

Alfabetización en salud mental de los y las informadores juveniles



EDITOR JEFE: Eva Reina (ERYICA) y Eric Kota (IASIS)

DISEÑO: Nina Karalazarou (IASIS)

AUTORES: Elizaveta Cheremisina (Harno), Victoria de la Hoz (Dirección General de Juventud. Comunidad de Madrid), Audrey Frith (Eurodesk), Kadri Koort (Harno), Karolina Kosowska (Eurodesk), Eric Kota (IASIS), Sebastian Kovats (Österreichische Jugendinfos), Senne Misplon (De Ambrassade), Sara de Potter (De Ambrassade), Eva Reina (ERYICA), Charlotte Simon (ERYICA), Kandice Wood (YoungScot) y Adamantia Zisimopoulou (Consejo de la Juventud de Chipre)

REVISIÓN DEL INGLÉS: Reid Aiton (YoungScot)

FECHA: enero de 2024

Esta publicación es el resultado del proyecto «YIMinds», cofinanciado por el Programa Erasmus+ de la Unión Europea.

Consortio del proyecto y socios asociados:



**Agencia Europea para la
Información y el Asesoramiento
de los Jóvenes
(Europa)**



**Dirección General de Juventud.
Comunidad de Madrid
(España)**

iasis

**IASIS
(Grecia)**



REPUBLIC OF ESTONIA
EDUCATION AND YOUTH BOARD

**Haridus Ja Noorteamet
(Estonia)**



**De Ambrassade
(Bélgica)**



**Consejo de la Juventud de
Chipre (Chipre)**



**Österreichische Jugendinfos
(Austria)**



**Young Scot
(Escocia, Reino Unido)**

eurodesk

**Eurodesk
(Europa)**

El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida.



La presente guía es una herramienta indispensable para quienes trabajan con jóvenes, informadores juveniles y cualquier persona interesada en el bienestar de los jóvenes en el ámbito de la información juvenil. Consta de seis capítulos que abarcan todos los temas, desde entender qué es la salud mental hasta una llamada a que se oigan más las voces de los jóvenes, con el punto de mira en la intersección clave entre servicios de información juvenil y salud mental.

La guía YIMinds destaca el papel fundamental que desempeñan los informadores juveniles en el ámbito de la juventud y respalda su reconocimiento y asistencia, haciendo especial hincapié en las alianzas transformadoras que pueden establecer con instituciones y otros profesionales. Si bien no tiene por objeto sustituir a los manuales clínicos, es un complemento útil que proporciona recursos, estrategias y diversas perspectivas. A través de una visión holística de la salud mental, parte de las investigaciones, consultas a expertos y reflexiones con matices de los retos que plantea la información a los jóvenes. Se ofrecen herramientas prácticas, como la comunicación eficaz sobre salud mental, la gestión de crisis y la colaboración con profesionales de la salud mental, para mejorar la eficacia del trabajo con jóvenes.

Los socios que forman YIMinds, anclados en el compromiso con el bienestar de los jóvenes, han adoptado una definición amplia del trabajo con jóvenes que abarca diversas actividades sociales, culturales, formativas y políticas que fomentan el desarrollo personal y la ciudadanía activa. La elaboración de esta guía, compañera de viaje para la salud mental de los jóvenes, trata de empoderar a los lectores mediante consejos concisos para crear entornos seguros y de apoyo en los que los jóvenes puedan avanzar emocional, mental y socialmente.



ÍNDICE

| | |
|---|-----------|
| Prólogo | 6 |
| Capítulo 1: Entender la enfermedad mental en el ámbito de la información juvenil | 8 |
| 1.1: Introducción | 9 |
| 1.2: Comprender la salud mental | 10 |
| 1.3: Labor de los y las informadores juveniles en el apoyo a la salud mental | 11 |
| 1.3.1: El poder de la información juvenil | 11 |
| 1.3.2: Terreno de juego de la salud mental | 12 |
| Capítulo 2: Identificar la salud mental y el bienestar emocional en las personas jóvenes | 18 |
| 2.1: Signos de trastorno de salud mental | 19 |
| 2.2: Comprender los trastornos de salud mental más comunes | 21 |
| 2.3: Tabúes, estigma y su impacto en la salud mental | 28 |
| Capítulo 3: Técnicas de apoyo de primera mano | 32 |
| 3.1: Comunicación eficaz sobre salud mental | 33 |
| 3.2: Cómo ayudar a una persona joven con malestar emocional | 36 |
| 3.3: Gestión de crisis y prevención del suicidio | 37 |
| Capítulo 4: Cuándo y cómo recurrir a ayuda | 40 |
| 4.1: Comprender cuándo es necesario recurrir a ayuda especializada | 42 |
| 4.2: Pasos para recurrir a ayuda con éxito | 45 |
| 4.3: Cooperación con profesionales de la salud mental | 48 |
| 4.3.1: Cómo fomentar la cooperación | 49 |
| Capítulo 5: Perspectivas de la juventud | 50 |
| 5.1: Incrementar la participación | 51 |
| 5.2: Empoderar a la juventud | 53 |
| Capítulo 6: Motivación y bienestar: Los dos pilares de la información juvenil | 59 |
| 6.1: Mantener el compromiso con el aprendizaje continuo | 60 |
| 6.2: La importancia del autocuidado para los y las informadores juveniles | 63 |
| Bibliografía | 67 |

