

10 octubre 2026
Día mundial Salud Mental
No hay bienestar emocional donde faltan derechos:
Transformar las causas de la exclusión también es generar salud mental.

En el Día Mundial de la Salud Mental queremos visibilizar una realidad que a menudo permanece oculta: el sufrimiento emocional no nace únicamente de circunstancias individuales. Muchas veces tiene su origen en situaciones de pobreza, exclusión, soledad, precariedad, discriminación o falta de oportunidades.

Es difícil hablar de bienestar cuando no se tiene un empleo digno, una vivienda segura o ingresos suficientes para llegar a fin de mes. Así es difícil sostener la esperanza y construir un proyecto vital.

Y es imposible construir una sociedad emocionalmente sana si aceptamos que miles de personas queden al margen de los derechos que les corresponden.

La salud mental no puede entenderse al margen de las condiciones de vida y trabajar por el bienestar emocional de todas las personas implica también acompañar para que sus derechos sean garantizados, fortalecer los vínculos grupales y colectivos y construir entornos en los que cada persona pueda sentirse reconocida, escuchada y acompañada.

Desde Cáritas vemos cada día cómo la exclusión social deja huellas profundas en el ánimo y en las ganas de afrontar el futuro de muchas personas. Pero también vemos cómo el acompañamiento, la acogida, el encuentro... generan confianza, alivio y esperanza.

La salud mental es una responsabilidad compartida. No basta con atender las consecuencias del sufrimiento, necesitamos transformar las causas que lo generan. Necesitamos pueblos, barrios y ciudades más justos, redes más inclusivas y más humanas, donde nadie tenga que cargar en soledad con el peso de la exclusión.

Porque no hay bienestar emocional donde faltan derechos, seguiremos trabajando para transformar las realidades que excluyen y construir una sociedad que cuide, acompañe y ponga a la persona en el centro.

Cuidar los derechos es cuidar la salud mental. Transformar la exclusión es generar bienestar.