

CONTRIBUCIÓN AL ESTUDIO DETALLADO DE LA OFICINA DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LOS DERECHOS HUMANOS SOBRE LOS EFECTOS DE LOS PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA SALUD MENTAL EN EL DISFRUTE DE LOS DERECHOS HUMANOS POR PARTE DE LAS PERSONAS JÓVENES

Autoría: (en orden alfabético): Ainhoa Gómez García, Claudia Astorqui Peña, Daniel Felipe Barrera Aguilera, Eva Quiroga Vázquez, Laura-Line Verguts, Leire Sánchez Fernández, Lorea González Martínez-Sagarra, Lucía López García y Martxel Zamora Díaz, con el apoyo de jóvenes del programa *Trapezistak* y jóvenes del proyecto *Jóvenes que tejen territorio*.

Contribución enviada el 19 de febrero de 2026.

Introducción: ¿cómo entendemos la salud mental desde una perspectiva de derechos humanos?

La salud mental no puede abordarse únicamente como un fenómeno clínico o individual. En línea con los marcos de la OMS y el Consejo de Derechos Humanos, entendemos la salud mental como un estado relacional e interdependiente de bienestar, donde la dignidad inherente de la persona es el eje central.

Consideramos fundamental legitimar y validar las respuestas emocionales de la población ante las crecientes crisis globales. El malestar actual no debe entenderse necesariamente como una patología, sino como una reacción humana y digna frente a la violencia, la inseguridad y las injusticias estructurales, lo que exige rechazar cualquier intervención que vulnere la autonomía como la coerción o la medicalización excesiva, que constituyen violaciones flagrantes de los derechos humanos.

La interseccionalidad es fundamental para comprender que las personas no estamos atravesadas por una sola realidad y que ejes como el género, la etnia, la clase social, la discapacidad psicosocial o el estatus migratorio generan barreras diferenciadas y pueden convertirse en fuentes de discriminación. Este enfoque plantea un cambio de paradigma hacia un modelo comunitario, local y culturalmente ajustado. Frente a sistemas obsoletos basados en el diagnóstico que hemos realizado en nuestro informe *Juventud y salud mental. Human Rights Training Programme 2025*¹, consideramos que **la salud mental es inseparable de la justicia social**. Por ello, la respuesta no puede ser solo sanitaria, sino que debe transformar las estructuras sociales - vivienda, empleo, educación y entornos sin violencia - para garantizar condiciones de vida autónomas y dignas para todas las personas.

¹ Informe *Juventud y salud mental*: <https://unetxea.org/portfolio-item/juventud-y-salud-mental/>

Retos en materia de salud mental y su impacto en el ejercicio de derechos de las personas jóvenes.

Es fundamental que la salud mental se analice desde una perspectiva interseccional y de manera transversal, dado que se sitúa en la interacción entre múltiples dimensiones sociales, culturales, económicas y políticas (género, orientación sexual, edad, origen étnico, clase social, entre otras), presente en todos los ámbitos de la vida.

Desde una **perspectiva generacional**, las personas jóvenes muestran mayor apertura para abordar la salud mental y reconocen su relación con factores individuales y estructurales, mientras que generaciones anteriores a veces la deslegitiman, reforzando estigmas y dificultando que los adultos reconozcan sus propias necesidades.

El género actúa como un eje de desigualdad que atraviesa la salud mental, vinculado a la violencia de género y a la carga de cuidados, afectando especialmente a jóvenes y potenciando ciclos de vulnerabilidad. De manera similar, las personas **LGTBIQ+** enfrentan violencia, estigma y exclusión, generando estrés sostenido y consecuencias graves como pensamientos suicidas. Asimismo, **el racismo y la xenofobia**, formas de violencia estructural, provocan ansiedad, insomnio y depresión; afectando a jóvenes migrantes y condicionando su acceso a derechos fundamentales.

Las **redes sociales** también representan un gran reto: la comparación constante con modelos irreales y la búsqueda de validación aumentan la ansiedad, debilitan la autoestima y generan aislamiento, mientras algoritmos y contenidos polarizantes amplifican discursos de odio que afectan el bienestar psicológico y la participación segura.

