

FOROS ABIERTOS

Salud Mental y Juventud



Informe de la Sesión preparatoria
Zaragoza – 11 de junio de 2025



Índice de contenidos

1.	Introducción	2
2.	Asistentes	2
3.	Desarrollo de la sesión.....	3
3.1.	Bienvenida	3
3.2.	¿Qué son los foros abiertos?	3
3.3.	Indagación y priorización de temas para los foros	5
3.4.	Próximos pasos.....	7
4.	Contacto LAAAB	7



1. Introducción

El Laboratorio de Aragón Gobierno Abierto (LAAAB) fomenta la participación ciudadana, la innovación social y el impulso de programas experimentales a través de proyectos basados en inteligencia colectiva. En este contexto se promueven una serie de foros abiertos sobre Salud mental y juventud, que tendrán lugar en otoño de 2025.

Para la preparación de los foros abiertos se ha convocado a personas expertas en el tema, con el objetivo de orientar y enfocar el contenido y público de los foros.

El presente documento recoge una síntesis de lo acontecido durante la sesión preparatoria.

2. Asistentes

Asisten un total de 22 personas, 6 de ellas online, y 16 presencialmente, de un total de 17 entidades diferentes pertenecientes al sector de la salud mental, juventud y educación:

- Asesoría Psicológica para Jóvenes de Zaragoza Joven
- Asesorías psicológicas del IAJ
- Asociación Aragonesa de Jugadores de Azar en Rehabilitación
- Asociación Aragonesa Pro Salud Mental (ASAPME)
- Asociación de apoyo al tratamiento de ansiedad y depresión en Aragón (AFDA)
- Asociación de Familiares de pacientes TCA (Arbada)
- Asociación TOC Zaragoza
- Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones (CMAPA)
- Consejo Aragonés de la Juventud
- Dirección General de Salud Mental
- Equipo especializado de convivencia del Departamento de Educación,
- Fundación Centro de Solidaridad Zaragoza (Tarabidán)
- Grupo de Investigación Salud Mental. Departamento de Psicología y Sociología, UNIZAR + IISA
- Policía Nacional - Participación Ciudadana
- Servicio de Orientación y Atención Psicológica de la Universidad San Jorge
- Social Impact Academy

3. Desarrollo de la sesión

3.1. Bienvenida

Dan la bienvenida Miguel Ángel Lafuente Belmonte, Director General de Relaciones Institucionales, Acción Exterior y Transparencia; Manuel Corbera Almajano, Director General de Salud Mental; y Kani Cubo Mayo, asesora técnica del LAAAB.

Se explica que el LAAAB va a organizar tres foros abiertos para el público en general, sobre Salud Mental y Juventud que se celebrarán en otoño en Teruel, Huesca y Zaragoza, y que esta es una sesión preparatoria de los foros. Se ha convocado a esta sesión a personas que tienen experiencia, trayectoria y/o conocimientos en torno a salud mental y jóvenes.



3.2. ¿Qué son los foros abiertos?

Los foros abiertos son una herramienta de trabajo grupal, que tiene su origen en una metodología que se llama Trabajo de Procesos. Su objetivo es establecer un diálogo más profundo sobre un tema que se elija. Esto quiere decir:

- Es un tipo de participación que no busca o promueve una acción o un resultado, sino un proceso de escucha grupal. El objetivo es dialogar para ganar conciencia de la diversidad de experiencias entorno a un tema y facilitar así la transformación del grupo respecto a las tensiones sobre el tema en cuestión. Esto se hace a través de incorporar las emociones, las expectativas, los sueños de las personas, la corporalidad, las frustraciones, etc.

- Es muy importante que todas las partes estén representadas. Socialmente estamos acostumbradas a juntarnos solo con nuestro grupo de afinidad, de trabajo, de amigos, de investigación, etc. La idea de los foros es generar un espacio lo más diverso posible para que se escuchen todas las voces, todas las opiniones, todas las vivencias que hay en torno a ese tema.

