

Emilio José Gómez Ciriano^{1 *} 

1. Profesor Titular de Universidad en la Facultad de Trabajo Social de Cuenca en la Universidad de Castilla-La Mancha, Vicepresidente de la Federación de Derechos Humanos de España y Responsable de Derechos Humanos de la Comisión General de Justicia y Paz de España

*** AUTOR DE CORRESPONDENCIA**

Emilio José Gómez Ciriano
Correo: emiliojose.gomez@uclm.es

La salud mental, un derecho en riesgo que debe ser defendido

Si algo caracteriza al momento actual es el desconcierto en que vive buena parte de la ciudadanía. Estructuras que otrora parecían inamovibles y proporcionaban un horizonte de seguridad para el día a día parecen diluirse dejando en el ambiente una sensación de orfandad y desarraigo (1). Los consensos alcanzados en democracia, multilateralismo o bienestar social comienzan a ser cuestionados, al tiempo que, desde las redes sociales, personas e instituciones con pocos escrúpulos persiguen sacar rédito del temor y la angustia individual y colectiva canalizándolas frente a quien es diferente y/o vulnerable, ya sea joven, extranjero o persona sin hogar. La polarización política y emocional ha alcanzado niveles preocupantes (2).

La incertidumbre atraviesa todas las capas de la población, pero sus efectos se dejan sentir de una manera más aguda entre quienes son más vulnerables y más específicamente entre las personas jóvenes. El IX informe FOESSA (3), recientemente publicado, destaca cómo la juventud española vive con profundo pesimismo y frustración una perspectiva de futuro marcada por la precariedad laboral, las dificultades de acceso a la vivienda y la sostenibilidad del sistema de pensiones. Dicho de otra manera: los y las jóvenes viven con ansiedad y frustración el escenario, cada vez más verosímil de no poder ejercer unos derechos que, de serles garantizados, les posibilitarían construir sus proyectos de vida. Ello no es baladí y afecta a su salud mental que, es ni más ni menos, que un derecho humano, tal y como recoge el artículo 12 del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de Naciones Unidas ratificado por España. Un derecho

que se encuentra fuertemente vinculado con otros como son el derecho a la alimentación, a la vivienda, al trabajo, a la educación, a la dignidad humana, a la vida, a la no discriminación o a la igualdad, entre otros.

Es responsabilidad de los gobiernos y, por ende, del español, promover, proteger y no obstaculizar el acceso de todas las personas al más alto nivel de salud mental y física. Así lo establece el Comité de la ONU encargado de vigilar el cumplimiento de los derechos sociales económicos y culturales (Comité DESC) en su observación relativa a garantizar el derecho a la salud (observación 14) (4).

Conviene detenerse en qué es lo que significa proteger, promover y no obstaculizar:

Promover un derecho significa implementar políticas y acciones que hagan posible su disfrute. Por su parte, proteger es tanto como estar alerta y poner los medios para que los logros alcanzados con el ejercicio ese derecho (en nuestro caso en materia de salud mental) no se pierdan, conjurando posibles amenazas que puedan atentar contra el mismo o los que se le relacionan. Finalmente, no obstaculizar significa no impedir -y en su caso remover- todo aquello que pueda dificultar o impedir el ejercicio y disfrute del derecho a disfrutar de una buena salud mental.

Una mirada a distintos informes publicados sobre el estado de la salud mental en la infancia y la adolescencia permiten concluir que el pleno disfrute de este derecho está todavía lejos de ser alcanzado para estas personas tanto en el ámbito nacional como en el internacional

Si bien excedería del número de páginas que debe tener un editorial profundizar sobre este particular, sí hay una serie de datos significativos que conviene no dejar

2

pasar por alto: El Plan Integral de Salud Mental 2013-2030 de la Organización Mundial de la Salud (5) destaca que entre un 10 y un 20% de los adolescentes en todo el mundo experimentan problemas de salud mental.

Estos problemas se agudizan cuando esos niños, niñas y adolescentes viven en alguno de los escenarios afectados por conflictos armados (más de 130 según el Comité Internacional de la Cruz Roja). Aquí la salud mental es uno de los derechos más vulnerados. No es casualidad que UNICEF (6) destacara el año 2024 como el peor de los últimos años para los 473 millones de niños y niñas que vivían en estos lugares (uno de cada seis en el mundo). Los efectos en el ámbito de la salud mental que denuncia UNICEF son devastadores: La exposición a la violencia, a la destrucción y a la pérdida de seres queridos se manifiestan en depresiones, pesadillas, trastornos del sueño, tristeza, miedo y comportamientos agresivos o retraídos.

Davide Musardo, psicólogo de Médicos Sin Fronteras (7) al relatar su experiencia en Gaza afirmaba:

En Gaza se sobrevive, pero la exposición al trauma es constante. Falta todo, incluso la idea de un futuro. Para la gente, la mayor angustia no es el presente —las bombas, los combates y el duelo—, sino las secuelas. Hay poca confianza en la paz y la reconstrucción, mientras que los niños que vi en el hospital mostraban claros signos de regresión.

