Una acció per a salvaguardar la salut mental adolescent

written by Alba Crespo | 3 de March de 2026



Cada any, el 2 de març, es commemora el Dia Mundial del Benestar Mental Adolescent, una data dedicada a sensibilitzar sobre la importància del benestar mental entre les persones adolescents.

La literatura científica existent aporta abundant evidència sobre les **conseqüències profundament perjudicials que la violència té per a la salut**, i especialment per a la salut mental de la joventut. Les i els adolescents presenten amb freqüència signes d'ansietat, depressió i altres formes de malestar psicològic. **En molts casos, quan s'analitzen les causes subjacents d'estos símptomes, es constata que tenen el seu origen en la violència i en la falta d'interaccions igualitàries i amb sentit**.

L'erradicació de la violència constituïx, per tant, una prioritat urgent si es pretén garantir el benestar emocional de la població adolescent. L'evidència científica ha identificat l'existència d'un **discurs coercitiu dominant** que vincula l'atracció afectivosexual amb comportaments violents, alhora que presenta les actituds igualitàries i no violentes com menys desitjables. Com a conseqüència, este discurs coercitiu contribuïx a la **normalització de la**

violència.

No obstant això, la investigació també ha demostrat l'existència d'**actuacions educatives d'èxit**, basades en evidències científiques i amb impacte social demostrat, que poden contribuir a superar este discurs coercitiu dominant. Entre les seues característiques clau es troba **l'activació de les i els testimonis o espectadors**: s'anima als qui són conscients de situacions de violència a no romandre passius, sinó a intervindre en suport de la víctima. Així mateix, és important reconéixer que, quan els qui presencien estes situacions prenen posició, poden convertir-se al seu torn en objecte de violència dirigida a silenciar-los i aïllar a la víctima. Este fenomen, conegut com a **violència aïlladora**, ja ha sigut reconegut en legislacions aprovades per diferents parlaments.

Una d'estes actuacions educatives d'èxit, fonamentada en evidències científiques amb impacte social, són les **tertúlies feministes dialògiques**. Esta actuació per a la prevenció de la violència de gènere es basa en el diàleg igualitari i en l'anàlisi col·lectiva d'evidències científiques amb impacte social. Ha mostrat ja resultats positius en poblacions diverses; entre elles, **xiquetes en contextos d'educació especial**, **xiques adolescents en acolliment residencial**, **estudiants universitàries** i **dones sense titulació acadèmica**.

Estes tertúlies feministes dialògiques han demostrat resultats en la socialització preventiva enfront de la violència entre adolescents, en qüestionar el discurs coercitiu dominant que associa atracció amb violència i en promoure l'atracció cap a relacions igualitàries. És important subratllar que esta actuació és accessible i pot implementar-se per part de la ciutadania en contextos diversos.

Imatge: Freepik

Este article va ser publicat per primera vegada en Daily 27 el 2 de març de 2026