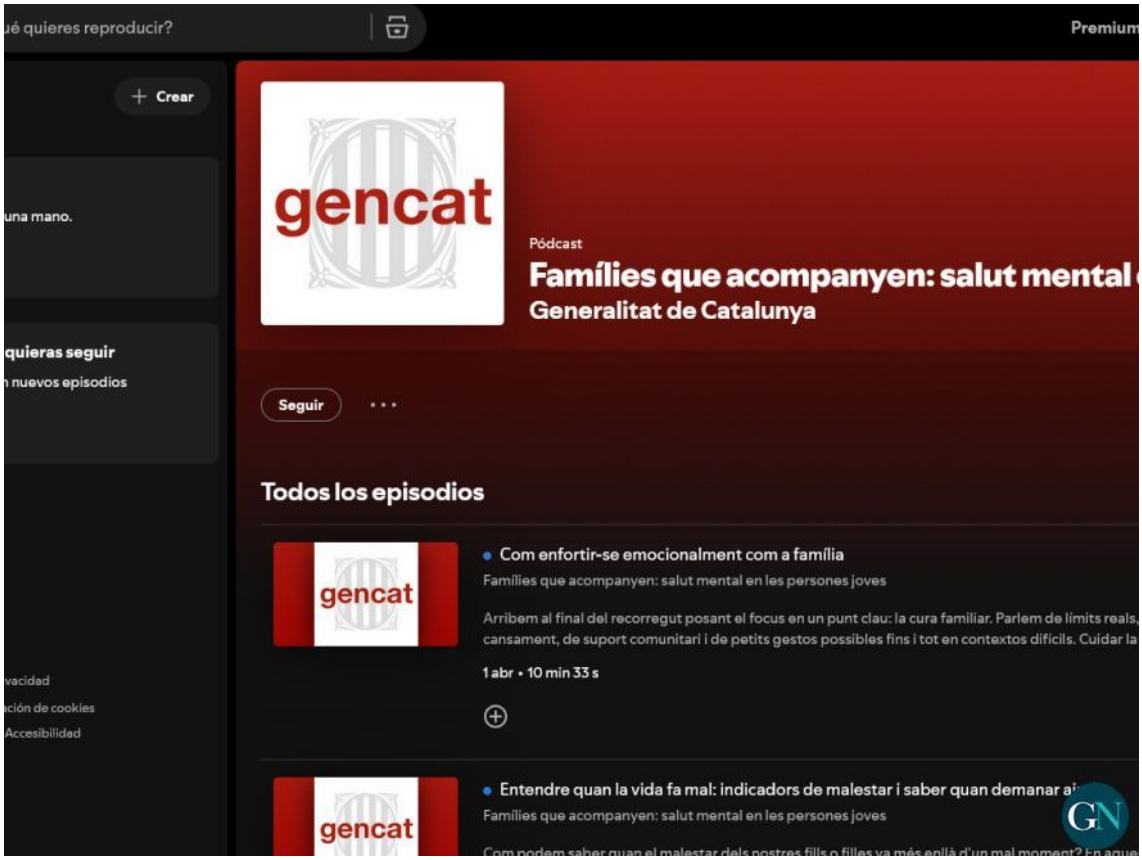
Joventut impulsa un pòdcast per ajudar les famílies a acompanyar la salut mental dels adolescents

+ Notícies | 08/04/2026 | 11:01



La nova sèrie, amb cinc episodis i materials pràctics, aborda des dels mites fins a la detecció de senyals d'alerta i l'enfortiment emocional familiar

La Direcció General de Joventut de la Generalitat de Catalunya ha posat en marxa un nou pòdcast adreçat a famílies amb l'objectiu de facilitar eines per acompanyar la salut mental i el benestar emocional dels adolescents. La iniciativa, disponible a Spotify, s'emmarca en el Pacte Nacional per a la Salut Mental i aposta per una mirada integral i comunitària davant del malestar emocional juvenil.

El projecte consta de cinc episodis conduïts per professionals del Servei d'Atenció i Acompanyament en Salut Mental de l'associació SEER - Salut i educació emocional, amb la participació de famílies i experts del sector. Cada capítol inclou materials de suport complementaris —com vídeos, infografies o kits pràctics— per facilitar que els continguts es puguin aplicar en el dia a dia.

Els episodis tracten qüestions clau en l'acompanyament familiar, com ara desmuntar mites sobre

la salut mental juvenil, aprendre a apropar-se emocionalment sense jutjar o entendre trastorns com l'ansietat, el TDAH o el TEA des d'una perspectiva no patologitzadora. També s'hi aborden temes més sensibles com la detecció de senyals d'alerta —autolesions, violències o ideació suïcida— i s'ofereixen pautes per saber quan i com demanar ajuda professional. El pòdcast es tanca amb eines concretes per reforçar el benestar emocional dins l'àmbit familiar.

Aquesta iniciativa forma part d'un conjunt més ampli d'actuacions impulsades per Joventut en el marc del mateix pacte. Entre aquestes accions destaca la col·laboració amb creadors de contingut i mitjans comarcals per sensibilitzar sobre salut emocional, així com la producció de vídeos amb testimonis reals de joves que han viscut situacions com la depressió, els trastorns de la conducta alimentària o la ideació suïcida.

A més, s'ha desenvolupat un mapa de recursos territorials en salut emocional juvenil a Catalunya, s'han reforçat les assessories de salut dins la Xarxa Nacional d'Emancipació Juvenil i s'ha ofert formació en línia a professionals del lleure per millorar la detecció i l'acompanyament de casos de malestar.

Finalment, en col·laboració amb la Universitat Pompeu Fabra i l'Hospital Parc Taulí, s'ha impulsat el desenvolupament d'un algoritme per a la detecció precoç de perfils de risc en salut mental entre joves, basat en l'anàlisi de missatges a les xarxes socials i validat clínicament.

Amb aquest pòdcast, la Generalitat fa un pas més per dotar les famílies de recursos pràctics i accessibles per afrontar un dels grans reptes actuals: la salut mental dels joves.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/noticia/292937-joventut-impulsa-un-podcast-per-ajudar-les-families-a-acompanyar-la-salut-mental-dels-adolescents.htm