En términos similares narraba la organización Save the Children, la situación en materia de salud mental de los niños y las niñas que había en las zonas de conflicto de Siria durante la guerra (8):

Constantemente expuestos a la guerra, la angustia y la incertidumbre, los niños y niñas viven un estrés tóxico que tiene unos efectos dañinos enormes sobre ellos. Si no son tratados, las consecuencias a largo plazo pueden ser mayores y dañar su salud física y mental durante el resto de sus días.

En ocasiones la angustia y el estrés acompañan a estos niños y niñas cuando llegan a los países que les acogen y en los que podrían teóricamente sentirse

seguros, en los que asisten a cómo su población los mira con temor, desconfianza e incluso odio. No en pocas ocasiones los centros en que se alojan son objetivo de manifestaciones y actos vandálicos de tintes inequívocamente xenófobos. Ejemplos muy recientes han tenido lugar en países como Irlanda, Francia, Alemania y España. La criminalización de un término antes aséptico como “MENA” es un claro ejemplo de esto. Por otro lado, y en el caso español, la mayor parte de los espacios institucionales de acogida no tienen ni los recursos ni el personal especializado suficiente en materia de salud mental como revela el informe titulado “Niños y niñas extranjeros en España: solos o acompañados” del Defensor del Pueblo español (9).

Siguiendo con España, el informe “El Estado de los derechos humanos en salud mental 2024”, publicado por la Confederación de Salud Mental de España, destaca de modo preocupante cómo el 41% de las personas jóvenes entre 13 y 18 años manifiesta o cree haber tenido problemas de salud mental en el último año (10).

Todos los informes coinciden en que las carencias en materia de salud mental precisan ser abordadas con los recursos técnicos y humanos que sean suficientes. Sin embargo, tal y como destaca la separata del informe del Defensor del Pueblo titulada Infancia y adolescencia en el informe anual 2024 (11), es preciso que, en el caso español, las Administraciones Públicas examinen cuáles son las capacidades de que disponen para atender los problemas emergentes y graves de salud mental en la población infantojuvenil, tanto en el marco de la Estrategia de Salud mental 2022-2026 del Sistema Nacional de Salud como en los de las diferentes estrategias autonómicas.

Un derecho, el de la salud mental, que debe fortalecerse en el 80 aniversario de la proclamación de la Carta de Naciones Unidas.

El octogésimo aniversario de la entrada en vigor de la Carta de las Naciones Unidas coincide con el escenario de incertidumbre y riesgo para los derechos en que actualmente vivimos y que se ha tratado de abordar en el epígrafe anterior. Un texto, el de la Carta, que pretendía constituir un nuevo orden internacional que, *de una vez por todas*, acabara con las guerras, pusiera límites a la impunidad de los gobiernos

y abriera caminos para una paz verdaderamente asentada en la justicia. Esa paz debería ser construida en la *mente de las personas* (12) para lo cual se precisaba tiempo, pedagogía e implicación activa de actores cívicos tanto institucionales como no institucionales, pero también de las familias.

En este proceso el cuidado de los niños y las niñas para que crecieran en un ambiente de cuidado de su salud física y mental era esencial. Eso era algo que varias décadas antes había anticipado Englantyne Jebb inspiradora de la primera declaración de los derechos humanos en 1924 y que recogería posteriormente la declaración de los derechos del niño de 1959 y la Convención de los derechos del niño y la niña en 1989

El contexto actual, que Bauman calificaría de miedo líquido (1), requiere de una movilización activa en favor de la reafirmación y reivindicación de los derechos humanos dado que su supervivencia se encuentra en un riesgo cierto, y habida cuenta que la no garantía de los mismos tiene efectos evidentes en el disfrute del derecho a la salud mental, sobre todo en el caso de los niños y las niñas.

Es por ello que la ciudadanía debe tomar conciencia y posicionarse. Millones de personas ya lo están haciendo, manifestándose en ciudades y pueblos y exigiendo tener un futuro en el que volver a vivir con dignidad. Muchos otros están dudosos, aletargados o simplemente han perdido la esperanza. A este fin se sugieren una serie de pasos para actuar por los derechos, sabiendo que están todos conectados y que el goce de un adecuado nivel de salud mental presupone que muchos otros derechos sean respetados y viceversa.

Algunos pasos para no ceder en la pérdida de derechos.

En primer lugar: Tener presente lo logrado en materia de derechos y ser consciente de lo que supondría su pérdida.

A lo largo de más de ochenta años (en España, fundamentalmente desde la Transición) se ha construido todo un armazón legislativo, toda una jurisprudencia, toda una doctrina que ha permitido

a la ciudadanía experimentar la titularidad y el ejercicio de sus derechos, incluyendo la reclamación de estos en caso de vulneración. Estos derechos no son otorgados graciamente por ningún gobierno, sino que son inherentes a la persona, o dicho de otra manera, le corresponden por el hecho de ser un ser humano. Por eso la ciudadanía los fortalece desde su ejercicio y reivindicación.

La conciencia de haber ejercido estos derechos es muy importante para recordar que no se parte de la nada. Sin embargo, esta conciencia no está todo lo generalizada que sería deseable y todavía existe un importante grupo de población que no es consciente de sus derechos o que si lo hace tiene miedo a significarse por ejercerlos (13).

