

Que hicimos desde  
el año pasado?

# Programa

## XV Encontro Galego de Participación

11 de xuño, 2024 | Santiago de Compostela

Algunas de nuestras acciones el año pasado, relacionadas con las propuestas hechas por las personas asistentes al XIV Encontro Galego de Participación:



### Elecciones Estatales, Autonómicas y Europeas

Entre julio de 2023 y julio de 2024 se celebraron elecciones autonómicas, estatales y europeas. EAPN llevó a cabo campañas para promover el derecho al voto y propuso medidas contra la pobreza y la exclusión social

### Red Empleo Digno

A través del desarrollo de este programa, realizado entre 2022 y 2023, con la implicación de más de 70 profesionales, fue posible investigar y validar factores clave para el éxito de los proyectos de inserción socio laboral.



### Proyecto Acceso Vital, 'Nadie sin lo Mínimo'

Con este proyecto se puso en marcha una investigación con la que se identificaron las barreras por las que las personas que tienen derecho al Ingreso Mínimo Vital no lo solicitan ni lo obtienen.

### #EmerxenciaVivenda



En el año 2021 lanzamos en toda España la campaña #EmerxenciaVivenda: Por el derecho a una vivienda digna, adecuada y accesible. De esta nace la exposición itinerante con la que queremos ampliar conciencia sobre esta problemática.

- 9.30 Recepción participantes
- 10.00 Comenzamos sonriendo
- 10.30 Doble carga: la relación entre la salud mental y la pobreza
- 11.30 Descanso
- 12.15 Trabajo en grupos
- 14.15 Comida
- 16.00 Puesta en común y votación
- 16.30 Clausura XV Encontro Galego de Participación
- 17.30 Salida a la plaza 8 de Marzo
- 18.15 Acto simbólico
- 19.15 Lectura manifiesto
- 20.30 Cena



Organiza



Colaboran



# Bienvenida

¡Os damos la bienvenida al XV Encuentro Gallego de Participación!

Este año queremos debatir sobre la salud mental de forma amplia, y como las situaciones de pobreza y exclusión interaccionan en este sentido.

La idea es que este sea un espacio inclusivo, en el que trabajar de cara al empoderamiento y la participación real de las personas. Queremos:

- Explorar la interacción entre las situaciones de vulnerabilidad económica y social y los problemas de salud mental.
- Promover la conciencia sobre la importancia de la salud mental y la necesidad de una atención integral que garantice la igualdad de oportunidades para todas y todos.
- Abordar los estigmas, prejuicios y estereotipos asociados a los problemas de salud mental y trabajar en estrategias para combatirlos.

## ¿Qué es la salud mental?

Es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede hacer frente al estrés normal de la vida, puede trabajar de manera productiva y fructífera, y es capaz de contribuir a su comunidad.

La salud mental no es solo la ausencia de trastornos mentales

**Implica fomentar el bienestar psicológico y emocional**

Todas las personas tenemos probabilidades de vivir con alteraciones en nuestro bienestar mental, al igual que ocurre con muchos otros tipos de problemas de salud. De hecho, según datos aportados por la Organización Mundial de la Salud; una de cada cuatro personas puede tenerlo a lo largo de la vida.

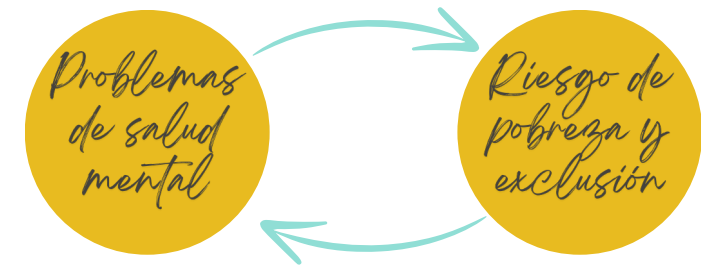
Puede haber personas con más predisposición que otras pero los factores ambientales afectan de forma determinante en su aparición, con lo que **todas estamos expuestas a ello**.

## Relación entre pobreza, vulnerabilidad y salud mental

Entre los factores ambientales que mencionábamos se encuentran por ejemplo situaciones de pobreza o vulnerabilidad, como elementos que **añaden un alto nivel de estrés y ansiedad en nuestro día a día**.

Las condiciones sociales y económicas desfavorables, como el desempleo, la falta de vivienda adecuada y la escasez de recursos básicos, pueden generar estrés crónico y ansiedad, lo que contribuye a la aparición de problemas de salud mental.

Además, la falta de acceso a servicios de salud de calidad y la estigmatización social pueden dificultar aún más la búsqueda de ayuda y tratamiento.



**Promover la equidad en el acceso a la atención de la salud mental y abordar las causas de la pobreza son pasos fundamentales para mejorar el bienestar psicológico de toda la sociedad.**