



Recursos de apoyo para la salud mental

De los Jóvenes
en España



Youth Leadership
Programme

¿CÓMO CONSULTAR ESTA GUÍA DE RECURSOS?

Dónde puedes encontrar apoyo

¿Buscas recursos para ayudarte a ti mismo, a un amigo o a un familiar? Aquí encontrarás diversos recursos, como líneas de ayuda, organizaciones y sitios web.



Ideas clave

¿Te interesa conocer el panorama de la salud mental en tu país? Descubre qué es lo que más necesitan realmente los jóvenes y cuáles son los principales obstáculos a la hora de buscar ayuda.



Contexto de la salud mental en España

¿Cuáles son las leyes y los sistemas de apoyo locales? Analiza el contexto actual de la salud mental en tu país, descubre qué aspectos funcionan y, lo que es más importante, qué es lo que aún falta.



Acerca del proyecto

Descubre más sobre el Programa de Liderazgo Juvenil, financiado por el Rare Impact Fund, y cómo los jóvenes líderes han creado este recurso en colaboración con Mental Health Europe.



Esta guía de referencia ha sido elaborada por la embajadora juvenil Sabela Martínez como parte del Programa de Liderazgo Juvenil. El documento es fruto de la cocreación, investigado y redactado por líderes juveniles con la orientación y la supervisión editorial de Mental Health Europe.

Ten en cuenta que esta guía se ha traducido parcialmente del inglés utilizando software de traducción automática; por lo tanto, no se garantiza la exactitud de la traducción. Las opiniones y el contenido expresados reflejan las perspectivas nacionales, las contribuciones y las experiencias vividas por estos líderes juveniles.

DÓNDE ENCONTRAR APOYO

Si te sientes agobiado, ansioso, solo o no sabes a quién acudir, hay ayuda disponible. Muchas organizaciones de Madrid y alrededores ofrecen apoyo gratuito o a bajo coste, incluyendo información, grupos de apoyo, asesoramiento y actividades comunitarias. La mayoría de los servicios pretenden ser accesibles, confidenciales y de apoyo, especialmente para los jóvenes y las familias.

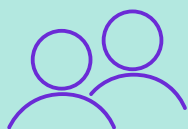
Aviso legal: Los siguientes enlaces y líneas de ayuda se han recopilado con el mayor cuidado posible; sin embargo, dado que se trata de servicios de terceros, no podemos garantizar su calidad ni que sigan estando accesibles tras la publicación de estos documentos.



Espacios centrados en los jóvenes / Espacios para jóvenes



Apoyo específico para la identidad/ comunidad



Asociaciones de salud mental comunitarias y entre pares



Vías de apoyo en el ámbito escolar



Apoyo para problemas específicos de salud mental



Directorios / Centros de «Buscar más apoyo»

SEGURIDAD Y SITUACIONES DE CRISIS: LO QUE EL APOYO ENTRE IGUALES PUEDE Y NO PUEDE HACER

El apoyo entre iguales puede ayudarte a sentirte escuchado, compartir tus experiencias y ayudarte a encontrar los siguientes pasos a seguir. Sin embargo, no es una atención de emergencia.

➔ Emergencias/peligro inmediato: **112** (número de emergencia de España/UE).

➔ Si tienes pensamientos suicidas o estás preocupado por alguien: **024**, que es la «Línea de atención a la conducta suicida» de España (Ministerio de Sanidad). Proporciona contención emocional a través de la escucha activa y puede recomendar ponerse en contacto con los servicios de salud o remitir al **112** en casos de emergencia.

➔ Otro recurso: Teléfono de la Esperanza (Madrid/nacional), para apoyo emocional y escucha en situaciones de crisis a través de una red sin ánimo de lucro. **914 59 00 50** (Madrid) / **717 00 37 17** (nacional); recursos web a través de su sitio.