Por su parte, la juventud con **diversidad funcional** enfrenta vulnerabilidad añadida por la presencia de barreras estructurales, falta de recursos y discriminación, lo que genera estrés crónico, aislamiento y dificultades para ejercer derechos como la educación, el empleo o la participación social.

Desde la perspectiva local, estudios universitarios -como los desarrollados por el grupo Deusto Family Psych de la Universidad de Deusto²- evidencian retos como **la soledad no deseada, falta de sentido vital, dificultades de regulación emocional, conductas de riesgo y el burnout parental por déficits en conciliación familiar y laboral**, afectando al goce de derechos fundamentales de las personas jóvenes como la educación, la autonomía, la participación y el acceso a un entorno familiar seguro y a la igualdad de oportunidades.

Políticas locales y buenas prácticas centradas en la salud mental de las personas jóvenes.

Como planes de acción en el marco de las políticas públicas y a nivel local, destacan el *Plan de Salud de Euskadi 2030* y, más concretamente, la *Estrategia de Salud Mental de Euskadi 2023-*

² Conciliación laboral/familiar y su impacto en la parentalidad: Factores de riesgo y de protección en las familias actuales. <https://blogs.deusto.es/deustofamilylab/conciliacion-laboral-familiar-y-su-impacto-en-la-parentalidad-factores-de-riesgo-y-de-proteccion-en-las-familias-actuales-lana-eta-familia-bateratzeak-gurasotasunean-duen-eragina-arrisku-eta-babes/>
Parentalidad y adolescencia: fragilidad y resiliencia. <https://deustofamilypsych.deusto.es/wp-content/uploads/2024/06/proyecto-parentalidad-adolescencia.pdf>

2028³. Ambos se centran en infancia y juventud reconociendo el factor de vulnerabilidad de la población joven. Concretamente, la *Estrategia* establece una línea estratégica dirigida de manera específica a la salud mental en la infancia y adolescencia.

En el marco de estas directrices, podemos destacar dos buenas prácticas: (1) La primera de ellas fue reconocida oficialmente por la Comisión Europea en 2024 como Mejor Práctica Europea⁴ en el ámbito de la salud mental, específicamente en atención, promoción y prevención en población joven. Se trata del proyecto **“Resiliencia y currículum socioemocional para alumnado adolescente de Bizkaia”**, una iniciativa que articula la colaboración de tres actores clave: profesionales del Departamento Psiquiátrico del Hospital de Basurto, profesionales de 29 centros educativos, y alumnado joven de entre 13-18 años.

El proyecto se basa en la formación impartida por personal médico-psiquiátrico al profesorado, con el objetivo de dotarlo de herramientas para trabajar competencias socioemocionales en el aula con más de 2.000 jóvenes participantes.

Es un ejemplo de intervención eficaz basada en evidencias y como resultado, destaca el desarrollo de habilidades en el alumnado para comprender comportamientos, emociones y sensaciones propias y ajenas, así como el fortalecimiento del autoconocimiento socioemocional. Además, contribuye a reducir el estigma y los prejuicios asociados a la salud mental, integrando esta temática en la dinámica ordinaria del ámbito educativo.

Este proyecto permite alinear los ámbitos de **salud y educación**, brindando espacios seguros, accesibles, y participativos de, por y para los jóvenes. Al implementarse en centros educativos, garantiza la accesibilidad universal al recurso y refuerza la autonomía del profesorado y del alumnado en un ámbito tradicionalmente relegado como es el de la salud mental.

(2) Como segunda iniciativa local, cabe destacar la reciente **renovación del jardín del área psiquiátrica del Hospital de Basurto**. Esta actuación, alineada con el enfoque integral de la *Estrategia de Salud Mental de Euskadi*, está orientada a mejorar el bienestar socioemocional de pacientes infanto-juveniles hospitalizados.

Ante una situación de hospitalización, se agrava el riesgo de deterioro de la salud mental de los pacientes jóvenes. Sensaciones de soledad, espacios cerrados o falta de interacción pueden acabar empeorando su estado emocional. La reforma ha permitido crear un nuevo recurso terapéutico integrado en los tratamientos, con zonas destinadas a la práctica deportiva, actividades de ocio y un huerto⁵.

