

EN MI DEBILIDAD ME HACES FUERTE

LA SALUD MENTAL EN NUESTROS JÓVENES Y ADOLESCENTES



Educar la esperanza
Nº 13 Junio. 2026

Una mirada creyente desde la
Comunidad Cristiana Escolapia

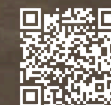
Educar la esperanza surge del deseo en Emaús de iluminar la realidad desde las claves del Evangelio, y ofrecer su Buena Noticia y esperanza a los hombres y mujeres del siglo XXI.



Es una iniciativa impulsada por el Equipo de Ministerio de Pastoral, en colaboración con otras personas y equipos.

escolapios
-EMAÚS-

Visítanos en
<https://n9.cl/6rw60>



La fe como red de seguridad

Eran las once y cuarto de la mañana cuando, tras el recreo, un alumno salió de clase a toda prisa. Lo encontré en el pasillo, vomitando y, al intentar ayudarlo, se desplomó contra la pared con la mirada desconectada. Un amigo suyo me confirmó lo peor: se había tomado dos blísteres de pastillas antes de entrar, acudiendo al colegio porque allí se sentía seguro. Me confesó: "Profe, es que tengo muchos problemas... no me fío de nadie". En ese instante, entre las paredes de un centro escolapio, comprendí que la mayor pandemia de nuestros chavales no se cura con vacunas, sino con una presencia que abraza su vulnerabilidad. Hoy se habla de la "generación de cristal", olvidando que ese cristal ha soportado una presión invisible e insostenible. Como aquel pasaje del profeta Elías, agotado bajo la retama, nuestros jóvenes esperan que alguien se acerque a decirles: "Levántate y come, que el camino es largo".

Radiografía de un malestar silencioso

Para entender a nuestros jóvenes en 2026 no basta con suponer; las cifras del estudio EmoChild y el Ministerio de Sanidad muestran una realidad alarmante:

- El 12% de los menores presenta síntomas de gravedad clínica en ansiedad o depresión, y 1 de cada 3 está en nivel de precaución.
- Existe una fuerte brecha de género: el malestar afecta al 51% de las chicas frente al 25% de los chicos.
- El 16,5% admite autolesionarse para canalizar el dolor y el 26,5% de las personas jóvenes se siente solo frecuentemente.
- El 9% de los trastornos adictivos ya son por redes y videojuegos.
- Solo el 11,7% afirma no haber sentido nunca soledad, atrapados en un aislamiento emocional, aunque estén rodeados de seguidores.

Este silencio se escuda en el miedo al juicio (27,2%), la falsa autosuficiencia para no preocupar en casa (33,4%) y el coste económico de los tratamientos.

La mirada de la Fe sobre la fragilidad

La fe no es un anestésico, sino una brújula que aporta sentido:

1. **La dignidad no se gana, se recibe:** Las personas jóvenes viven oprimidas por la tiranía del rendimiento y la estética. La Filiación Divina rompe este esquema: el joven ya es infinitamente amado y un "prodigio" (Salmo 139) antes de publicar una foto o sacar buenas notas.
2. **El "Getsemaní" de los jóvenes:** Jesús no pasó por encima del dolor mental, sino que experimentó la angustia y la soledad en el Huerto de los Olivos (Marcos 14, 32-34). La fe enseña que la vulnerabilidad es el lugar donde Dios se hace más presente.
3. **De la soledad a la comunidad que sana:** Frente al aislamiento, la Iglesia propone la comunión. Nuestros colegios, nuestros proyectos, nuestros grupos y comunidades, nuestras presencias deben ser el "Hospital de Campaña" del Papa Francisco, una red donde curar heridas sin exigir perfección.

De la preocupación al compromiso

Estamos llamados a ser artesanos de la paz en la mente de las personas jóvenes a las que acompañamos (alumnado, personas voluntarias, chicos y chicas del Movimiento Calasanz, participantes de los proyectos de Itaka-Escolapios...):

- **En el aula y en las actividades de Itaka-Escolapios:** Iniciativas como el Movimiento Calasanz, el voluntariado y otras experiencias que ofrecemos son gestos proféticos que aseguran la pertenencia.
- **En la escucha:** Pasar de la evaluación al encuentro, regalando tiempo y una mirada que no juzga, recordando la pregunta de Jesús: "¿Qué quieres que haga por ti?".
- **En la oración y acompañamiento:** Ayudarles a transitar sus propios "Getsemaníes" sabiendo que Dios siempre promete una Pascua de luz.

Conclusión: Una decisión por la esperanza

Toma hoy la decisión de buscar a ese/a joven que hace ruido o se ha quedado en silencio. Sé para él o para ella un regazo seguro, porque salvar la salud mental de un joven es ayudarle a descubrir que Dios nunca deja de mirarle con cariño.

"Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados, y yo os aliviaré. Cargad con mi yugo y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón, y encontraréis descanso para vuestras almas."
(Mateo 11, 28-29)



Para profundizar...



- **The Chosen** (Escena de María Magdalena, Temporada 1 <https://youtu.be/O1QRRbjwvaM?si=Uf5v5UgPENIHU0-o> El poder de la empatía (Brene Brown) e Inclusion starts with I. <https://youtu.be/Ngy64ecRuzg?si=G2xtv7tMPhfWZPak>
- **Christus Vivit** del Papa Francisco (Cap. 4) https://www.vatican.va/content/francesco/es/apost_exhortations/documents/papa-francesco_esortazione-ap_20190325_christus-vivit.html
- **Guía de Prevención del Suicidio** (Ministerio de Educación, 2026) https://www.sanidad.gob.es/areas/calidadAsistencial/estrategias/saludMental/docs/Plan_de_accion_para_la_prevencion_del_suicidio_2025_2027.pdf
- **Revista Vida Nueva:**
 - La salud mental y el abrazo de la Iglesia <https://www.vidanuevadigital.com/tribuna/la-salud-mental-y-el-abrazo-de-la-iglesia-paula-vega/>
 - Una crisis muy grave de salud mental. <https://www.vidanuevadigital.com/blog/una-crisis-muy-grave-de-salud-mental-fernando-vidal/>
- **Recursos de ayuda directa:** Línea 024 (Teléfono estatal, 24h) y Teléfono de la Esperanza (<https://telefonodelaesperanza.org/contacto>)