

San Juan de Dios lanza la campaña de sensibilización de salud mental 'Preguntar cura' para impulsar un cambio positivo entre los jóvenes

La campaña 'Preguntar cura' ofrece herramientas a los jóvenes para mejorar su salud mental

San Juan de Dios, con 23 centros y dispositivos de salud mental en España, lanza esta campaña de sensibilización sobre la importancia de cuidar la salud mental desde el bienestar emocional y la resiliencia.

La campaña 'Preguntar cura' incluye una instalación en formato físico e información virtual que, a través de la habitación de un adolescente, aborda diferentes temas como la importancia del entorno, la presión estética o los hábitos saludables.

El 70 % de los trastornos mentales, en general, se inician en la etapa infanto-juvenil, según la Estrategia de salud mental del sistema nacional de salud 2022-2026; por este motivo la atención temprana puede influir poderosamente en el bienestar presente y futuro de la persona.

La instalación estará abierta desde el 28 febrero al 3 marzo en el Centro comercial H2O – Rivas Vaciamadrid, y viajará a Sevilla y Barcelona después.

28 de febrero de 2024.- Ante la difícil situación que atraviesa la salud mental de los jóvenes en España, es urgente facilitarles espacios y herramientas que les ayuden a entender la importancia de la salud mental y cómo abordarla desde el bienestar emocional y la resiliencia como factor de protección. El Ministerio de Sanidad estima que el 70 % de los trastornos mentales, en general, se inician en la etapa infanto-juvenil, tal y como refleja la Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud 2022-2026. Por este motivo, una atención temprana puede influir poderosamente en el bienestar inmediato y futuro de la persona.

En este contexto, San Juan de Dios ha creado la campaña de sensibilización 'Preguntar cura', destinada principalmente a la población joven, aunque también puede interesar al resto de la sociedad. "Esta iniciativa pretende fomentar la prevención y poner el foco en cómo gestionamos el malestar y el bienestar emocional hoy en día y qué retos y necesidades se tienen que impulsar a nivel individual y colectivo", explica la coordinadora del Área de Sensibilización de San Juan de Dios, Diana Casellas.

Según el 'Barómetro Juventud, Salud y Bienestar 2023' de Fad Juventud y Fundación Mutua Madrileña, alrededor de 4 de cada 10 jóvenes afirman haber experimentado de forma muy frecuente los siguientes síntomas relacionados con la salud mental: falta de energía, tristeza, problemas para concentrarse, miedo ante el futuro o poco interés por hacer las cosas, problemas para dormir o ataques de ansiedad (37,8%).

Alex, un adolescente que está en su habitación y al que podemos conocer cuando accedemos a la instalación, irá mostrando algunas de sus actividades cotidianas y cómo surgen algunos de esas sensaciones. En paralelo, la voz de una persona profesional hablará sobre las cuestiones clave del bienestar emocional, y a través de preguntas e información presentada desde una mirada joven, se invita a la toma de consciencia y reflexión sobre distintos temas relacionados con la salud mental.

‘Preguntar cura’ puede visitarse desde cualquier lugar, a través del enlace www.preguntarcura.org, y también físicamente en Madrid en el centro comercial H2O–Rivas Vaciamadrid del 28 febrero al 3 marzo, en el centro comercial Nervión - Sevilla del 20 al 23 de marzo, y en el centro comercial Diagonal Mar de Barcelona del 10 al 13 abril.

Por su parte, el doctor Álvaro Pico, Director Médico de la Clínica Nuestra Señora de la Paz y del Centro San Juan de Dios de Ciempozuelos, destaca que “una perspectiva clínica, exclusivamente, no debe ser el mensaje a trasladar, por lo que una aproximación alternativa integral al mundo adolescente y juvenil es necesaria para abordar los aspectos emocionales en toda su dimensión. Se proponen aprendizajes para la identificación de los estados emocionales normales, con sus momentos de bienestar y malestar, así como las dificultades que pueden aparecer para poder manejar todos ellos. Es un elemento clave, por tanto, “despatologizar” todo sentimiento de malestar, evitando el uso de sustancias y drogas para reducirlo (incluyendo los fármacos prescritos) y potenciar los recursos de cada persona. La propuesta interpela a los jóvenes ciudadanos directamente y a las distintas instituciones sociales sobre las que se desarrollan: escuela, familia y sociedad, intentando favorecer la comunicación en distintos niveles, para fomentar el desarrollo de herramientas y estrategias individuales y colectivas que permitan un crecimiento en autonomía, en la más amplia extensión de la palabra”.

La infancia y la juventud vive una época en la que se enfrentan a mayores niveles de presión y dificultades muy concretas, algunas de ellas marcadas por la exposición mediática de las redes, que además les aísla en un mundo irreal. Estamos viendo cómo surgen movimientos y prohibiciones de dispositivos en las aulas comprobando cómo se reduce el acoso escolar y aumenta la concentración.

Además de estas iniciativas, tenemos que empezar antes a observar a los menores que nos rodean y preguntarles ¿cómo estás? Es nuestra responsabilidad como adultos protegerles y cuidar su salud mental. Es un paso al frente para afrontar la pandemia silenciosa y el tabú que supone la salud mental en menores, y que afecta a su desarrollo. Si queremos personas adultas sanas hay que convertir la salud mental infanto juvenil en una prioridad.

Preguntar Cura. Un formato con el que los menores pueden identificarse

Es posible que el espacio más íntimo y personal de un adolescente sea su habitación. Entre sus paredes hay una muestra de sus intereses y preocupaciones: los posters, los libros, el ordenador, la ropa... todo habla por él o ella.

