

16/11/2016

CASI MIL PERSONAS PARTICIPAN EN UN GESTO SIMBÓLICO PROMOVIDO POR SALUD MENTAL ESPAÑA CON MOTIVO DEL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL



954 personas han participado en la campaña "Mira a través del espejo: Soy como tú aunque aún no lo sepas" realizada por entidades del movimiento asociativo agrupado en la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA. El objetivo de esta iniciativa ha sido poner de relieve que la salud mental es una realidad mucho más cercana y habitual de lo que se cree.

En el marco de las actividades del Día Mundial de la Salud Mental 2016, que se celebra cada 10 de octubre, el movimiento asociativo agrupado en torno a la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA ha puesto en marcha la campaña de sensibilización "Mira a través del espejo: Soy como tú aunque aún no lo sepas", una iniciativa en la que han participado casi mil personas de toda España.

Con esta campaña, SALUD MENTAL ESPAÑA hacía un llamamiento a todos aquellos que quisieran colaborar con las personas con problemas de salud mental y sus familiares y amigos, pidiéndoles participar con un gesto simbólico en el que mostraran públicamente su empatía y su apoyo. La iniciativa se ha desarrollado durante cuatro semanas a través de Facebook con la etiqueta #SoyComoTú.

Este gesto simbólico consistía en hacerse una fotografía frente a otra persona, imitando sus gestos como si fuese un espejo. Con la idea del "reflejo" de un espejo se pretendía mostrar tanto la importancia de la empatía como el hecho de que en realidad, aunque seamos diversos, tenemos muchas más cosas en común que diferencias: todas las personas tenemos que desarrollar un proyecto de vida, todas tenemos tristezas y alegrías y todas aspiramos a aportar algo a la sociedad.

Al finalizar octubre, se han publicado más de 400 fotografías en las que han participado 954 personas de 11 comunidades autónomas. Para lograrlo, diferentes entidades miembro de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA instalaron en sus localidades unos marcos "vacíos" como photocall, para que todos aquellos que lo desearan se hicieran una fotografía para la campaña "Mira a través del espejo: Soy como tú aunque aún no lo sepas" entre las acciones informativas, de sensibilización y de reivindicación para promover la salud mental que se han organizado en todo el Estado por el Día Mundial de la Salud Mental.

"Muchas personas desconocen que la salud mental es una cuestión y un aspecto de nuestra vida que nos afecta a cualquiera" afirma Nel A. González Zapico, presidente de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA.

Según González Zapico, a día de hoy "las personas con trastorno mental encuentran en su camino hacia la recuperación numerosas barreras invisibles levantadas por la sociedad sobre la base del desconocimiento" por lo que "siguen siendo necesarias campañas como esta", creadas desde el convencimiento de que "pequeños y sencillos gestos de apoyo pueden ser artífices de grandes cambios".

"Sin necesidad de ser expertos, cualquiera puede implicarse hasta donde decida porque transformar las cosas no requiere grandes gestos, sino colaboración y voluntad: en este caso escuchar, intentar comprender y acompañar para que la imagen que se refleje en su propio espejo sea positiva y esté llena de esperanza" aclara.

Además de las entidades miembro que integran el movimiento asociativo agrupado en torno a SALUD MENTAL ESPAÑA han participado en esta iniciativa tanto otras asociaciones del Tercer Sector como distintas empresas y particulares, que han aportado así su granito de arena para normalizar y visibilizar los problemas de salud mental, trastornos que afectan a 1 de cada 4 personas según la Organización Mundial de la Salud.