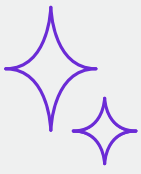
¿CÓMO ACCEDER AL APOYO (ASPECTOS PRÁCTICOS)?

➔ Si quieres empezar con una opción sin presión: elige un grupo de compañeros o un espacio de ayuda mutua y envía un mensaje al contacto para preguntar: «¿Cuándo os reunís? ¿Es sin cita previa? ¿Tengo que registrarme?».

➔ Si necesitas hablar hoy (pero no es una emergencia médica): llama al Teléfono de la Esperanza. **914 59 00 50** (Madrid) / **717 00 37 17** (nacional)

➔ Si es urgente o hay riesgo de suicidio: llama al **024** (o al **112** si hay peligro inmediato).





Espacios centrados en los jóvenes / Espacios para jóvenes



Proyecto Juventud y Salud Mental (ALUSAMEN)

Un espacio comunitario en Madrid para jóvenes (hasta 30 años) que se centra en el apoyo mutuo y el bienestar. El proyecto organiza talleres, deportes, actividades de ocio e iniciativas comunitarias para crear un entorno de apoyo en el que los jóvenes puedan hablar abiertamente sobre la salud mental.



Asociaciones de salud mental comunitarias y entre pares



Asociación Salud Mental Madrid Norte (AFAEM-5)

Una organización comunitaria del norte de Madrid que apoya a las personas con problemas de salud mental y a sus familias a través de programas de rehabilitación, apoyo entre iguales y actividades de inclusión social.



Moratalaz (AFAEMO)

Una asociación local del barrio de Moratalaz que lleva a cabo programas de educación familiar, entre ellos la «Escuela de Familias», y organiza actividades comunitarias que promueven la sensibilización sobre la salud mental y su recuperación.



Asociación de Familiares y Amigos de Personas con Enfermedad Mental (AFAEP)

Una organización dirigida por familiares que ofrece orientación, psicoeducación y apoyo de respiro a los familiares y amigos de personas con dificultades de salud mental.



Asociación de Familiares y Personas Afectadas por la Enfermedad Mental (AFASAME)

Asociación que apoya a las personas y las familias mediante el apoyo entre iguales, los servicios de acompañamiento y las actividades comunitarias que promueven la inclusión social.



Asociación de Ayuda, Salud, Esperanza y Vida (APASEV):

Una organización que promueve el bienestar ofreciendo psicoeducación, iniciativas de estilo de vida saludable y apoyo comunitario a personas con problemas de salud mental.



Asociación de Salud y Ayuda Mutua (ASAM)

Una asociación de ayuda mutua que organiza grupos de apoyo entre iguales, oportunidades de formación y actividades relacionadas con el empleo que fomentan la recuperación y la participación social.



Asociación de Salud Mental (Corredor del Henares) (ASAMEC)

Asociación regional que apoya a personas y familias a través de talleres de bienestar, grupos de apoyo entre iguales y iniciativas comunitarias que abordan el estigma de la salud mental.



Asociación para la Salud y los Estilos de Vida Alternativos (ASAV)

Organización comunitaria que promueve el bienestar mental a través del apoyo entre iguales, el voluntariado y actividades inclusivas para grupos como los jóvenes y las mujeres.



Asociación de Salud y Vida de la Sierra Noroeste de Madrid (ASAVI)

Una asociación local de la zona de la Sierra Noroeste que apoya la recuperación a través de grupos de apoyo entre iguales, actividades de rehabilitación y participación comunitaria.



Asociación de Salud Mental del Este de Madrid (ASME)

Asociación regional que promueve la recuperación y la sensibilización sobre la salud mental a través de grupos de apoyo entre iguales, oportunidades de voluntariado e iniciativas comunitarias.



Asociación de Psiquiatría y Vida

Una organización que ofrece psicoeducación y apoyo entre iguales a personas con problemas de salud mental y a sus familias.