Brinda un espacio en el que poder compartir tiempo con familiares o incluso promover relaciones de confianza a través de la interacción espontánea con otros pacientes o profesionales del centro. Genera lugares de calma y bienestar inclusivos y permite contar con espacios abiertos,

³ *Estrategia de salud mental de Euskadi 2023-2028*:

https://arretasoziosanitarioa.euskadi.eus/contenidos/documentacion/doc_sosa_esme/es_def/estrategia_salud_mental_es.pdf

⁴ *Un proyecto de Osakidetza de salud mental para adolescentes, reconocimiento a mejor práctica europea*: <https://www.irekia.euskadi.eus/es/news/91932-proyecto-osakidetza-salud-mental-para-adolescentes-reconocimiento-mejor-practica-europea>

⁵ *Osakidetza renueva el jardín de psiquiatría del Hospital Universitario Basurto para mejorar el tratamiento en salud mental infanto-juvenil*. <https://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/-/noticia/2026/osakidetza-renueva-jardin-psiquiatria-del-hospital-universitario-basurto-mejorar-tratamiento-salud-mental-infanto-juvenil/>

esenciales en tratamientos de larga recuperación, para reducir problemas tales como la ansiedad o el malestar psicológico.

El marco de políticas públicas que respalda el cuidado de la salud mental juvenil permite impulsar proyectos tan necesarios como los descritos, desde una concepción integral basada en los derechos humanos y centrada en las necesidades específicas de la población joven.

En el **ámbito de la educación superior**, la atención psicológica al estudiantado universitario constituye un elemento relevante para la promoción del bienestar y cuidado de la salud mental. En el marco normativo estatal, la LOSU establece que las universidades, en colaboración con las administraciones autonómicas, deben ofrecer servicios gratuitos de orientación psicopedagógica, así como desarrollar políticas de prevención y fomento del bienestar emocional dirigidas a su comunidad universitaria, prestando especial atención al estudiantado.

En el caso de las universidades de Euskadi, se identifican servicios de atención psicológica que ofrecen sesiones gratuitas de atención individual al estudiantado. Estos recursos se complementan, en algunos casos, con actividades formativas y talleres orientados a la gestión del estrés académico y al fortalecimiento de competencias emocionales. Destacan, en este sentido, los talleres centrados en la gestión del estrés académico, el mindfulness y la inteligencia emocional desarrollados por el *Servicio de Atención Psicológica (SAP/APZ)* de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU).

Con el fin de reforzar y consolidar estas políticas, resulta fundamental promover la participación activa y real de la representación estudiantil en el diseño, implementación y evaluación de los servicios universitarios de atención psicológica. Asimismo, es necesario garantizar una financiación adecuada y recursos suficientes que permitan asegurar la calidad, continuidad y accesibilidad de estos servicios, en cumplimiento con el marco jurídico existente y atendiendo a las necesidades reales del estudiantado.

Asimismo, algunas universidades cuentan con gimnasios universitarios con precios inferiores a los de los gimnasios convencionales de la región, lo que facilita el acceso a la práctica de actividad física como elemento clave para la promoción de la salud física y mental de las y los jóvenes. Estos gimnasios, además, ofrecen clases dirigidas a través de las cuales se fomenta la práctica deportiva en comunidad, reforzando la socialización y el sentimiento de pertenencia, factores estrechamente vinculados al bienestar emocional del estudiantado.

Por último, en el **ámbito de la educación no formal** cabe destacar la iniciativa *Kristalezkoak* del Consejo Vasco de la Juventud (CVJ/EGK)⁶. Se trata de una campaña de sensibilización bajo el lema “somos transparentes, no frágiles” con el objetivo de visibilizar el bienestar emocional de la juventud. Se organizaron jornadas y sesiones abiertas en diferentes municipios vascos con la participación de unas 300 personas jóvenes, quienes destacaron que el bienestar emocional es una prioridad, y que factores como la presión social, la discriminación, los ideales inalcanzables y el ruido constante afectan directamente su vida diaria, señalando la necesidad de un enfoque integral social y político por parte de la sociedad y las instituciones.

⁶ Iniciativa *Kristalezkoak*: <https://egk.eus/es/kristalezkoak-es-hora-de-poner-el-bienestar-emocional-de-las-personas-jovenes-en-el-centro/>

Voces jóvenes para una política pública de salud mental.