Prólogo

Quienes trabajan con jóvenes y los informadores juveniles están en contacto diario con personas jóvenes. Pueden aportar información valiosa, acompañar a los jóvenes en los procesos de derivación y fomentar hábitos y opciones saludables. Asimismo tienen potencial para desarrollar colaboraciones críticas con profesionales e instituciones relevantes. Los socios de YIMinds creen que existe la necesidad imperiosa de apoyar a los profesionales en el ámbito de la juventud y a los informadores juveniles en su función, reconociendo que tienen una importancia social crucial y dándoles el respeto que merecen.

El objetivo principal de esta guía es proporcionar a quienes trabajan con jóvenes, a los informadores juveniles y otros profesionales relacionados con la juventud **información, estrategias y recursos para respaldar de mejor manera la salud mental y el bienestar de los jóvenes**. En concreto, proporcionar orientación, ejemplos y herramientas para mejorar el papel del trabajo con jóvenes y los servicios de información juvenil en la promoción y el apoyo a la salud mental de los jóvenes. La guía no sustituye a los servicios profesionales de salud mental ni a un manual clínico. Más bien proporciona información práctica y enfoques para crear entornos seguros y de apoyo para que los jóvenes gestionen su salud mental.

Nuestro planteamiento se basa en una visión holística de la salud mental, que contempla la ausencia de enfermedad mental y la presencia de bienestar y resiliencia. Aceptamos que **la salud mental es una interacción dinámica**, y que la información y el trabajo en el ámbito de la juventud desempeñan un papel esencial en la promoción de una salud mental positiva y en la prevención de los problemas de salud mental entre los jóvenes.

Hemos elaborado esta guía a partir del análisis de investigaciones realizadas entre informadores juveniles y jóvenes, de consultas con expertos y de un profundo conocimiento de los retos y oportunidades únicos que plantea la información juvenil y la salud mental de los jóvenes. Se fundamenta en prácticas contrastadas, ejemplos de buenas prácticas y las valiosas experiencias de trabajadores en el ámbito de la juventud e informadores juveniles.

Nuestro objetivo es que esta guía te acompañe en tu camino de respaldo a la salud mental de los jóvenes, mediante **consejos prácticos, pasos e inspiración** para marcar la diferencia en sus vidas. Esperamos que esta guía te empoderere en la creación de entornos enriquecedores en los que los jóvenes se sientan apoyados para crecer mental, emocional y socialmente.

¿Qué significa trabajo con jóvenes e información juvenil?

Esta guía hace referencia al **trabajo con jóvenes** para describir «las diversas prácticas educativas sociales e informales destinadas a niños y jóvenes como apoyo al desarrollo personal, la integración social y la ciudadanía activa de los jóvenes. El trabajo con jóvenes es un término

genérico que engloba todo tipo de actividades con, para y por los jóvenes de carácter social, cultural, educativo o político. Pertenece al ámbito de la educación «fuera de las aulas», más conocida como formación no formal o informal. El principal objetivo del trabajo con jóvenes es crear oportunidades para que los jóvenes forjen su propio futuro. El trabajo con jóvenes suele tener un fuerte propósito o dimensión educativa, y la educación no formal ocupa un lugar central en dicha dimensión educativa. Las prácticas del trabajo con jóvenes en Europa son muy diversas, al igual que el estatus de los profesionales que trabajan con jóvenes. La organización del trabajo con jóvenes puede recaer en diversas instituciones y organizaciones, tanto de forma individual como por equipos. Cada país de Europa tiene su propia historia y tradición por cuanto al trabajo con jóvenes se refiere: desde disposiciones muy arraigadas de trabajo profesional con jóvenes hasta depender básicamente de estructuras de trabajo con jóvenes voluntarios y organizaciones juveniles.»*

Esta guía hace referencia a la **información juvenil** para describir la información gratuita de calidad que empodere a los jóvenes para ejercer sus derechos, tomar decisiones responsables y participar en la sociedad. Los servicios de información juvenil tienen por objeto respaldar y empoderar a los jóvenes con información completa y fiable sobre sus derechos y opciones para dar respuesta a sus necesidades, intereses y bienestar. Tal y como se describe en la [Clasificación ESCO](#) de profesiones y ocupaciones, los trabajadores de información juvenil proporcionan información fiable, precisa y comprensible a los jóvenes. Garantizan que los servicios de información juvenil sean accesibles, cuenten con recursos, sean acogedores, respondan a las necesidades de los jóvenes y les orienten para actuar de forma autónoma y tener pensamiento crítico. Estos servicios tienen una función preventiva notable que beneficia enormemente a la sociedad.