Apoyo para problemas específicos de salud mental



Asociación Española de Apoyo a la Psicosis (AMAFE)

Esta asociación con sede en Madrid se especializa en apoyar a las personas que sufren psicosis y a sus familias a través de psicoeducación, orientación familiar y programas de apoyo orientados a la recuperación.



Asociación Madrileña de Ayuda y Investigación del Trastorno Límite de la Personalidad:

Esta organización sensibiliza sobre el trastorno límite de la personalidad y proporciona información, psicoeducación y apoyo a las personas y familias afectadas por esta afección.



Asociación de Apoyo a la Ansiedad y la Depresión (AMTAES):

Esta asociación de ayuda mutua apoya a personas que sufren problemas relacionados con la ansiedad y la depresión mediante la organización de grupos de apoyo entre iguales y actividades que promueven la recuperación y la conexión social.





Apoyo específico para la identidad/comunidad



Apoyo a la comunidad LGBTIQ+ (COGAM)

Esta organización ofrece servicios de orientación y apoyo a los jóvenes LGBTIQ+, incluyendo asesoría online y presencial y actividades entre iguales. También organiza **ConVIHviendo**, un grupo de ayuda mutua para personas LGBTI+ que viven con el VIH.



Vías de apoyo en el ámbito escolar

Peer Support Programme – Community of Madrid (Alumnos ayudantes)

Algunos centros educativos llevan a cabo programas de apoyo entre iguales en los que alumnos formados ayudan a prevenir el acoso escolar, apoyar a sus compañeros y mejorar el entorno escolar.

➔ Para acceder al programa, pregunta a tu tutor o orientador escolar si tu escuela participa en él.



Directorios / Centros de «Buscar más apoyo»



Confederación Española de Salud Mental

Red nacional de asociaciones de salud mental que ofrece información actualizada sobre organizaciones, iniciativas de apoyo entre iguales y recursos en toda España.

IDEAS CLAVE



EL APOYO ENTRE IGUALES COMO PUNTO DE ENTRADA DE FÁCIL ACCESO

Para muchos jóvenes que viven en Madrid, a menudo es más fácil acercarse a sus compañeros que a los profesionales. Los espacios entre iguales, ya sea en escuelas, centros juveniles, campus universitarios o en línea, permiten a los jóvenes compartir sus experiencias y sentimientos en un entorno familiar y seguro. No necesitan ser derivados por profesionales, y estos entornos ayudan a reducir el estigma al mismo tiempo que fomentan la confianza y la accesibilidad.

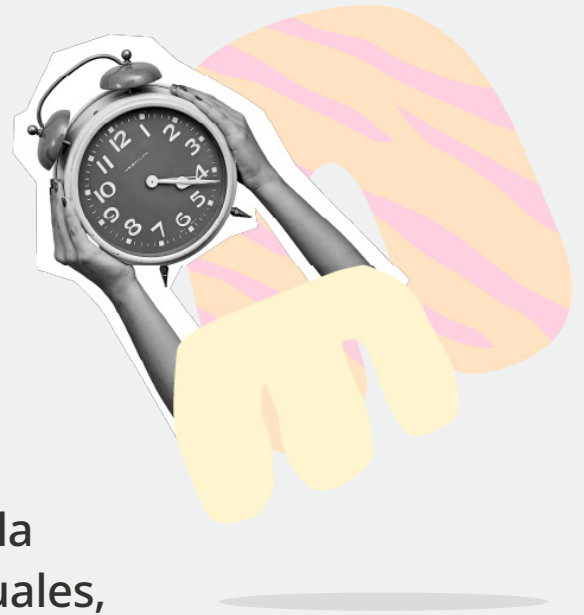
LOS CANALES DIGITALES AUMENTAN EL ALCANCE Y LA ACCESIBILIDAD



El chat en línea, Discord, los mensajes directos y otros formatos digitales proporcionan un «primer paso» para los jóvenes que pueden sentirse ansiosos o incapaces de acudir a los servicios en persona. Estas herramientas permiten a los adolescentes y jóvenes adultos conectar con compañeros o facilitadores cualificados en horarios flexibles, ampliando el apoyo a aquellos con limitaciones de movilidad, agendas apretadas o ansiedad social.