En segundo lugar: Recordar que todos los derechos están interrelacionados, son interdependientes y tienen la misma jerarquía.

Esto es algo que no siempre es conocido, pero que desde las Naciones Unidas se ha repetido hasta la saciedad, y es que todos los derechos humanos están interrelacionados, son interdependientes y tienen la misma jerarquía. Dicho de otro modo: que no hay derechos “de primera” (como el derecho al voto o los de reunión y asociación) y derechos de segunda (como el derecho a la salud física y mental, el derecho al agua potable y al saneamiento o a la educación). La percepción de que los únicos derechos que deben garantizarse son los políticos mientras que los derechos sociales no son tales y por tanto pueden ser recortados, es algo que todavía sigue en la conciencia de buena parte de la población y de lo que se aprovechan algunos gobiernos para recortar derechos.

En tercer lugar: Recordar que la ciudadanía, y por ende la calidad democracia, se refuerza a partir del ejercicio de los derechos humanos

Walzer (14) afirmaba que la ciudadanía requiere de la vida y el diálogo en la plaza. La “plaza”, la calle es el lugar del ejercicio de los derechos de modo que a mayor ejercicio de derechos más conciencia de estos y más lucidez (aunque ésta sea dolorosa) cuando estos derechos son vulnerados. Desde el ejercicio de los derechos se fortalece la comunidad y se refuerza la democracia previéndose así situaciones de opresión, pero también se crece en empatía y en solidaridad, y

4

conviene no olvidar que la comunidad, la empatía y la solidaridad son esenciales para la salud mental de las personas y de la sociedad

REFERENCIAS

1. Bauman Z. Miedo líquido: la sociedad contemporánea y sus temores. Barcelona: Paidós, 2007.
2. Torcal M. De votantes a hooligans: la polarización política en España. Madrid. Ediciones de La Catarata, 2023.
3. Flores Martos R, coord. IX Informe sobre exclusión y desarrollo social en España. Madrid: Cáritas Española; Fundación FOESSA; 2025. 710 p.
4. Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (CESCR). Observación General No. 14: El derecho al disfrute del más alto nivel posible de salud (artículo 12 del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales) (E/C.12/2000/4). 22º período de sesiones; 2000. Naciones Unidas. <https://docs.un.org/es/E/C.12/2000/4>
5. Organización Mundial de la Salud (OMS). Comprehensive Mental Health Action Plan 2013–2030. Ginebra: World Health Organization; 2021. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240031029>
6. UNICEF España. 2024: un año horrible para los niños en conflictos [Internet]. Madrid: UNICEF; 28 dic 2024. <https://www.unicef.es/noticia/2024-un-ano-horrible-para-los-ninos-en-conflictos>
7. Médicos Sin Fronteras España (MSF). Gaza: “Lo que más vemos en los niños es depresión porque lo han perdido todo: a sus padres, a sus hermanos, todo lo que hacía que su vida diaria fuera normal” [Internet]. 21 jun 2024. <https://www.msf.es/noticia/gaza-lo-que-mas-vemos-ninos-depresion-porque-lo-han-perdido-todo>
8. Save the Children España. Heridas invisibles: El impacto de seis años de guerra sobre la salud mental de los niños y niñas sirios [Internet]. Madrid: Save the Children; 2017. <https://www.cop.es/uploads/PDF/HERIDAS-INVISIBLES-IMPACTO-GUERRA-SOBRE-SALUD-MENTAL-NINOS-NINAS-SIRIOS.pdf>
9. Defensor del Pueblo (España). Niñas y niños extranjeros en España solos o acompañados [Internet]. Madrid: Defensor del Pueblo; mayo 2025. <https://www.defensordelpueblo.es/wp-content/uploads/2025/05/Ninas-y-ninos-extranjeros-en-Espana-solos-o-acompanados.pdf>
10. Confederación Salud Mental España. Informe sobre el estado de los Derechos Humanos en Salud Mental 2024 [Internet]. Madrid: Confederación Salud Mental España; 2025. <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Informe-Derechos-Humanos-Salud-Mental-2024.pdf>
11. Defensor del Pueblo (España). Separata sobre menores. Informe anual 2024 [Internet]. Madrid: Defensor del Pueblo; 2025. <https://www.defensordelpueblo.es/wp-content/uploads/2025/05/Separata-menores-IA-2024.pdf>
12. Fundación Cultura de Paz. Congreso: La paz en la mente de los hombres [Internet]. Madrid: Fundación Cultura de Paz; 1989. <https://fund-culturadepaz.org/wp-content/uploads/2021/02/Congreso-la-Paz-en-la-Mente-de-los-Hombres.pdf>
13. Consejo de Derechos Humanos de las Naciones Unidas. Non-take-up of rights in the context of social protection. Report of the Special Rapporteur on extreme poverty and human rights (A/HRC/50/38) [Internet]. Ginebra: Naciones Unidas; 2022. <https://docs.un.org/es/A/HRC/50/38>
14. Walzer M. Spheres of Justice. New York: Basic Books, 1983.