



Centre Higiene Mental Les Corts y Sarrià-Sant Gervasi

www.espaijove.net



Espai Jove

Un espacio para la salud mental

Síguenos en Twitter y Facebook

Con el apoyo de

Ajuntament de
Barcelona



www.espaijove.net

¿Qué es “Espai Jove”?

Es un **programa** de educación sanitaria para la **promoción de la salud mental** y la **prevención** de los trastornos mentales en jóvenes de edades comprendidas entre 12 y 18 años.

¿A quién se dirige?

La intervención se dirige a la **población joven** que está cursando E.S.O., Bachillerato y Ciclos Formativos de los distritos de Les Corts y Sarrià - Sant Gervasi de Barcelona, a sus **familias**, y a los **profesionales** del ámbito **educativo, sanitario, social y comunitario** que **están en contacto** con ellos.

¿Objetivos del programa?

Mejorar los conocimientos sobre salud mental, promover conductas saludables, prevenir conductas de riesgo y facilitar la detección precoz de los trastornos. Y también **orientar** sobre los **recursos disponibles** en la red sanitaria general y de salud mental.

¿Por qué se hace?

El **50% de los trastornos mentales** en la población adulta se inician **entre los 12-18 años**, coincidiendo con momentos evolutivos cruciales en el desarrollo biológico, psicológico y social de los jóvenes.

Se ha demostrado que aumentar los conocimientos sobre salud mental **promueve conductas más saludables, facilita la detección precoz** de los trastornos mentales y la **búsqueda de ayuda, mejorando el pronóstico y la recuperación** de la persona.

Los **centros educativos** son unos de los espacios más adecuados para intervenir ya que es el **lugar donde los adolescentes pasan más tiempo**, donde **están en constante interrelación** entre ellos y dónde más adquieren los conocimientos.

¿En qué consiste el programa?

- **Difundir información** sobre salud mental, promoción, prevención, detección temprana y atención a los trastornos mentales.
- Llevar a cabo **actividades de sensibilización y formación** sobre salud mental en el **ámbito escolar** mediante sesiones informativas y talleres formativos dirigidos a los jóvenes, a sus familias (AMPAS) y a los docentes.
- Ofrecer **actividades formativas** a los profesionales de los ámbitos educativo, sanitario, social y comunitario.

Las sesiones informativas tienen una duración de una hora y los talleres formativos de entre dos y seis horas. Se basan en los contenidos de 21 fichas informativas sobre temas de salud mental, y en 2 manuales elaborados para los profesionales.

De manera complementaria, se ha creado una página web, **www.espaijove.net**, con información relacionada con la salud física y mental y con una consulta on-line sobre estos temas.

¿Quién lo llevará a cabo?

El proyecto ha sido diseñado y será llevado a cabo por profesionales especialistas en salud mental del Centre d’Higiene Mental Les Corts. Para realizar las actividades informativas y formativas se desplazarán a los centros educativos que lo soliciten.