LAS CONSIDERACIONES DE COSTE Y TIEMPO SON IMPORTANTES

El apoyo resulta más eficaz cuando es gratuito o de bajo costo, con tiempos de espera mínimos y acceso flexible. Las sesiones breves y sin cita previa, la disponibilidad por la tarde o después de la escuela y los múltiples formatos (individuales, grupales o en línea) hacen que sea más probable que los jóvenes busquen ayuda antes de que los problemas se agraven.



LA ADECUACIÓN CULTURAL Y LINGÜÍSTICA REDUCE LAS BARRERAS

Los programas dirigidos por compañeros de entornos culturales, lingüísticos o sociales similares son más fáciles de seguir para los jóvenes migrantes o multilingües. Sentirse comprendido e incluido aumenta el compromiso y disminuye el estigma asociado con la búsqueda de ayuda.



POR QUÉ ES IMPORTANTE: CONTEXTO DE LA SALUD MENTAL EN **ESPAÑA**



TENDENCIAS ACTUALES

Los problemas más comunes registrados en la atención primaria son:

- ➔ Trastornos de ansiedad: 111,3 de cada 1000
- ➔ Trastornos del sueño: 87,3 de cada 1000
- ➔ Trastornos depresivos : 49,3 de cada 1000 (con una tendencia al aumento entre 2016 y 2023)

LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL MAS COMUNES

18.3% de aumento en trastornos de ansiedad

17.4% de aumento en trastornos del aprendizaje

13% de aumento en trastornos del sueño

Prevalencia registrada por cada 1.000 habitantes entre jóvenes menores de 25 años en España. Crecimiento observado entre 2016 y 2023.

En un estudio nacional de 2022 (*La situación de la salud mental en España*), dirigido por la Confederación Salud Mental España y la Fundación Mutua Madrileña reporta que:



22.8%

afirma haber experimentado problemas de salud mental



18.9%

toma actualmente medicamentos psicotrópicos



26.2%

acude actualmente a un especialista en salud mental



44.9%

afirma que la preocupación es su respuesta emocional más habitual

El riesgo relacionado con el suicidio es significativo ya que:

14.5%

afirma haber tenido ideas suicidas o haber intentado suicidarse

Entre los jóvenes de 18 a 24 años

31.8%

declara tener ideas o haber intentado suicidarse

30.7%

declara haberse autolesionado

Los jóvenes relacionan su angustia con las exigencias y presiones que se imponen a sí mismos, las dificultades para alcanzar sus objetivos, la inseguridad sobre el futuro y los retos a la hora de gestionar las emociones desagradables.



CÓMO FUNCIONA EL SISTEMA PÚBLICO (Y DÓNDE SE ATASCA)

COBERTURA UNIVERSAL Y DESCENTRALIZACIÓN

España cuenta con un sistema universal financiado con impuestos. La atención de la salud mental se presta dentro del Sistema Nacional de Salud (SNS) público de España, que proporciona cobertura a la gran mayoría de los residentes (el informe describe el SNS como el sistema público central y recoge la población protegida/cubierta a través de sus registros).

Su gestión está muy descentralizada (con grandes variaciones territoriales). La política sanitaria y la organización de los servicios son implementadas en gran medida por las Comunidades Autónomas. Desde el punto de vista financiero, las administraciones regionales asumen la mayor parte de la carga del gasto en salud pública (el informe cuantifica esta carga en un 91,2 % del gasto público en salud financiado por las administraciones). Esta descentralización suele traducirse normalmente en diferentes puntos de acceso, tiempos de espera y configuraciones de servicios en los distintos territorios, lo cual es relevante para comparar «lo que existe» en Madrid con lo que existe en otros lugares.

