



# SALUD MENTAL: Situación actual y el papel del Tercer Sector

---

Paula Pérez Sánchez. Psicóloga General Sanitaria

Responsable de Proyectos en Fundación Derecho y Discapacidad

**¿Qué es la salud mental y cómo nos influye?**

**1**

# La salud mental es...

“Estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (OMS).

La salud mental influye en todas las esferas de la persona: cómo pensamos, qué decidimos, cómo actuamos, cómo relacionarnos con los demás y con el mundo que nos rodea

Un nivel óptimo de salud mental se traduce en mayor capacidad de conectar, funcionar y hacer frente ante cualquier situación o circunstancia

Inadecuados niveles de salud mental conlleva la aparición de pensamientos y emociones generadores de malestar y cambios en el comportamiento habitual de la persona

# Los problemas de salud mental...

¿Son temporales?

¿Se deben a variables individuales, sociales o múltiples?

¿Reaccionamos las personas de la misma forma ante situaciones similares?

¿Cómo influyen los factores de riesgo y de protección?

# Estado actual de la salud mental en España

2

# Principales datos de la salud mental en España

**4 de cada 10 personas**  
Valoran negativamente su salud  
mental

**22,8%**  
Experiencia propia en salud  
mental

**26,2%**  
Acude a un especialista de salud  
mental  
**18,9%**  
Consume psicofármacos

**42%** depresión  
**47,6%** ansiedad  
**36,9%** ansiedad prolongada

# Principales datos de la salud mental en España

**61%**

Problemas de salud mental  
Mayor incidencia en mujeres

**14,5%**

Ideación suicida o intento de  
suicidio  
Mayor incidencia en mujeres

**60%**

Ingresos hospitalarios  
involuntarios

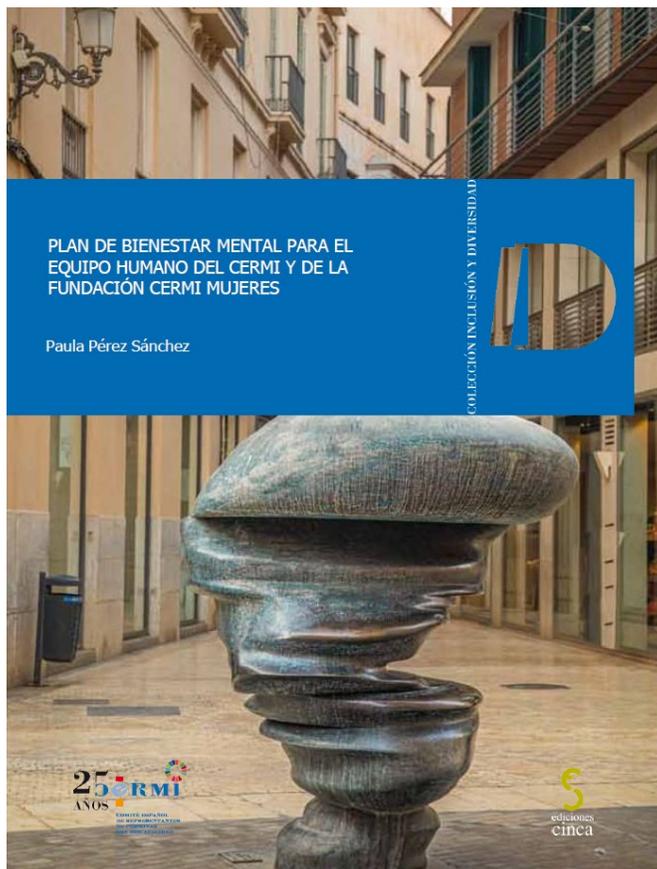
**50%**

No recibieron información  
adecuada

# Buena práctica CERMI: Plan de Bienestar Mental para su equipo humano

3

# Plan de Bienestar Mental para el equipo humano de CERMI y CERMI Mujeres



## OBJETIVO DEL PLAN

Crear un espacio mentalmente saludable para la plantilla, promoviendo las condiciones necesarias para ello y siendo proactivos en la prevención, identificación y apoyo ante situaciones que puedan requerir apoyo

# El papel del Tercer Sector: aspectos claves en incidencia política

4

## El papel del Tercer Sector: aspectos claves en incidencia política

1

Reivindicar una mayor inversión para implementar de manera efectiva la Estrategia nacional de Salud Mental

2

Reivindicar una adecuada atención sanitaria.

3

Llevar a cabo campañas de sensibilización que contribuyan a erradicar los estigmas y prejuicios existentes

4

Dar mayor información sobre los recursos disponibles de salud mental, tanto públicos como privados y también sobre cómo acceder a ellos

5

Focalizar acciones en colectivos más vulnerables: mujeres, jóvenes, niños/as, colectivo LGTBI+, migrantes, personas en riesgo de exclusión social

## El papel del Tercer Sector: aspectos claves en incidencia política

6

Promover la formación en salud mental de otros profesionales clave como profesionales de la salud, educación, cuerpos de seguridad, servicios sociales...

7

Defender la inclusión plena de las personas con problemas de salud mental en todas las esferas de sus vidas

8

Revindicar la atención transversal del suicidio

9

Reivindicar que se respeten los derechos humanos de las personas con problemas de salud mental

**¡Muchas gracias por vuestra atención!**

---

Paula Pérez Sánchez

Psicóloga General Sanitaria y Responsable de Proyectos en  
Fundación Derecho y Discapacidad