



La **salud mental** es un derecho humano esencial, inseparable de la dignidad de cada persona. Sin embargo, hoy seguimos viendo cómo este derecho se vulnera cada día en nuestras ciudades, barrios y pueblos. Persisten el sufrimiento silencioso, la falta de recursos accesibles, las largas listas de espera y un estigma que continúa aislando a quienes más necesitan acompañamiento.

El **IX Informe FOESSA sobre Exclusión y Desarrollo Social en Extremadura** confirma que la salud mental se ha convertido en uno de los ámbitos donde la desigualdad es más visible y dolorosa. En nuestra región, **el 14,4% de la población declara tener mala o muy mala salud mental**, una cifra que revela una herida social profunda. Entre las personas en exclusión severa, la prevalencia de trastornos mentales asciende al **15%**, frente al **2%** de quienes están plenamente integrados.

Estos datos muestran que la salud mental no puede entenderse sin mirar a los factores sociales que la condicionan: la precariedad económica, la soledad, la inestabilidad laboral o la imposibilidad de acceder a una vivienda segura. Más de **184.000 personas** en Extremadura experimentan dificultades vinculadas a la salud, y más del **10% de los hogares** se ve obligado a renunciar a tratamientos o productos sanitarios por motivos económicos. Esta realidad tiene consecuencias directas en el bienestar emocional y psicológico de miles de personas.

La salud mental, por tanto, **no es un asunto individual**, sino una cuestión de justicia social. Allí donde hay pobreza, inestabilidad, miedo o falta de apoyo, se deteriora la vida interior de las personas. Y cuando la salud mental se resquebraja, también lo hace la posibilidad de desarrollar un proyecto vital digno.

Desde Cáritas afirmamos que toda persona tiene derecho a ser escuchada con respeto, a recibir apoyo profesional accesible y a encontrar una comunidad que cuide y sostenga su bienestar emocional. Apostamos por una sociedad que ponga la ternura en el centro, que no mire hacia otro lado ante el sufrimiento y que promueva entornos que favorezcan la salud integral.

Hoy, en este Círculo de Silencio, guardamos silencio por quienes se sienten desbordados, solos o invisibles; por quienes esperan ayuda que no llega; por quienes han aprendido a vivir escondiendo su dolor. Guardamos silencio para romper otros silencios: los del estigma, la vergüenza y la incomprensión.

Pedimos a las administraciones públicas, a las instituciones y a la sociedad en su conjunto que **garanticen recursos suficientes y dignos en salud mental**, que apoyen la prevención, el acompañamiento comunitario y la accesibilidad real a los servicios psicológicos y psiquiátricos. Reclamamos políticas que aborden las causas estructurales que dañan la salud mental: la pobreza, la falta de vivienda, la precariedad laboral y la exclusión social.

La salud mental no es un lujo ni un privilegio: **es un derecho que nos iguala y nos humaniza.**

Seguiremos alzando la voz —también desde el silencio— para que nadie quede atrás, para que el sufrimiento no se viva en soledad y para que la salud mental sea una prioridad real en nuestra sociedad.

Este Círculo de Silencio se celebra también hoy en **24 localidades de Cáceres y en Salamanca**. Volveremos a encontrarnos el **último jueves de marzo** para seguir defendiendo los derechos de todas las personas.

Gracias por estar aquí.