

Plan de salut mental de Barcelona 2023-2030



**taula
salut
mental**



Ajuntament de
Barcelona

“La salud mental se define como un estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (OMS, 2013).

¿Qué es el Plan de salud mental?

La salud mental es un reto y una prioridad en las políticas de salud del Ayuntamiento de Barcelona. El Plan de salud mental es un marco común desde el que orientar las actuaciones en el ámbito de la salud mental que se despliegan en Barcelona y marca las prioridades estratégicas sobre cómo abordar el bienestar y la salud mental en los próximos años. Se ha elaborado a través de un amplio proceso de coproducción con las entidades del sector, que ha dado lugar al primer y segundo Plan de salud mental de Barcelona.

La misión del Plan de salud mental es la de promover la salud mental y prevenir y atender los trastornos mentales con el fin de mejorar el bienestar psicológico y la calidad de vida de toda la población.

Estado de la salud mental en Barcelona 2021-2022



La mala salud mental es más frecuente en mujeres, en personas de sectores sociales más desfavorecidos y en personas nacidas en países de renta baja, y aumenta con la edad.



La pobreza, las violencias, la discriminación, la precariedad laboral, la soledad no deseada, la falta de apoyo social, entre otros determinantes de la salud mental, son más frecuentes precisamente en estos grupos sociales.



La crisis por la COVID-19 ha hecho aumentar la frecuencia de estos determinantes y ha impactado en la salud mental de la población de Barcelona, especialmente en:

- mujeres, adolescentes, jóvenes y mayores de 74 años
- sectores sociales más desfavorecidos y personas nacidas en países de renta baja

Los determinantes de la salud mental y de los trastornos mentales incluyen, pues, no solo características individuales, sino también factores sociales, culturales, económicos, políticos y ambientales, tales como las políticas nacionales, la protección social, el nivel de renta, las condiciones laborales o las redes de apoyo social del entorno.

Trabajar para reducir las desigualdades sociales, así como poner en marcha actuaciones a lo largo de las distintas etapas de la vida, proporciona oportunidades para mejorar la salud mental de la población y reducir el riesgo de sufrir trastornos mentales.

Punto de partida: el Plan de salud mental 2016-2022

La ciudad de Barcelona ha sido pionera en el Estado en el impulso del primer Plan de salud mental 2016-2022. En el marco de este plan se ha avanzado en los siguientes ámbitos:

-  Puesta en funcionamiento de la Mesa de Salud Mental de Barcelona y de las mesas de salud mental de los distritos, que son espacios de participación y colaboración técnica y local y orientados a la acción con la misión de promover, prevenir y mejorar la salud mental en el territorio.
-  Constitución de la Red de Prevención de la Conducta Suicida de Barcelona e impulso de las primeras acciones, como el Teléfono de Prevención del Suicidio de Barcelona (900 925 555) y los puntos de atención a familiares y entorno de las personas con riesgo de suicidio y también a supervivientes.
-  Creación e implantación de Konsulta'm y Konsulta'm+22, un servicio gratuito y anónimo de atención psicológica, sin cita previa, dirigido a adolescentes y jóvenes de 12 a 22 años de edad y personas mayores de 22 años, respectivamente. Está situado en equipamientos comunitarios y en él prestan atención profesionales de la psicología y la educación o el trabajo social.
-  Puesta en marcha del Chat de Apoyo Emocional para Jóvenes (679 333 363), dirigido a la prevención y detección del malestar emocional de la población joven.
-  Firma del Acuerdo de Barcelona para cuidar la salud mental en el trabajo, impulsado por el Consejo Asesor de Salud Laboral del Ayuntamiento de Barcelona.

➔ Impulso del primer y del segundo Plan de choque para la salud mental para abordar los efectos de la pandemia de la COVID-19 y del confinamiento en la salud mental de la población.

➔ Creación del Cabàs Emocional, una plataforma digital que contiene recursos en línea sobre educación y apoyo emocional dirigidos a la ciudadanía y de acceso gratuito.

