

10 de octubre, Día Mundial de la Salud Mental

El día 10 de octubre se celebra cada año el Día Mundial de la Salud Mental. En 2024 el lema es “La salud mental en el trabajo”. Los lugares de trabajo seguros y saludables ayudan a proteger la salud mental, mientras que las condiciones poco saludables, la estigmatización, la discriminación y la exposición a riesgos como el acoso y otras condiciones de trabajo deficientes son aspectos importantes que afectan a la salud mental y la calidad de vida en general.

La salud mental de la juventud es un aspecto con cada vez mayor relevancia en la agenda pública. Y también las propias personas jóvenes le conceden mucha importancia: de media, un 8,7 sobre 10. Además, la importancia concedida a la salud mental aumenta a medida que lo hace la edad y, de hecho, en el colectivo de 25 a 29 años es el aspecto de la vida al que conceden mayor importancia, por encima del trabajo o la emancipación.

Importancia que la juventud concede a cada uno de los aspectos, según sexo y edad						
		Sexo		Grupos de edad		
(0-10)	TOTAL	Mujer	Hombre	15-19	20-24	25-29
La familia	8,9	9,0	8,8	9,0	8,8	8,8
La salud mental	8,7	8,9	8,6	8,4	8,7	9,0
La salud física	8,5	8,5	8,5	8,3	8,4	8,7
Las amistades	8,3	8,3	8,3	8,5	8,3	8,2
Los estudios, la formación	8,2	8,4	8,0	8,6	8,3	7,6
El dinero	8,1	8,3	8,0	7,9	8,2	8,4
El tiempo libre	8,1	8,1	8,1	8,0	8,1	8,3
El trabajo	8,0	8,1	7,9	7,1	8,2	8,7
Las relaciones sentimentales y/o sexuales	7,4	7,5	7,3	6,6	7,6	8,0
Emanciparte, vivir por tu cuenta	7,3	7,4	7,2	5,9	7,3	8,7
La imagen física	7,2	7,3	7,0	7,5	7,1	6,9

Fuente: Observatorio Vasco de la Juventud (Aurrera begira 2023)

Por todo ello, el Observatorio Vasco de la Juventud está organizando, de cara a 2025, algunos cursos de formación para profesionales que trabajan con jóvenes sobre este tema. La información sobre dichos cursos se irá actualizando en su web: www.gaztebehakia.euskadi.eus

Estas actividades formativas están directamente relacionadas con el Objetivo nº 3 de la Agenda 2030 de Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU: “Salud y bienestar”.