Entrando a abordar el tema desde las emociones y con personas con las que habitualmente no nos relacionamos, trabajamos en un espacio de democracia más profunda.

¿Cómo se lleva a cabo un foro?

Lo primero que hay que hacer es elegir el tema sobre el que se va a dialogar. Una vez está definido, se mapean las diferentes opiniones/vivencias que hay en torno a él a nivel social. Se pide a diferentes personas que hagan una pequeña introducción de cada una de esas vivencias/opiniones al principio del foro: esas son las puertas de entrada al tema. De esta manera, desde el inicio se pone encima de la mesa una diversidad significativa de opiniones que hay en torno al tema.

Después se va facilitando el diálogo, invitando a que las personas hablen desde las puertas de entrada. La idea es que en los foros, cada persona hable desde su vivencia y desde su experiencia. No hace falta tener un perfil técnico ni conocimientos especializados. Consideramos que cada persona es experta en lo que le pasa, en sus vivencias, en sus experiencias. En los foros, cada persona habla desde ahí.

Para poder entender mejor la metodología, durante esta Sesión realizamos un foro de prueba sobre la temática “Tomar pastillas para dormir, ¿sí o no?”. Identificamos inicialmente las siguientes puertas de entrada:

- Sí, por salud (por efectos fisiológicos cansancio)
- No, mejor tomar valeriana (explicar beneficios valeriana)
- No, las farmacéuticas se pasan, tendrían que enseñarnos a dormir mejor, en vez de enriquecerse.
- Otras vivencias o experiencias.





A continuación, se generó un diálogo en torno al tema, en el que hay que participar moviéndose entre diferentes sillas en las que están ubicadas las diferentes puertas de entrada o roles del tema, de manera que permitió a las personas participantes experimentar esta técnica para entenderla en mayor profundidad.

3.3. Indagación y priorización de temas para los foros

Respondemos en grupos pequeños a la pregunta **¿Cuáles son las frases típicas que se escuchan sobre salud mental y jóvenes?** y ponemos en común agrupando. Las frases repetidas se muestran en negrita, añadiendo al final entre paréntesis cuántas veces más se nombraron:

1. **Todo es culpa de las redes sociales, ya les vale con hacer tiktok (+3)**
2. **Aumento de suicidio, autolesiones..., aumento de problemas de salud mental (+3)**
3. **Están peor desde la pandemia (+2)**
4. **Ya no saben resolver sus problemas, no capacidad de afrontar, no saben gestionar sus frustraciones (+2)**
5. **Son unos flojos, vagos, solo piensan en viajar (+2)**
6. **Generación de cristal (+2)**
7. **Embobados con las pantallas (+2)**
8. **Los jóvenes cada vez están peor (+2)**
9. **Tienen la piel muy fina (+1)**
10. **Están más concienciadxs en cuidar su salud mental y el medio ambiente y los derechos... (+1)**
11. **No tienen tabú en ir al psicólogo (+1)**
12. **Estamos creando una generación de blanditxs, fragilidad (+1)**
13. **Se tiene que hablar más del bullying (+1)**
14. **En mis tiempos todo era más fácil, trabajaba, no me quejaba... (+1)**
15. **Autodiagnóstico, ahora todos tienen ansiedad (+1)**
16. La banalización de trastornos en redes sociales
17. Está de moda estar mal
18. Se quejan de todo
19. No valoran lo que tienen
20. En lo laboral, preguntan primero por derechos en vez de por deberes
21. La culpa es de los padres
22. Si les dices que hay un error, se ofenden y se vive como un fallo
23. Los jóvenes no aguantan nada
24. El servicio público de salud mental está saturado, tardan muchos meses en darte cita de seguimiento...
25. Prefiero estar solo a que se rían de mí
26. No tengo amigos y la vida no tiene sentido
27. Mis padres no están o no me entienden
28. Los jóvenes son incapaces de prestar atención

