

CONCLUSIONS TALLER 1

El taller ha estat estructurat en tres seccions fonamentals amb l'objectiu de proporcionar una comprensió integral de la salut mental. En la primera part, ens hem centrat en la definició del concepte de salut mental, estimulant la participació dels assistents a través d'una eina de treball col·lectiva. Això ha permès recopilar una diversitat de perspectives i definicions sobre la salut mental, enriquint així la comprensió del grup.



Imatge: Recull de paraules que defineixen la salut mental.

En la segona secció, hem aprofundit en els tres nivells que configuren la salut mental: el conductual, el cognitiu i l'emocional. Hem explorat també els malentesos comuns i les percepcions errònies que sovint envolten aquesta temàtica. D'altra banda, hem abordat la complexitat dels trastorns mentals, presentant dades estadístiques rellevants sobre la seva prevalença dins de la població jove espanyola. A més, hem exposat els factors de risc i de protecció que exerceixen una influència significativa en la salut mental.

La tercera secció ha abordat l'estigma i la discriminació en relació amb la salut mental. Hem explorat qüestions com el doble estigma, l'autoestigma i la discriminació, recolzant-nos en estudis reals que han examinat aquestes problemàtiques específiques en la població jove. Com a element il·lustratiu, hem compartit un vídeo que narra una experiència personal d'una jove en aquest context.

Per concloure, hem proporcionat una sèrie d'indicacions i consells sobre com preservar i promoure la pròpia salut mental, així com la dels altres. Aquest enfocament pràctic busca dotar els assistents amb eines tangibles per afrontar els reptes relacionats amb la salut mental en la seva vida quotidiana.