CUELLOS DE BOTELLA EN EL ACCESO

La atención primaria funciona como un guardián clave de las vías de salud mental (derivaciones, apoyo de primera línea). En 2024:

- ➔ **El 70,0 % esperó más de un día para conseguir una cita con el médico de cabecera.**
- ➔ **Tiempo medio de espera: 8,7 días**

Los retrasos en esta «puerta de entrada» pueden ralentizar la búsqueda de ayuda, especialmente en el caso de los jóvenes en situación de angustia.

BARRERAS ECONÓMICAS

Existen barreras económicas, con diferencias según el género y la edad. Aunque España presenta indicadores relativamente bajos de «no poder permitírselo» en comparación con algunos países de la UE, el informe sigue indicando que el **2,8 % de la población no pudo permitirse la atención de salud mental en los últimos 12 meses.**

Entre los 25 y los 34 años: 5,9 %.
Entre las mujeres de 25 a 34 años: 7,5 %.



¿CÓMO ABORDA EL GOBIERNO LA SALUD MENTAL?



¡Un poco de contexto! La Ley General de Sanidad española (Ley 14/1986) enmarca la atención de la salud mental como parte del sistema sanitario general, orientada explícitamente a la prestación de servicios en el ámbito comunitario y a la coordinación con los servicios sociales (prevención, problemas psicosociales, rehabilitación y reintegración social).

La Ley General de Sanidad (Ley 14/1986) de España enmarca la atención a la salud mental como parte del sistema sanitario general, orientada a la prestación comunitaria y la coordinación con los servicios sociales.



A nivel nacional, la **Estrategia de Salud Mental del SNS 2022-2026** establece la orientación general de la política de salud mental. Se centra en la prevención, la detección precoz, la prevención del suicidio, la atención comunitaria y la protección de los derechos de las personas.

El **Plan de Acción de Salud Mental 2025-2027** continuó esta labor e introdujo la figura del Comisionado Nacional de Salud Mental (creado en diciembre de 2023) para reforzar la coordinación y la priorización. Se aprobó un plan de acción anterior (2022-2024) con una financiación específica de 100 millones de euros para apoyar su implementación.

A nivel regional, la Comunidad de Madrid cuenta con su propio Plan Estratégico de Salud Mental y Adicciones 2022-2024, que sirve de guía para los servicios de salud mental en la Comunidad de Madrid. También cuenta con un Plan de Prevención del Suicidio 2022-2026, diseñado como una estrategia multisectorial liderada por la autoridad sanitaria regional.

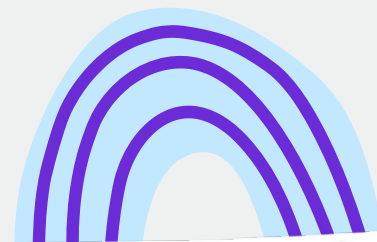
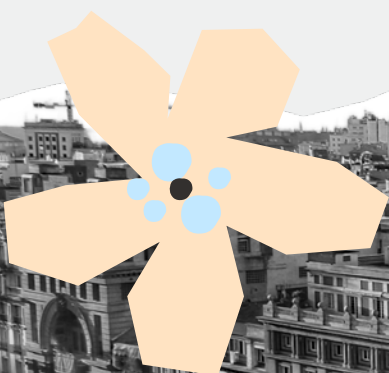
En todas estas políticas, las prioridades comunes incluyen la prevención, la identificación temprana de los problemas de salud mental, la mejora del acceso a la asistencia cerca del lugar de residencia (a través de los servicios comunitarios y de atención primaria) y una mejor coordinación entre los sistemas de salud, educación y apoyo social.