29. El problema de los jóvenes es que consumen muchas drogas
30. Los jóvenes de hoy no tienen valores
31. Están muy presionados y poco apoyados
32. Saben expresar más las emociones que antes
33. Están mejor preparados técnicamente pero poco preparados para la vida en general
34. Son muy egoístas
35. Van a vivir peor que la generación de sus padres



A partir de las frases planteadas, **en grupos construimos 3 temas posibles sobre los que nos parece interesante que se indague más a nivel colectivo**. Los ponemos en común y los vamos agrupando en 3 grandes temas:

- Tema 1: Redes sociales
 1. RRSS: pros y contras para la salud mental
 2. Los jóvenes usan mucho las RRSS. ¿Aporta/ayuda o perjudica a su salud mental?
 3. La exposición y presencia en las RRSS, ¿favorece o perjudica la salud mental?
 4. ¿Cómo afecta el ámbito digital en la salud mental de los jóvenes?
 5. Relación entre el uso de las RRSS y la salud mental de los jóvenes
- Tema 2: Dificultades, generación de cristal
 1. Dificultad para afrontar y gestionar emociones desde la perspectiva de los jóvenes de “no puedo con la vida”. Reconozco emociones pero no las gestiono bien.
 2. La generación de cristal. ¿Quién la nombra? ¿Qué es? ¿Es una visión compartida?
 3. ¿Estamos sobreprotegiendo a los jóvenes?
 4. Los jóvenes son más frágiles y expresan más su malestar. ¿Qué ha hecho por ellos su entorno y qué puede hacer?
 5. ¿Quién soy? Identidad y autoestima en jóvenes. Cómo me veo yo, cómo me ven los demás.



- Tema 3: Recursos públicos
 1. Falta de recursos públicos en salud mental
 2. Me encuentro mal. ¿Qué puedo hacer? Acceso de los jóvenes a recursos de salud mental.

También aparece un tema que se considera transversal a los 3 anteriores: Salud mental. Individual vs colectivo. ¿Cuánto hay de salud mental en lo individual y cuánto en lo colectivo?

Tras la puesta en común, el grupo decide **que se aborde en las 3 provincias el mismo tema**. Surgen diferentes voces en torno a posibles agrupaciones:

- ¿Quién soy?
- Identidad en la sociedad de la vulnerabilidad.
- Generación de diamante: venimos a romper los cristales
- Identidad y salud mental en jóvenes. ¿Quién soy? ¿Cómo me veo? ¿Cómo me ven?
- La identidad de los jóvenes y las RRSS.
- Integrar los 3 temas en 1
- Generación joven y qué podemos hacer

No se llega a un consenso sobre tema y se acuerda que **desde la facilitación se enviará una propuesta tanto de tema como de puertas de entrada al mismo**, a través de un formulario, sobre el que se podrá hacer aportaciones, de cara a la preparación de los Foros Abiertos.

3.4. Próximos pasos

Una vez definido el tema, desde el equipo de facilitación se va a elaborar una propuesta de puertas de entrada, que refleje la diversidad que existe en torno al tema. Se solicitará a los participantes que envíen propuestas de personas que podrían hacer en el foro las intervenciones iniciales de cada uno de los temas.

Además, se pide a los participantes colaboración para difundir los foros, tanto enviando al LAAAB posibles personas para invitar como difundiendo directamente.

Desde el LAAAB y el equipo de facilitación se enviará un formulario para que se puedan enviar las propuestas.

4. Contacto LAAAB

Laboratorio de Aragón Gobierno Abierto (LAAAB)

Servicio de Participación Ciudadana e Innovación Social

Tel. 976 714 183 — gobiernoabierto@aragon.es — <https://gobiernoabierto.aragon.es>

www.laaab.es (blog) @LAAAB_es @AragónAbierto