



MANIFIESTO DÍA INTERNACIONAL DE LA SALUD MENTAL

Vivimos en un mundo en constante evolución y acelerado, las profesionales de la educación social desempeñamos un papel fundamental en la construcción de una sociedad más amable y saludable. En este Día Internacional de la Salud Mental, reafirmamos nuestro compromiso con la promoción de la salud mental y la creación de un entorno que fomente el bienestar de todas las personas.

Siguiendo la reflexión de Byung Chul Han, filósofo contemporáneo, recordamos que en la era de la hiperconexión y la constante presión por el rendimiento, la salud mental se ha vuelto un recurso vulnerable.

Nuestra labor como profesionales de la educación social va más allá de favorecer el aprendizaje y acompañar; somos guardianes/as de la salud mental en nuestra sociedad. Algunas de nuestras acciones fundamentales incluyen:

Fomentar la resiliencia: Trabajamos para fortalecer la resiliencia en las personas y las comunidades, capacitándolas para enfrentar desafíos emocionales y sociales.

Escuchar y comprender: Practicamos la empatía y la comprensión activa, brindando un espacio seguro para que las personas expresen sus preocupaciones y emociones.

Luchar contra el estigma: Luchamos incansablemente para eliminar el estigma asociado con la salud mental, permitiendo que las personas busquen ayuda sin temor a juicios.

Promover el autocuidado: Reconocemos la importancia del autocuidado en nuestra propia profesión y alentamos a nuestras colegas a priorizar su bienestar.

Colaborar en redes de apoyo: Nos unimos a otros profesionales de la salud mental y organizaciones para construir redes sólidas de apoyo y recursos accesibles.

En este Día Internacional de la Salud Mental, recordemos que la salud mental es un derecho humano fundamental. Como profesionales de la educación social, estamos en la primera línea de la defensa de este derecho. Podemos proporcionar apoyo, comprensión y las herramientas necesarias para que todas las personas vivan vidas saludables y significativas, contribuyendo así a la construcción de una sociedad más amable y saludable.