VACÍOS IMPORTANTES PARA LOS JÓVENES DE MADRID

Estas son las lagunas que suelen ser importantes para un mapeo favorable a los jóvenes y con pocas barreras en Madrid (apoyos de compañeros/comunidad, puntos de acceso «fáciles de alcanzar»), basadas en las fuentes que se indican a continuación:

➔ Madrid ha enfrentado un crecimiento sostenido de las listas de espera para consultas y procedimientos especializados (presión general del sistema), lo que tiende a traducirse también en un acceso más lento a las derivaciones de salud mental. No se trata de un indicador exclusivo de la salud mental, pero sí es una barrera práctica para los jóvenes que intentan acceder a la atención a través de la vía pública.

➔ Los datos procedentes del ecosistema profesional y académico de la psicología clínica de Madrid apuntan a una dotación de personal limitada y a una distribución desigual entre los entornos hospitalarios y ambulatorios (SERMAS), lo que coincide con el panorama nacional más amplio de alta demanda (la ansiedad, el sueño y la depresión dominan las necesidades registradas).



SOBRE EL PROYECTO

El Programa de Liderazgo Juvenil está financiado por la **Rare Impact Fund** con el fin de amplificar la voz de los jóvenes dentro de Mental Health Europe y más allá, fomentando un movimiento de jóvenes líderes que impulsen el cambio cultural y social. Al transformar el discurso en torno a la salud mental, los jóvenes líderes afrontarán el estigma y abogarán por un apoyo tangible en las escuelas, los centros de atención y la comunidad en general.

La participación activa de los jóvenes en el desarrollo de políticas y en los procesos sociopolíticos es esencial para construir una sociedad justa y equitativa en la que la salud mental de todos pueda prosperar. Para 2025-2026, el proyecto se centrará en la implementación de diversas actividades de participación dirigidas por líderes juveniles tanto a nivel europeo como local, con el objetivo de apoyar la salud mental de los niños y jóvenes de entre 12 y 25 años.

Esta ficha informativa forma parte del Programa de Liderazgo Juvenil y se centra específicamente en Madrid, España. Su objetivo es recopilar las ofertas de apoyo en materia de salud mental dirigidas a los jóvenes y de fácil acceso (por parte de otros jóvenes y en la comunidad), ayudando a los jóvenes a encontrar servicios que les resulten accesibles, en los que no se les juzgue y a los que puedan acudir fácilmente, especialmente en momentos en los que la vida se siente abrumadora o demasiado difícil de afrontar por sí solos.



@mentalhealthyouthleadership



rare impact fund



Mental
Health
Europe

BIBLIOGRAPHY

- ➔ Ministerio de Sanidad. (2024). Informe anual del Sistema Nacional de Salud (pp. 32–33).
- ➔ Ministerio de Sanidad. (2024). Informe anual del Sistema Nacional de Salud (p. 116).
- ➔ Ministerio de Sanidad. (2024). Informe anual del Sistema Nacional de Salud (p. 76).
- ➔ Ministerio de Sanidad. (2024). Informe anual del Sistema Nacional de Salud (p. 139).
- ➔ Ministerio de Sanidad. (2022). Estrategia de salud mental del Sistema Nacional de Salud 2022-2026.
- ➔ Ministerio de Sanidad. (2025). Plan de acción de salud mental 2025-2027.
- ➔ Gobierno de España. (2022, 5 de noviembre). Plan de salud mental 2022-2026.
- ➔ Comunidad de Madrid. (2022). Plan estratégico de salud mental y adicciones 2022-2024
- ➔ Comunidad de Madrid. (2022). Plan de prevención del suicidio 2022-2026.
- ➔ García, M. (2025, 30 de septiembre). *Las listas de espera médicas de Madrid aumentan un 64% desde que Ayuso es presidenta*. El País.
- ➔ La Psicología Clínica Hospitalaria en el Servicio Madrileño de Salud: Características, recursos humanos y perspectivas. (2023). Revista *De PSICOLOGÍA DE LA SALUD*, 12(1), 112-130.