

Grup SOM VIA

El Grup SOM VIA és un conjunt d'entitats amb compromís social, sanitari i formatiu creat amb l'objectiu principal d'acompanyar PERSONES, també generar transformació i creixement de l'activitat conjunta de la societat.

Considerem que **l'educació és l'eina per excel·lència capaç de generar un canvi** d'actitud en l'àmbit individual i col·lectiu i, per tant, la clau d'accés cap a una societat més inclusiva, participativa i amb una major igualtat d'oportunitats entre les persones.

Programa Ments Despertes



Ments Despertes és un programa formatiu orientat a la prevenció, la promoció de la salut mental i la lluita contra l'estigma, conduït per persones amb diagnòstic en salut mental i adreçat principalment a centres educatius, tot i que també hi ha un programa específic per famílies i professionals sanitaris. El programa es basa en una metodologia vivencial i participativa, que situa el relat en primera persona com a eina clau de sensibilització i consensiació social. Aquesta metodologia combina explicacions, espais de reflexió i diàleg amb les persones participants en les activitats i xerrades que es desenvolupen des del programa.



Segueix-nos a:



grupsomvia

Et necessitem! Sigues part activa

Vols formar part de l'Equip de Ponents del Programa Ments Despertes? Vols ajudar, a través de la teva experiència de vida, a trencar estigmes? Creus que l'educació és el motor del canvi i contribueix en la lluita de l'erradicació dels prejudicis?

VOLS SER PART ACTIVA DEL CANVI?

Posa't en contacte amb nosaltres!

Grup SOM VIA

C. Natzaret, 119 - 129
08035 Barcelona
Tel. 93 456 24 95
sgarcia@somvia.org
info@somvia.org
www.somvia.org

Amb la col·laboració:



© GENER 2026



Programa Ments Despertes

MIRA LA SALUT MENTAL AMB UNS ALTRES ULLS

14a
edició



Un espai formatiu transformador en salut mental

Una oportunitat per trencar tabús i estigmes



01 / Què és la salut mental?

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la salut mental "és un estat de benestar mental que permet a les persones fer front als moments d'estrès de la vida, desenvolupar totes les seves habilitats, aprendre i treballar adequadament i integrar-se en el seu entorn. La salut mental té un valor intrínsec i fonamental, i forma part del nostre benestar general."

02 / La salut mental en xifres

- > El 50% dels problemes de salut mental en adults comencen abans dels 15 anys. I el 75% abans dels 18.
- > 2 milions de joves de 15 a 19 anys (30%) han patit símptomes de transtorn mental en l'últim any a Espanya.

03 / Quines realitats socials afecten a la salut mental?

La salut mental no depèn només de factors individuals, sinó que està profundament condicionada per les realitats socials, econòmiques i culturals en què vivim. Algunes de les principals realitats que poden impactar en el benestar emocional són:

- > **La precarietat econòmica i laboral**, que genera incertesa, estrès continu i dificultats per projectar el futur.
- > **Les desigualtats socials i les discriminacions** (per raó de gènere, origen, classe social, orientació sexual, identitat de gènere, diversitat funcional, entre d'altres), que poden provocar exclusió, violència simbòlica i sentiment de no pertinença.
- > **La pressió social i cultural**, especialment en relació amb l'èxit, la productivitat, la imatge corporal i les expectatives normatives, que poden generar culpa, frustració i baixa autoestima.
- > **L'aïllament social i la manca de xarxes de suport**, que dificulten la gestió del malestar i incrementen la sensació de soledat.
- > **Les experiències de violència o vulneració de drets**, com l'assetjament, el racisme, el masclisme o l'LGTBI-fòbia, que tenen un impacte directe i sostingut en la salut mental.

Reconèixer aquestes realitats permet entendre el patiment mental com una experiència vinculada al context i obre la porta a respostes col·lectives, comunitàries i més justes.

Estigma i conseqüències

L'estigma consisteix a atribuir qualitats negatives i despectives a un col·lectiu de persones, a qui es tracta en funció de prejudicis construïts a partir de la desinformació. Les persones amb problemes de salut mental sovint són estigmatitzades sota la suposició que són imprevisibles, que no poden treballar, mantenir una relació de parella o que són agressives, entre altres estereotips que no es corresponen amb la realitat.

Aquest discurs social repetitiu i àmpliament estès provoca que les persones amb un diagnòstic de salut mental es trobin en situacions de discriminació derivades de l'estigma, fet que dificulta la normalització de la seva vida quotidiana. En molts casos, aquesta discriminació es manifesta en diversos àmbits socials, com l'escola, la feina, els serveis sanitaris o l'entorn familiar i comunitari.

A més, les persones amb un diagnòstic de salut mental poden patir autoestigma, és a dir, la interiorització dels estereotips socials associats a les etiquetes diagnòstiques. Aquest procés està vinculat a la manca d'acceptació social del malestar psíquic i de les seves conseqüències, i pot afectar negativament l'autoestima, les expectatives i la participació social.

Reconeixements

1er
PREMI

Voluntariat 2020.
Departament
de Drets Socials de la
Generalitat de Catalunya.

3er
PREMI

Nacional impulsat
per la farmacèutica
Janssen. Premis
Afectiu Efectiu 2020.

04 / Com podem millorar la nostra salut mental?

Tenir una bona salut mental no vol dir no patir o no tenir dificultats, sinó disposar d'eines personals i col·lectives per afrontar el malestar i cuidar-nos en el dia a dia. Alguns aspectes clau són:

- > **Reconèixer i validar les emocions**, entenent el malestar com una part de l'experiència humana i no com un fracàs individual.
- > **Tenir vincles i xarxes de suport**, amb espais on sentir-nos escoltades, acompanyades i reconegudes.
- > **Cuidar les necessitats bàsiques**, com el descans, l'alimentació, el moviment i el temps de desconnexió.
- > **Disposar d'espais d'expressió i participació**, com la cultura, l'art, l'esport o la implicació comunitària, que afavoreixen el benestar i el sentiment de pertinença.
- > **Demandar ajuda quan cal**, tant a l'entorn proper com a professionals, com un acte de responsabilitat i autocura.

Entendre la salut mental des d'una mirada integral i comunitària permet posar el focus no només en la persona, sinó també en els entorns i les relacions que la sostenen.



"MENTS DESPERTES: tota una lliçó de vida"

Eduard Solé. Director Pedagògic
Escola Meritxell. Mataró

"Amb MENTS DESPERTES eduquem per un món on hi som tots"

Coral Regí. Directora Escola Virolai. Barcelona

"MENTS DESPERTES: Persones amb la valentia necessària per replantejar-se a sí mateixes"

Carmen Maestre. Professora Serveis a la Comunitat. Institut Salvador Seguí. Barcelona