

Grupo SOM VIA

El Grupo SOM VIA es un conjunto de entidades con compromiso social, sanitario y formativo creado con el objetivo principal de acompañar a las PERSONAS, así como de generar transformación y crecimiento de la actividad conjunta de la sociedad.

Consideramos que la **educación es la herramienta por excelencia capaz de generar un cambio** de actitud en el ámbito individual y colectivo y, por tanto, la clave de acceso hacia una sociedad más inclusiva, participativa y con una mayor igualdad de oportunidades entre las personas.

Programa Mentes Despiertas



Mentes Despiertas es un programa formativo orientado a la prevención, la promoción de la salud mental y la lucha contra el estigma, conducido por personas con diagnóstico en salud mental y dirigido principalmente a centros educativos, aunque también existe un programa específico para familias y profesionales sanitarios. El programa se basa en una metodología vivencial y participativa, que sitúa el relato en primera persona como herramienta clave de sensibilización y concienciación social. Esta metodología combina explicaciones, espacios de reflexión y diálogo con las personas participantes en las actividades y charlas que se desarrollan desde el programa.



Síguenos en:



grupsomvia

¡Te necesitamos! Sé parte activa

¿Quieres formar parte del Equipo de Ponentes del Programa Mentes Despiertas? ¿Quieres ayudar, a través de tu experiencia de vida, a romper estigmas? ¿Crees que la educación es el motor del cambio y contribuye a la lucha por la erradicación de los prejuicios?

¿QUIERES SER PARTE ACTIVA DEL CAMBIO?

¡Ponte en contacto con nosotros!

Grup SOM VIA

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

Con la colaboración de:



© ENERO 2026



Programa Mentes Despiertas

MIRA LA SALUD MENTAL CON OTROS OJOS

14a
edición



Un espacio formativo transformador en salud mental

Una oportunidad para romper tabúes y estigmas



01 / ¿Qué es la salud mental?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental “es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, aprender y trabajar adecuadamente e integrarse en su entorno. La salud mental tiene un valor intrínseco y fundamental, y forma parte de nuestro bienestar general”.

02 / La salud mental en cifras

- > El 50 % de los problemas de salud mental en adultos comienzan antes de los 15 años, y el 75 % antes de los 18.
- > 2 millones de jóvenes de 15 a 19 años (30 %) han sufrido síntomas de trastorno mental en el último año en España.

03 / ¿Qué realidades sociales afectan a la salud mental?

La salud mental no depende solo de factores individuales, sino que está profundamente condicionada por las realidades sociales, económicas y culturales en las que vivimos. Algunas de las principales realidades que pueden impactar en el bienestar emocional son:

- > **La precariedad económica y laboral**, que genera incertidumbre, estrés continuo y dificultades para proyectar el futuro.
- > **Las desigualdades sociales y las discriminaciones** (por razón de género, origen, clase social, orientación sexual, identidad de género, diversidad funcional, entre otras), que pueden provocar exclusión, violencia simbólica y sentimiento de no pertenencia.
- > **La presión social y cultural**, especialmente en relación con el éxito, la productividad, la imagen corporal y las expectativas normativas, que pueden generar culpa, frustración y baja autoestima.
- > **El aislamiento social y la falta de redes de apoyo**, que dificultan la gestión del malestar e incrementan la sensación de soledad.
- > **Las experiencias de violencia o vulneración de derechos**, como el acoso, el racismo, el machismo o la LGTBI-fobia, que tienen un impacto directo y sostenido en la salud mental.

Reconocer estas realidades permite entender el sufrimiento mental como una experiencia vinculada al contexto y abre la puerta a respuestas colectivas, comunitarias y más justas.

Estigma y consecuencias

El estigma consiste en atribuir cualidades negativas y despectivas a un colectivo de personas, a quienes se trata en función de prejuicios contruados a partir de la desinformación. Las personas con problemas de salud mental a menudo son estigmatizadas bajo la suposición de que son imprevisibles, que no pueden trabajar, mantener una relación de pareja o que son agresivas, entre otros estereotipos que no se corresponden con la realidad.

Este discurso social repetitivo y ampliamente extendido provoca que las personas con un diagnóstico de salud mental se encuentren en situaciones de discriminación derivadas del estigma, lo que dificulta la normalización de su vida cotidiana. En muchos casos, esta discriminación se manifiesta en diversos ámbitos sociales, como la escuela, el trabajo, los servicios sanitarios o el entorno familiar y comunitario.

Además, las personas con un diagnóstico de salud mental pueden sufrir autoestigma, es decir, la interiorización de los estereotipos sociales asociados a las etiquetas diagnósticas. Este proceso está vinculado a la falta de aceptación social del malestar psíquico y de sus consecuencias, y puede afectar negativamente a la autoestima, las expectativas y la participación social.

Reconocimientos

1er
PREMIO

Voluntariado 2020.
Departamento de
Derechos Sociales de la
Generalitat de Catalunya.

3er
PREMIO

Nacional impulsado por
la farmacéutica Janssen.
Premios Afectivo
Efectivo 2020.

04 / ¿Cómo podemos mejorar nuestra salud mental?

Tener una buena salud mental no significa no sufrir o no tener dificultades, sino disponer de herramientas personales y colectivas para afrontar el malestar y cuidarnos en el día a día. Algunos aspectos clave son:

- > **Reconocer y validar las emociones**, entendiendo el malestar como una parte de la experiencia humana y no como un fracaso individual.
- > **Tener vínculos y redes de apoyo**, con espacios donde sentirnos escuchados, acompañados y reconocidos.
- > **Cuidar las necesidades básicas**, como el descanso, la alimentación, el movimiento y el tiempo de desconexión.
- > **Disponer de espacios de expresión y participación**, como la cultura, el arte, el deporte o la implicación comunitaria, que favorecen el bienestar y el sentimiento de pertenencia.
- > **Pedir ayuda cuando es necesario**, tanto al entorno cercano como a profesionales, como un acto de responsabilidad y autocuidado.

Entender la salud mental desde una mirada integral y comunitaria permite poner el foco no solo en la persona, sino también en los entornos y las relaciones que la sostienen.



**“MENTES DESPIERTAS:
toda una lección de vida”**

Eduard Solé, Director Pedagógico
de la Escuela Meritxell. Mataró

**“Con MENTES DESPIERTAS educamos
para un mundo en el que estamos todo”**

Coral Regí, Directora Escuela Virolai. Barcelona

**“MENTES DESPIERTAS: Personas
con la valentía necesaria para
replantearse a sí mismas”**

Carmen Maestre, Profesora de Servicios a la
Comunidad. Instituto Salvador Seguí. Barcelona