¿Qué queremos hacer?

Las prioridades y los retos del segundo Plan de salud mental son:

- 1 Abordar la salud mental a lo largo de todo el ciclo de vida poniendo un énfasis especial en la infancia, la juventud y las personas mayores.
- 2 Mejorar la incorporación de la perspectiva de género en la salud mental.
- 3 Mejorar las capacidades de la ciudadanía para cuidar de la salud mental facilitando aprendizajes en estrategias de autocuidado y herramientas de gestión emocional.
- 4 Activar “apoyos de proximidad” y capacitar a la ciudadanía y los referentes comunitarios y profesionales para reconocer y acompañar los malestares psicológicos.
- 5 Potenciar el apoyo a proyectos que facilitan la garantía de derechos y la plena participación de las personas con trastornos de salud mental.
- 6 Impulsar el abordaje de la salud mental en el trabajo.
- 7 Acelerar el impulso de la Estrategia de prevención del suicidio de Barcelona a través de la Red de Prevención del Suicidio de Barcelona (PRECS).
- 8 Impulsar la inclusión de la perspectiva intercultural en el diseño de las actuaciones y los servicios de salud mental. Garantizar la atención en salud mental a las personas migradas, en especial las que se encuentran en una situación administrativa irregular.
- 9 Incrementar la atención y el apoyo psicosociales a las personas cuidadoras, en especial a las que tienen sobrecarga de trabajo de cuidados.
- 10 Profundizar en el abordaje de la salud mental entre las personas sin hogar.

¿Cómo lo haremos?

El plan se estructura en **cuatro líneas estratégicas**, que contienen diez objetivos y noventa líneas de acción:

- **Primera línea.** Prevención y promoción de la salud mental: acciones dirigidas a mejorar o modificar las condiciones individuales, sociales y ambientales para garantizar el bienestar psicológico de todas las personas y los sectores sociales de la ciudad.

Ejemplo de acción: constituir una red con diferentes agentes clave de la ciudad para concretar y activar medidas de protección de la salud mental de niños y niñas, adolescentes y jóvenes en el entorno digital, como la difusión de recomendaciones en relación con la pequeña infancia y el uso de pantallas.

- **Segunda línea.** Bienestar y cuidados a lo largo de la vida: acciones para hacer frente a los malestares emocionales para que no se agraven o deriven en problemas de salud mental graves.

Ejemplo de acción: abrir una línea específica de Consulta'm +22 para la atención al malestar emocional de las personas mayores.

- **Tercera línea.** Equidad o derechos en salud mental: acciones para garantizar el abastecimiento de los centros de atención a las personas con problemas de salud mental, así como para la formación y la sensibilización de las personas profesionales de los ámbitos implicados en la salud mental para garantizar una atención respetuosa con los derechos humanos y la no discriminación.

Ejemplo de acción: asegurar la atención especializada en salud mental a las personas migrantes y de orígenes culturales diversos, incluidas las personas inmigrantes no comunitarias y las personas en situación administrativa irregular. Esto incluye facilitar servicios de traducción y mediación cultural efectivos y adecuados en los centros de salud mental de adultos (CSMA), los centros de salud mental infantil y juvenil (CSMIJ) y los espacios Consulta'm.

- **Cuarta línea.** Gobernanza del Plan de salud mental: acciones dirigidas a estimular la colaboración y la coordinación de los actores implicados y asegurar la creación de espacios y circuitos para establecer marcos de relación, colaboración y aprendizaje mutuo.

Ejemplo de acción: impulsar una red de empresas y organizaciones adheridas al Acuerdo de Barcelona para cuidar la salud mental en el trabajo junto con el Consejo Asesor de Salud Laboral de Barcelona.

**Plan de salud mental
de Barcelona
2023-2030**

**Barcelona por
la salud mental**

Puedes consultar el
documento íntegro en:

barcelona.cat/salut