La propuesta se basa en la reproducción de una habitación, un espacio de intimidad que genere impacto y atraiga sobre todo a los más jóvenes, que pueden sentirse interpelados al ver un espacio que les es propio. A través de los diferentes elementos cotidianos de esta habitación (libros, posters, diario, fotografías, ordenador, espejo, etc.) se abordarán diferentes temas como la importancia del entorno, la presión estética, los hábitos saludables, etc.

Los objetivos específicos de la instalación incluyen

- Fomentar la promoción y prevención de los problemas de salud mental desde una mirada joven
- Fomentar la reflexión crítica sobre cómo gestionamos el malestar y el bienestar emocional hoy en día y qué retos y necesidades se tienen que impulsar a nivel individual y colectivo
- Promover cambios de actitudes y comportamientos en relación al bienestar emocional
- Reforzar la necesidad de aceptar que el malestar forma parte de la vida y que hay que valorar positivamente sentirlo sin necesidad de asociarlo con un problema de salud mental
- Poner en valor los diferentes referentes juveniles que, a veces sin saberlo, actúan como agentes de prevención en situaciones cotidianas (monitor de tiempo libre, entrenador de deporte, amigos, familia...).

Visibilizar y sensibilizar

Dar voz a las personas que sufren trastorno mental es otra de las áreas de trabajo de San Juan de Dios. Potenciar la salud mental pasa por potenciar la visibilidad de sus consecuencias, cambiar las miradas y transformar esas realidades, que, por desconocimiento, producen discriminación.

La Orden impulsa diferentes programas de sensibilización como visitas a centros educativos e las propias personas con enfermedad mental para derribar barreras como el miedo y visibilizar que pueden vivir en comunidad, y lleva a cabo iniciativas en las que el protagonismo es para las personas con enfermedad mental.

En este sentido, uno de los proyectos con los que se vincula la campaña es el programa [Henka](#), con quien comparte objetivos, público y alcance. Por este motivo, la instalación será una de las actividades de trabajo con la ciudadanía y en especial con el público joven. Y también con la plataforma [SOM360](#) que creará contenido ampliado sobre bienestar y jóvenes, a través de sus diferentes formatos.

Una red de referencia en salud mental con 21 centros

San Juan de Dios, que cuenta con una red nacional de 21 dispositivos, es la referencia de la salud mental en España. A través de esta red la Orden abarca la diversidad y complejidad en esta área de atención, con centros de media y larga estancia, consultas externas, residencial y agudos, y en la rehabilitación y reinserción en la comunidad a través de centros especiales de empleo o pisos tutelados, a través de los que muchas personas pueden iniciar un proyecto de independencia e integración social y laboral.

Property Management de CBRE

La iniciativa se enmarca en una colaboración entre el grupo CBRE, al que pertenece el centro comercial H2O y la Orden Hospitalaria San Juan de Dios. Los centros comerciales por los que pasará la muestra son activos gestionados por el área de Property Management de CBRE, primera firma internacional de consultoría y servicios inmobiliarios que apuesta decididamente por iniciativas que impacten positivamente en las comunidades en las que está presente, a través de su programa Caring for Communities; un programa con el que



acompañan a sus clientes a través de acciones sociales y de sostenibilidad para amplificar sus compromisos.

La Orden Hospitalaria de San Juan de Dios

La Orden Hospitalaria de San Juan de Dios es una institución sin ánimo de lucro y de carácter internacional con la misión de curar y cuidar a las personas más desfavorecidas, situándolas en el centro y atendiendo su dimensión física, psicológica, social y espiritual.

Con casi 500 años de experiencia en el cuidado y protección de las personas enfermas y en exclusión social, la Orden Hospitalaria continúa su compromiso sanitario, sociosanitario y social inspirándose en los mismos valores que llevaron a su Fundador, San Juan de Dios, a revolucionar la atención hacia las personas que más lo necesitaban, dignificando al ser humano sea cual sea su condición.

El concepto de Hospitalidad de San Juan de Dios ha traspasado todas las fronteras. En nuestro país, la Provincia San Juan de Dios de España cuenta con una red de 80 centros sanitarios, sociales, sociosanitarios, docentes y de investigación que atienden a casi un millón novecientas mil personas anualmente.

Está integrada por 180 Hermanos, 15.000 profesionales, 4.500 personas voluntarias y numerosos donantes y bienhechores.

La presencia y actividad internacional de San Juan de Dios se lleva a cabo en los cinco continentes a través de 405 centros en los que se ofrecen más de 37.700 camas o plazas. Para ello, son 65.000 profesionales los que prestan más de 35 millones de atenciones cada año. Además, cuenta con 1.020 Hermanos y más de 23.000 personas voluntarias.

Sobre el Centro Comercial H2O

El Centro Comercial H2O, inaugurado en el año 2007, pone a disposición de sus clientes una superficie superior a 52.000 m², con una amplia zona comercial, zona de ocio y servicios. El centro también dispone de un parking con cerca de 3.000 plazas, zona de ocio, 13 salas de cine y la 'LEGO® Fan Factory'. Con más de 90 tiendas de moda, H2O ha configurado la mayor oferta de ocio y restauración del sureste de Madrid, en un complejo diseñado y orientado al cliente, que ofrece una experiencia sensorial única para visitantes junto al lago.

**Departamento de Comunicación
Clínica Nuestra Señora de La Paz y
Centro San Juan de Dios de Ciempozuelos**
Raquel Lozano | raquel.lozano@sjd.es | 664 27 57 36

Departamento de Comunicación Provincia de España
Madrid:
Noelia Sánchez | noelia.sanchez@sjd.es | 620 14 68 54
Adriana Castro | adriana.castro@sjd.es | 630 44 95 23
Barcelona:
Maite Hereu | maite.hereu@sjd.es | 679 39 99 22
Sevilla:
Concha García | concha.garcia@sjd.es | 687 37 15 45