

SJD**Sant Joan de Déu**

Barcelona · Hospital

Repte

Com podem promoure el benestar emocional per prevenir els problemes de salut mental infantojuvenils?

Descripció del repte

La crisi sanitària a causa de la pandèmia per COVID-19 és, sens dubte, un dels esdeveniments adversos recents que més ha impactat el món (Passavanti et al., 2021). Els canvis en la manera de viure i de relacionar-nos per fer front a la pandèmia com el confinament, el teletreball i l'educació virtual, entre d'altres, han afectat notablement la salut mental de la població mundial (Horesh i Brown, 2020; Palma-Vasquez et al., 2021) i ha tingut un impacte especialment important en la població infantojuvenil. Un informe recent de la Fundació ANAR (Ajuda a Nens i Adolescents a Risc) va determinar que durant l'any 2021 es van incrementar les peticions d'ajuda en salut mental un 50,9% (Fundació ANAR, 2022). Aquest fet s'ha fet notori especialment amb l'increment en trastorns de la conducta alimentària, l'augment de les addicions (també digital a videojocs o xarxes socials), la depressió i l'augment dels intents autolítics en nens i adolescents. Aquesta situació, sumada al ja existent canvi social derivat de la digitalització de la societat, la sobreexposició a noves tecnologies, l'accés a un gran volum d'informació des d'edats primerenques, la sobreinformació fan necessari desenvolupar accions que contribueixin a millorar el benestar emocional i prevenir la salut mental de les persones.

SJD**Sant Joan de Déu**
Barcelona · Hospital**Descripció
del repte**

La major quantitat de trastorns mentals ocorren per primera vegada abans dels 26 anys i, com més aviat és l'aparició del trastorn, més gran és el risc de comorbiditat i persistència del mateix a la seva edat adulta (Power et al., 2020). La meitat dels trastorns mentals s'inicien abans dels 14 anys (OMS, 2019), i l'adolescència és el moment de més risc. Per contra, aquells joves lliures de trastorns tenen més possibilitats de tenir una millor salut al llarg de la seva vida (Caspi et al., 2020).

La resiliència és la capacitat d'afrontar els esdeveniments negatius de la vida (Dray, 2021; Dray et al., 2017). També s'ha definit com la capacitat d'una persona per adaptar-se a situacions difícils i persistir davant de l'adversitat; o com la capacitat de recuperació després d'un succés traumàtic o estressant, als nivells de funcionament anteriors a l'esdeveniment, siguin iguals o millors (Norris et al., 2009). El desenvolupament de la resiliència en els i les adolescents (entre 12 i 18 anys) és considerat per molts experts com l'antídote de l'epidèmia dels problemes de salut mental a la nostra societat actual. La família juga un paper crucial en la promoció del benestar psicològic i socioemocional de l'adolescent i més en temps de crisi on la convivència familiar se'n ressent i intensifica. S'ha demostrat que els factors familiars de caràcter resilient promouen la recuperació de les experiències traumàtiques i d'un altre tipus de simptomatologia clínica (Trickey et al., 2012). Per això, serà clau dotar les famílies d'orientació, assessorament i guia d'experts perquè adquireixin eines sobre com fomentar la resiliència als fills o filles adolescents.

SJD

Sant Joan de Déu Barcelona · Hospital

Descripció del repte

Els quatre components principals per fomentar la resiliència són (la referència és la del UPRIGHT): estratègies d'afrontament; l'autoeficàcia; l'aprenentatge socioemocional i el mindfulness o atenció plena. Cadascun d'aquests components suposa desenvolupar habilitats concretes per fomentar-les com per exemple, assertivitat i estratègies comunicatives, consciència social, presa de decisions responsable, autogestió, entre d'altres.

Per tot això, és convenient trobar solucions que ajudin a la promoció del benestar psicològic i de prevenció dels problemes de salut mental, a través del foment de la capacitat de resiliència especialment en els adolescents d'entre 12-18 anys, a través d'un enfocament integral que els involucri a ells mateixos, a les seves famílies i als professionals de l'escola. Una solució que contribueixi a reforçar els vincles dels infants amb el seu entorn (família, amics,...) i evitant la sobreexposició digital.

ODS relacionats

3. Salut i benestar

Prevenir el benestar emocional i la salut mental és un objectiu universal per tenir una societat més preparada i resilient. La pobresa, la marginació, la violència, l'accés a una educació universal i de qualitat, les emergències complexes i les violacions dels drets humans amenacen tant el desenvolupament humà com el desenvolupament econòmic sostenible i deriven en un impacte directe per a la salut mental, sent la població infanto-juvenil la primera afectada.

SJD**Sant Joan de Déu**
Barcelona · Hospital**Elements
clau**

Eines, recursos i informació addicional per conèixer el problema

- Com ha afectat la pandèmia a la salut mental dels infants i els joves? – Dra. Ester Camprodón:
<https://www.youtube.com/watch?v=2EfWPJQfTuA>
- “Salud emocional y conducta: el impacto de la pandemia en niños” FAROS: <https://www.youtube.com/watch?v=NEfTw6liH30>
- SOM Salut mental 360: Portal de proimoció de la salut mental HSJD: <https://www.som360.org/ca>
- Drets humans i salut mental:
<https://www.som360.org/ca/monografico/dd-hh-salud-mental>
- La salut mental, una exigència global:
<https://www.som360.org/ca/monografico/dia-mundial-salut-mental>
- “Universal Preventive Resilience Intervention Globally implemented in schools to improve and promote mental Health for Teenagers” (UPRIGHT) - European Commission framework programme for research and innovation Horizon 2020., 2017

SJD

Sant Joan de Déu

Barcelona · Hospital

Criteris de valoració

- El grau d'innovació del projecte
- El grau de viabilitat del projecte
- El grau d'escalabilitat del projecte
- El grau de sostenibilitat econòmica, social i mediambiental del projecte
- Vídeo resum del projecte
- La presentació en format pitch del projecte,

Donada la naturalesa del repte lligat a la salut i benestar de les persones, per a la valoració del repte, es tindran en compte els criteris clínics següents:

- Promoció del benestar emocional a casa, escola i entorn social dels infants i joves (principalment de 12 a 18 anys).
- Contribució a reforçar els vincles dels infants y adolescents amb el seu entorn (família, amics,...) evitant la sobreexposició digital.

Premi

Categoria Júnior

1 setmana d'acceleració del projecte a Barcelona amb totes les despeses pagades

Categoria Sènior

1 setmana d'acceleració del projecte a Barcelona amb totes les despeses pagades

1 setmana d'acceleració del projecte a una ciutat estrangera amb totes les despeses pagades