Las actividades de información juvenil en toda Europa abarcan diversos servicios y actividades, como informar, orientar, apoyar, mentorizar, formar, establecer contacto entre pares, crear redes o remitir a servicios especializados. Dependiendo de la ubicación, la información juvenil se proporciona en centros de información juvenil o se integra en un conjunto más amplio de servicios relacionados con la juventud. De un modo u otro, la información juvenil no es una unidad aislada, sino una parte intrínseca del trabajo con jóvenes. Por lo tanto, las habilidades de un informador juvenil también deben considerarse y entenderse en un contexto más amplio de trabajo con jóvenes.**

* Esta descripción es una adaptación de [The Council of Europe Youth Work Portfolio \(Cartera de Trabajo con Jóvenes del Consejo de Europa\)](#) (p. 4). Consejo de Europa (2018).

** Esta descripción es una adaptación del [Compendio de Estructuras Nacionales de Información y Asesoramiento a los Jóvenes](#) (p.42). ERYICA y el Consejo de Europa (2014)

Capítulo 1:

Entender la enfermedad mental en el ámbito de la información juvenil

1.1 Introducción

El presente capítulo expone el objeto de la guía, define el concepto de salud mental y explica las funciones de los trabajadores en el ámbito de la juventud a través del marco conceptual definido a partir del «terreno de juego de la salud mental».

En los últimos años, la salud mental ha pasado a ocupar un lugar prioritario en la agenda de quienes trabajan con jóvenes y de los informadores juveniles. No cabe duda de que la salud mental de los jóvenes está bajo presión y de que los problemas de salud mental son más visibles en los lugares donde se reúnen los jóvenes, como los centros juveniles y los puntos de información juvenil. De hecho, el 75% de los trabajadores del ámbito de la juventud encuestados en el marco de [YIMinds](#) han observado un **aumento de las consultas relacionadas con la salud mental** desde la pandemia de la COVID-19.

Dicho lo cual, ¿qué tipo de intervención puede hacerse cuando se trabaja con jóvenes? ¿Cómo puede abordarse la cuestión? ¿Es tarea de los informadores juveniles? Y, ¿cómo podemos abordar la salud mental y el bienestar en el contexto de la información y asesoramiento juvenil?

La información juvenil tiene una función importante que desempeñar en este ámbito. El trabajo con jóvenes se desarrolla en diversos entornos y formas que cambian de un país a otro. Con independencia del lugar, la información juvenil no es una labor aislada, sino un componente integral del trabajo que realiza con jóvenes. Como tales, las competencias de un informador juvenil deben considerarse y entenderse dentro del contexto más amplio del trabajo con jóvenes.

Allí donde están, quienes trabajan con jóvenes son figuras de seguridad en una sociedad que básicamente coloca a las personas frente a sus obligaciones, una sociedad que apenas deja margen para resolver situaciones sobre la marcha y que rara vez permite el fracaso. Por todo ello, los jóvenes confían a los trabajadores de juventud y a los informadores juveniles muchas cuestiones relacionadas con temas que no son ocio y tiempo libre. Entre estos temas, se incluyen problemas en casa, en el centro académico, con ellos mismos y con la sociedad. El trabajo con jóvenes, que se desarrolla durante el tiempo de ocio de los jóvenes, tiene ventajas porque nada es obligatorio y todo es posible. El trabajo con jóvenes y los servicios de información juvenil pueden proporcionar un entorno seguro en el que los jóvenes pueden hablar de sus problemas, pero también pueden promover positivamente la salud mental y el bienestar.

El trabajo con jóvenes trata cada vez en mayor medida de reforzar la salud mental de los jóvenes. En el contexto de la información y el asesoramiento juvenil, la salud de los jóvenes siempre ha ocupado un lugar destacado dentro de la información proporcionada. No obstante, quienes trabajan con jóvenes pueden mostrarse precavidos a la hora de abordar la salud mental. Algunos servicios y centros para jóvenes ya disponen de protocolos claros, equipos multidisciplinares y alianzas establecidas. En otros casos, incluso disponen de personal preparado para prestar apoyo de primera mano en materia de salud mental. No obstante, la gran mayoría de los profesionales que trabajan con jóvenes a los que se ha encuestado y entrevistado en el marco de [YIMinds](#) consideran que sus conocimientos sobre salud mental son limitados y que su formación y recursos de aprendizaje en este ámbito son escasos. Este estudio muestra una demanda de recursos para impulsar la alfabetización en salud mental que se adapte al puesto que desempeñan y a sus necesidades profesionales, ya que en la actualidad se dedican principalmente a la autoformación y al aprendizaje informal.

