Salud Mental Euskadi.
- Convivencia asociativa y comida de todas las asociaciones.

OCTUBRE Y NOVIEMBRE

CAMPAÑA A FAVOR DE LA COMUNICACIÓN INCLUSIVA Y RESPONSABLE

Diferentes acciones en redes sociales para dar a conocer la nueva guía de Salud Mental Euskadi y ofrecer claves para profesionales del periodismo, la comunicación y la creación de contenidos.

Avifes

DURANTE SEPTIEMBRE Y OCTUBRE

CAMPAÑA DE VOLUNTARIADO JOVEN | "CAMBIA TU LOOK POR LA SALUD MENTAL"

La campaña recorrerá durante los meses de septiembre y octubre los espacios en los que se mueve la juventud: universidades, centros de formación, espacios culturales y de emprendimiento, y redes sociales. El objetivo es invitar a las personas jóvenes a implicarse de forma activa en la promoción de la salud mental.

DEL 9 DE OCTUBRE AL 30 DE NOVIEMBRE

CAMPAÑA EN REDES SOCIALES | "LIVIN' SIN FILTROS: HABLEMOS DE SALUD MENTAL"

Campaña de presentación de Livin', la nueva plataforma juvenil de AVIFES sobre salud mental, con recursos, información práctica y veraz y testimonios que invitan a hablar de salud mental de forma abierta, cercana y sin filtros. www.livinsaludmental.com

10 DE OCTUBRE

SAN MAMÉS SE ILUMINA DE VERDE

Gracias a la colaboración del Athletic Club, el estadio de San Mamés se iluminará de verde en apoyo a AVIFES y a la salud mental, coincidiendo con el Día Mundial de la Salud Mental.

DURANTE TODO EL MES DE OCTUBRE

ACTIVIDADES EN LOS PROGRAMAS Y SERVICIOS DE AVIFES

Los programas y servicios de AVIFES organizarán debates, talleres y otras actividades con las personas usuarias y sus familias para celebrar el Día Mundial de la Salud Mental.

Asafes

29 DE SEPTIEMBRE

ACTO INSTITUCIONAL

Recepción en la Diputación Foral de Araba.

OCTUBRE

ACTIVIDAD DEPORTIVA

La Fundación Baskonia Alavés conmemorará el Día Mundial de la Salud Mental durante uno de sus

partidos y dará visibilidad al 50 aniversario de ASAFES.

25 DE OCTUBRE

CAMINATA SOLIDARIA | "50 AÑOS CAMINANDO A TU LADO"

ASAFES organiza una nueva edición de su caminata solidaria anual, actividad principal enmarcada en el Día Mundial de la Salud Mental, que reúne a un gran número de personas para dar visibilidad a la salud mental.

Asasam

7 DE OCTUBRE

RUEDA DE PRENSA | 10:00

En Parkea Topagune Kulturala, sala de reuniones.

18 DE OCTUBRE

VII MARCHA SOCIAL A FAVOR DE LA SALUD MENTAL

La marcha pretende unir, a través del Parque Lineal del Nervión, las localidades de Amurrio y Llodio, en Luiando, a favor de la salud mental, la convivencia y la diversidad.

23 DE OCTUBRE

CHARLA | "¿ESTAMOS BIEN CONECTADOS? JÓVENES, TECNOLOGÍA Y SALUD MENTAL" | 17:30

En la Casa de Cultura de Llodio.

Ponente: Telmo Lazkano, investigador y divulgador aplicado en educación y salud digital.

29 DE OCTUBRE

PARTIDO DE CONVIVENCIA DE FÚTBOL SALA LA MILAGROSA-ASASAM | 11:45

Polideportivo La Granja de Llodio. Entrada libre.

8 DE NOVIEMBRE

RECITAL DE POESÍA | 11:00

En Amurrio Antzokia.

Agifes

17 DE SEPTIEMBRE

JORNADA | SALUD MENTAL Y FUTURO: AUTONOMÍA, APOYOS Y PLANIFICACIÓN

Celebrada en el Ayuntamiento de Donostia. La jornada completa puede verse en YouTube.

25 DE SEPTIEMBRE

ACTIVIDAD CULTURAL

Algunas personas usuarias de los pisos asistieron a 'En clave de Rhodes' en Irun.

12 DE OCTUBRE

ENCUENTRO ASOCIATIVO

Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, las personas usuarias de los diferentes pisos celebrarán una cena conjunta.

Qué es Salud Mental Euskadi

Salud Mental Euskadi, anteriormente conocida como Fedeafes, es la federación que reúne a las asociaciones vascas de familiares y personas con problemas de salud mental. La entidad se constituyó en 1987, y desde entonces su trabajo ha consistido en la representación del colectivo en el ámbito de la Comunidad Autónoma del País Vasco. Desde 1998 tiene reconocida la Declaración de Utilidad Pública.

En la actualidad cuenta con más de 3.000 familias asociadas en toda la CAPV y representa a más de 12.000 personas. Las asociaciones integrantes de nuestra entidad son ASAFES (Araba), AVIFES (Bizkaia), ASASAM (Aiaraldea) y AGIFES (Gipuzkoa).

Misión

Salud Mental Euskadi se constituye para:

- Generar investigación, intercambio, aprendizaje e innovación en las iniciativas que buscan la mejora en la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental y sus familiares.
- Impulsar y difundir políticas y experiencias dentro del Modelo de Calidad de Vida.
- Defender y reivindicar la dignidad y los derechos de las personas afectadas y sus familiares.
- Sensibilizar a la sociedad.
- Participar en foros y redes.
- Exigir políticas públicas en beneficio de las personas con problemas de salud mental y sus familiares.
- Su trabajo está orientado y enmarcado teóricamente dentro del Modelo de Calidad de Vida, la promoción de la autonomía y el desarrollo de todas las potencialidades de la persona.

Servicios de las asociaciones

Las asociaciones de la federación son un punto fundamental de asesoramiento y apoyo a las personas con problemas de salud mental y sus familias. Ofrecen espacios de participación ciudadana y gestionan servicios de calidad:

- Servicio de acogida y orientación
- Atención domiciliaria
- Intervención familiar
- Centros de día y programas de rehabilitación psicosocial
- Viviendas con apoyos
- Programas de apoyo a la vida independiente
- Programas de inserción laboral
- Programas de ocio inclusivo
- Asesoría jurídica, etc.

Asociaciones

Salud Mental Euskadi

Tres cruces 14, behea,
01400 Laudio (Araba)
Tel: 94 406 94 30
E-mail: fedeafes@fedeafes.org
Web: www.saludmentaleuskadi.org
www.mujerysaludmental.org

Agifes

Morlans pasealekua, 3 behea
20009-Donostia (Gipuzkoa)
Tel: 943 474337
E-mail: agifes@agifes.org
Web: www.agifes.org

Asafes

Amadís, 2. (Sarrera, Blas de Oteron)
01010 Vitoria-Gasteiz (Araba)
Tel: 945 28 86 48
E-mail: asafes@asafes.org
Web: www.asafes.org

Asasam

Tres cruces 5 behea
01400 Laudio (Araba)
Tel: 94 4034690
E-mail: info@asasam.org
Web: www.asasam.org

Avifes

Santutxu, 40
48004-Bilbao (Bizkaia)
Tel: 94 4456256
E-mail: info@avifes.org
Web: www.avifes.org



SALUD MENTAL
BURU OSASUNA

EUSKADI *Fedeafes*