

Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental

Fundación Juan XXIII pone el foco en la prevención y en la búsqueda de ayuda profesional para cuidar la salud mental

- Los casos registrados de ansiedad entre menores de 25 años se han duplicado en siete años, de acuerdo con los datos del Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2024.
- Según la Organización Mundial de la Salud, casi una de cada siete personas en el mundo vivía con un trastorno mental en 2023.
- Bajo el lema *“Apoyarte en los tuyos está bien, buscar ayuda profesional es clave”*, la Fundación lanza una campaña que destaca el papel del entorno cercano para escuchar, acompañar y ayudar a dar el paso de acudir a un profesional.

Madrid, 6 de octubre de 2026.- La prevención y la atención temprana pueden contribuir a evitar que una situación de malestar emocional se agrave y termine interfiriendo en la vida cotidiana. Contar con ayuda profesional permite valorar cada situación y recibir la atención adecuada.

Por ello y con motivo del **Día Mundial de la Salud Mental**, que se celebra el próximo 10 de octubre, [Fundación Juan XXIII](#) **incide en la importancia de actuar a tiempo** ante los problemas de salud mental. Una necesidad especialmente relevante ante una realidad que afecta a una parte significativa de la población: **casi una de cada siete personas en el mundo vivía con un trastorno mental en 2023, según la Organización Mundial de la Salud.**

En España, los **trastornos de ansiedad** son el problema de salud mental registrado con mayor frecuencia en Atención Primaria. **Entre los menores de 25 años, su prevalencia registrada se ha más que duplicado entre 2016 y 2023**, al pasar de 16,3 a 34,6 por cada 1.000 habitantes, de acuerdo con los datos del **Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2024.**

En este ámbito, la Fundación ha ido ampliando su respuesta desde que, en 2020, incorporó a su misión a las personas en situación de vulnerabilidad psicosocial. Su trabajo abarca desde la **prevención**, con iniciativas como el proyecto de salud mental infanto-juvenil, **hasta el bienestar emocional, la atención psicológica, la rehabilitación y la inclusión sociolaboral**, a través de recursos como SumaMente, los Centros de Rehabilitación Laboral (CRL) y CIRE.

Escuchar, acompañar y ayudar a dar el siguiente paso

En este contexto, **Fundación Juan XXIII** lanza la campaña *“Apoyarte en los tuyos está bien, buscar ayuda profesional es clave”*, con la que incide en la importancia de acudir a un profesional ante problemas de salud mental, aunque se cuente con el apoyo del entorno cercano.

La campaña recrea situaciones cotidianas: una ansiedad que empieza a desbordar, dificultades persistentes para dormir o una tristeza que se prolonga en el tiempo. En todas ellas, el entorno cercano aparece como un apoyo para escuchar y acompañar, pero también para ayudar a dar el paso hacia la ayuda profesional.

Para Mamen Gómez, directora del Centro de Bienestar Psicológico y Social – SumaMente, de Fundación Juan XXIII: “Hablar de prevención en salud mental implica actuar antes de que el malestar llegue a condicionar la vida de una persona. No se trata solo de intervenir cuando existe un problema, sino de prestar atención a nuestro bienestar emocional y generar una cultura en la que pedir ayuda profesional a tiempo forme parte del cuidado de nuestra salud mental, igual que ocurre con otros ámbitos de la salud. Acudir a un profesional no debería entenderse únicamente como una respuesta ante una situación grave, sino también como una herramienta para comprender qué nos está ocurriendo, recibir orientación y abordar cada situación de la manera más adecuada”.

VIDEOS DE LA CAMPAÑA DIGITAL:

Vídeo 1: <https://youtube.com/shorts/KCnQ-aZmNYM?feature=share>

Vídeo 2: <https://youtube.com/shorts/CbwN27Rjbn0?feature=share>

Vídeo 3: <https://youtube.com/shorts/UvrVCz4L4wl?feature=share>

NOTA AL EDITOR:

FUNDACIÓN JUAN XXIII lleva 60 años trabajando por la inclusión social y laboral de personas en situación de vulnerabilidad psicosocial, especialmente con discapacidad intelectual y/o enfermedad mental, potenciando su calidad de vida y la de sus familias a través del desarrollo de su autonomía, iniciativa y formación. Cuenta con distintos servicios de apoyo como Atención Temprana, Colegio Juan XXIII-Buenafuente, Centro de Día, Centro Ocupacional, Ocio y Deporte, CRL, Servicios de apoyo a la discapacidad, SumaMente, Centro de Formación Profesional, entre otros. Su Centro Especial de Empleo, con más de 900 trabajadores, es un referente dentro de las Social Facility Services por su gran variedad de servicios de alta calidad como Servicios de Copacking y Manipulados Industriales, Logística Integral, Digital Data, Servicio de Empleo e Inclusión, Alianzas ESG y Medición de Impacto, Catering, Marketing Promocional y Comercio Solidario, Soluciones Verdes, Juan Energy y Packaging. Más información: <http://www.fundacionjuanxxiii.org/>

GABINETE DE PRENSA:

nBoca comunicación con imagen

www.nboca.es

Tlf: 91 770 93 20

M: 659 465 597

Lorena Córcoles

Ejecutiva de Cuentas

lorena.corcoles@nboca.es

Lorena González

Directora de Cuentas

lorena.gonzalez@nboca.es

COMUNICACIÓN FUNDACIÓN JUAN XXIII

Nuria Prieto

Responsable de Comunicación de Fundación Juan XXIII

nprieto@fundacionjuan23.org

636103260