Se llevaron a cabo dos encuestas con jóvenes participantes en programas diferentes: (1) el *programa Trapezistak* del Gobierno Vasco⁷, dirigido a jóvenes migrantes en desventaja social sin red de apoyo familiar, y el proyecto (2) *Jóvenes que tejen territorio* de la ONG ECOCREA⁸, enfocado en fortalecer el bienestar psicosocial y la participación de jóvenes migrantes mediante procesos comunitarios e interculturales. El objetivo de estas encuestas fue el de recoger las voces y el sentir de las/os jóvenes con respecto a los principales retos y propuestas que identifican con relación a la salud mental desde su lugar como jóvenes migrantes en Euskadi.

(1) El primer grupo de jóvenes que hace parte del programa Trapezistak, compuesto mayoritariamente por hombres de entre 20 y 25 años provenientes de Marruecos y Argelia, señaló que su bienestar emocional está condicionado por factores estructurales como la inseguridad administrativa, la precariedad económica, las dificultades para acceder a empleos estables y la separación familiar. Estos elementos generan ansiedad, tristeza, nerviosismo, soledad y problemas de sueño, que a menudo se normalizan por la necesidad de cubrir necesidades básicas, dificultando el acceso a apoyo psicológico y el ejercicio efectivo de su derecho a la salud mental. La discriminación y el trato desigual en espacios públicos, laborales e institucionales también afectan su autoestima, sentido de pertenencia y participación social.

(2) El segundo grupo, formado por jóvenes del proyecto 'Jóvenes que tejen territorio' liderado por ECOCREA, todos con una relación migratoria con Colombia y con una edad de entre 20 y 35 años, destacó que su salud mental depende de sus condiciones de vida, adaptación migratoria y ejercicio de derechos. Señalan preocupaciones relacionadas con el trabajo, los estudios, la estabilidad económica y la situación administrativa propia y familiar, así como experiencias de discriminación que generan tristeza, soledad, frustración o desarraigo. Aun así, mencionan estrategias de resiliencia y reflexión personal como factores protectores.

Ambos grupos coinciden en que el acceso limitado a servicios de apoyo psicológico y la ausencia de espacios seguros, continuados y estables de escucha impactan negativamente en su bienestar emocional, psicosocial y participación social. En consecuencia, las propuestas que surgen desde las respuestas y voces de ambos grupos de jóvenes como recomendaciones estratégicas y líneas de actuación por parte de los Estados, las administraciones e instituciones, son las siguientes:

- a) reconocer y garantizar la salud mental como un derecho humano fundamental y como condición base para el ejercicio del resto de derechos;
- b) garantizar el acceso efectivo y continuado a servicios de salud mental de calidad gratuitos, accesibles e interculturales, superando barreras administrativas, lingüísticas y culturales;

⁷ Programa Trapezistak. https://www.euskadi.eus/what-is-trapezistak_es/web01-a2migra/es/
Memoria técnica de la encuesta de salud mental y juventud de los jóvenes del programa Trapezistak.

<https://drive.google.com/file/d/1AZCjkNCWP7Gu83Gr68Fk4b0luNoMaBop/view?usp=sharing>

⁸ Jóvenes que tejen territorio.

<https://www.instagram.com/reel/DT2f57mCvSN/?igsh=MTVpZTk1OWxlOWh6YQ%3D%3D>

Memoria técnica de la encuesta de salud mental y juventud de los jóvenes del proyecto: "Jóvenes que tejen territorio" de ECOCREA.

https://drive.google.com/file/d/1nwL_6JPIGmvzPrBiVj4PDLu3WuYp7SQd/view?usp=sharing

- 
- c) integrar el acompañamiento emocional y psicosocial como eje transversal en los programas de inclusión social dirigidos a personas jóvenes migrantes;
 - d) combatir el racismo, la xenofobia y la discriminación estructural como determinantes clave del malestar psicológico y el bienestar emocional y psicosocial;
 - e) reforzar las redes comunitarias y los espacios de apoyo mutuo como factores protectores frente a la soledad y el aislamiento;
 - f) impulsar espacios comunitarios, culturales y creativos que favorezcan la expresión emocional, el sentido de pertenencia y el bienestar psicosocial;
 - g) fomentar la participación activa de las/os jóvenes en el diseño de programas y políticas que inciden en sus proyectos de vida y en su bienestar emocional y psicosocial.