



POR UNA VISIBILIZACIÓN DE LA SALUD MENTAL ENTRE LA JUVENTUD Y LA ELABORACIÓN DE UNA ESTRATEGIA DE SALUD MENTAL PARA LA JUVENTUD

Resolución aprobada en la AEO 1/11/2019

Las entidades y consejos de la juventud miembros del Consejo de la Juventud de España, en la convocatoria de las comisiones especializadas de 2019 en Moraira, Comunitat Valenciana; apostamos por la salud mental como el principal eje y objetivo de la comisión especializada de salud integral y juventud. Además, el proceso de diálogo con la juventud durante 2017 y 2018, dio como resultado las metas de la juventud, y en la quinta aparece “lograr un mejor bienestar mental y acabar con la estigmatización de los problemas de salud mental”¹. Y es que un número significativo y cada vez mayor de jóvenes expresa su preocupación por la prevalencia de problemas de salud mental como el alto estrés, la ansiedad, la depresión y otras enfermedades mentales, hoy en día en Europa se estima que entre el 10 al 20% de las personas jóvenes tiene problemas de salud mental, según datos de la Comisión². Además, el desglose de datos del informe de defunciones por causa de muerte en España del INE, correspondiente al 2017, destaca, lamentablemente, el suicidio como la primera causa de muerte externa de nuestro país, siendo más destacable en la franja de edad de 15 a 39 años³.

Concretamente, el trastorno de ansiedad es, probablemente, uno de los trastornos más frecuentes que condicionan la salud mental de los jóvenes actualmente. En España en el año 2018, según datos del Centro Reina Sofía sobre adolescencia y juventud, de la mitad de las y los jóvenes que notaron síntomas de algún trastorno, solo la mitad solicitó asistencia: 29% psicólogo, 20,4% médico de cabecera y 13,6% al psiquiatra; según los datos el 21,6% de jóvenes presenta cuadros de algún trastorno mental, y solo el 11,4% ha sido diagnosticado⁴.

¹ <http://www.youthgoals.eu/>

² Jané-Llopis, E. & Braddick, F. (Eds). (2008) Mental Health in Youth and Education. Consensus

paper. Luxembourg: European Communities. ISBN 978-92-79-09526-9

³ INEbase-Defunciones por causas de muerte <http://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=7947>

⁴ Barómetro juvenil de vida y salud: <https://www.fad.es/wp-content/uploads/2018/05/Bar%C3%B3metro-juvenil-de-vida-y-salud.pdf>

La comunidad y la educación desempeñan un papel fundamental para llegar a los y las jóvenes y determinar, prevenir y mejorar su nivel de salud mental. Dentro de la educación, los sistemas de educación no formal son generadores de herramientas para la gestión del comportamiento y de adquisición de competencias clave, que son definitivas para el desarrollo personal de las personas jóvenes y su inclusión social. Sin embargo, hoy en día, todavía no se les da el suficiente reconocimiento.

La buena salud mental de los y las jóvenes determina el desarrollo psicosocial en la transición a la vida adulta y desde el CJE consideramos muy necesario visibilizar como las entidades juveniles son agentes facilitadores de una mejor salud mental, espacios donde las personas jóvenes tienen oportunidades de aprendizaje a través de la educación no formal dando a los jóvenes la oportunidad de desarrollar valores, habilidades y competencias distintas de las desarrolladas en el marco de la educación formal y ofreciéndoles oportunidades positivas en su desarrollo psicosocial. No existen estudios en España concretamente sobre la utilidad de la educación no formal en la prevención de la ansiedad y la depresión con jóvenes que estén involucrados en organizaciones de juventud que trabajen específicamente con técnicas de educación no formal.

Por otra parte, queremos manifestar, que las entidades juveniles como espacio de voluntariado deben trabajar también la dimensión psicosocial de sus participantes para ahondar en una participación de calidad y libre de burnout asociativo. Este síndrome no se encuentra reconocido en el manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM) aunque sí en la clasificación internacional de enfermedades bajo el código Z 73.0⁵ y se podría resumir como la respuesta prolongada de estrés en el organismo ante factores estresantes emocionales e interpersonales en espacios donde se desarrolla alguna actividad.

⁵ Clasificación internacional de enfermedades, OMS-Ministerio de SANIDAD:
https://eciemaps.mscbs.gob.es/ecieMaps/browser/index_10_2008.html#search=Z73.0

Por todo ello las entidades y consejos de la juventud miembro del CJE,

Reclamamos al Gobierno de España:

- Estudios o informes, a través de los cuales, se analice si las personas jóvenes involucradas en organizaciones de juveniles que trabajan con educación no formal, han generado prácticas y herramientas para afrontar mejor la ansiedad y la depresión en comparación con adolescentes que no tienen ninguna relación ni práctica con técnicas de educación no formal.
- Llevar a cabo campañas de incidencia política y pública entre administraciones de diferente nivel, consejos de la juventud y entidades juveniles, otros actores de la sociedad civil y medios de comunicación, con el objetivo de denunciar la actual invisibilidad respecto a un tema como es la salud mental entre la juventud, las posibles discriminaciones o exclusiones sufridas por la juventud en razón a su estado de salud mental o emocional y la falta de recursos del sistema nacional de salud para este grupo de enfermedades.

Reclamamos al CJE:

- Trabajar con otras entidades y personas expertas del sector, que trabajen en primera línea con jóvenes y salud mental para generar conocimiento y posicionamiento de las entidades y el CJE con el objetivo de generar perspectiva joven en salud mental entre los investigadores.
- Trabajar con los recursos del CJE, para hacer de nuestras entidades y espacios lugares libres de “burn-out” asociativo, adoptando progresivamente hábitos saludables en el seno de nuestra actividad con la finalidad de mejorar el trabajo diario y el estado emocional de las personas asociadas. Tales recursos como potenciar la comunicación verbal, gestionar los espacios internos y el reparto de tareas razonable, trabajar por una mejor gestión de las herramientas de comunicación interna y contar o reservar espacios de trabajo específicos para el abordaje de las emociones, el acompañamiento o la gestión de equipos.
- Reivindicar que los planes de salud mental contemplen ampliamente el sector juvenil y los planes de acción tutorial en el nivel de la enseñanza, recojan acciones que contemplen específicamente la salud mental y desarrollo psicosocial de las personas jóvenes; y también especificidades respecto la salud mental, de manera que sufrir un trastorno mental no suponga un estigma o pérdida de oportunidades para las personas jóvenes y facilitar el

acceso a los servicios de salud mental además de contar con mejores sistemas de evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado que tenga en cuenta las competencias personales más allá de las meramente curriculares.

- Incidir en el papel como agentes educadores de las entidades juveniles, que desde la educación no formal, suplen el déficit de oportunidades de desarrollo psicosocial ofrecida desde el sistema educativo.
- Reclamar con todos los actores necesarios, que todo esto se pueda concretar una nueva estrategia nacional de salud mental.