Así pues, ¿qué pasaría si aprovecháramos realmente el poder del trabajo con jóvenes y la información juvenil y actuáramos en favor de un futuro en el que la salud mental positiva sea una realidad para todos los jóvenes? Hemos diseñado esta guía para ayudarte a conseguirlo.



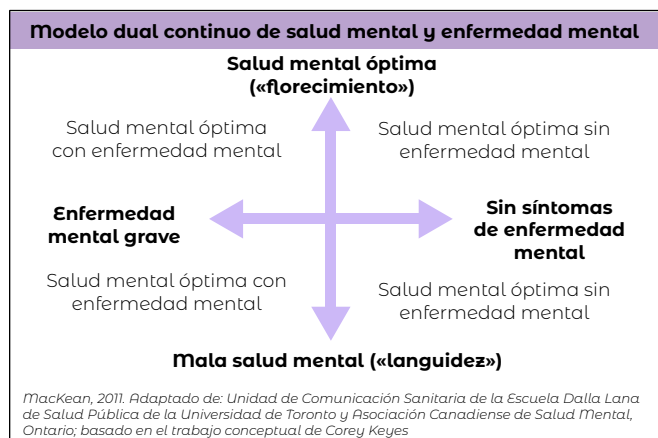
1.2 Comprender la salud mental

Salud mental o psicológica, bienestar mental o *mental fitness*, problemas o cuestiones de salud mental, problemas psicológicos...

Todos estos términos se utilizan indistintamente. Todos están relacionados, pero es importante ser consciente de que la salud mental es algo más que la **ausencia de enfermedades o trastornos o tener depresión, ansiedad o TDAH**. También tiene que ver con la salud mental positiva o el «bienestar». También versa sobre cómo te sientes contigo mismo/a, sobre cómo te sientes emocionalmente y en tu relación con los demás, así como sobre la energía que tienes.

Corey Keyes, en su **modelo del doble continuo de la salud mental**, ilustra cómo interactúan la salud mental positiva y las enfermedades mentales. El primer continuo (el eje horizontal) representa la enfermedad mental, que va de la máxima a la mínima presencia de síntomas y malestar psicológico. El segundo continuo (el eje vertical) es la salud mental positiva, que va desde una salud mental deficiente a una salud óptima o sentirse bien con uno mismo.

Los dos ejes no se solapan completamente, pero pueden influirse mutuamente. Esta interacción supone que intervenir en un eje puede provocar cambios en el otro.

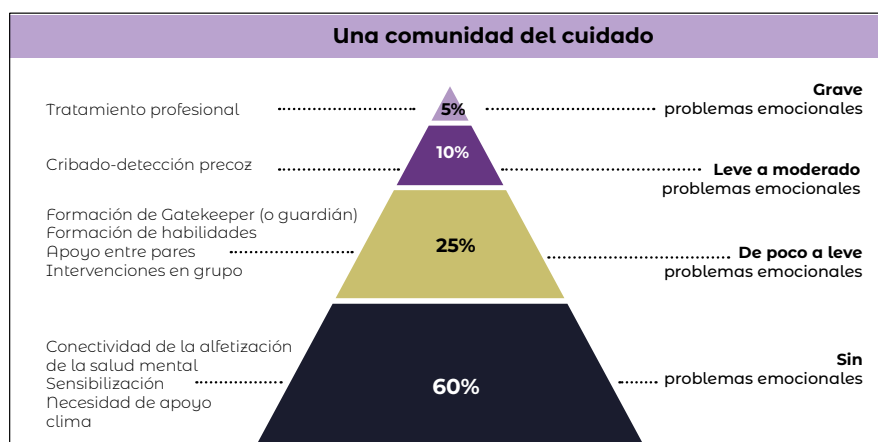


Asimismo supone que **en caso de psicopatología (niveles más altos de enfermedad mental), puede ser positivo para la persona reforzar su bienestar mental**.

De este modo, el modelo de continuidad dual tiene importantes implicaciones para el cuidado de la salud mental. Aunque la atención se ha centrado en el tratamiento de los trastornos **los expertos** destacan la importancia de **invertir en bienestar, que puede ayudar a prevenir los trastornos mentales**. En este sentido, el poder de la información juvenil consiste en **invertir en el bienestar de los jóvenes**. No obstante, cuando se interactúa con los jóvenes, siempre es conveniente tener conocimientos básicos de salud mental, ya que puede permitirte reconocer y responder a las señales de advertencia de trastornos mentales (véase el capítulo 2).

En este contexto, es importante hablar del **enfoque comunitario**. El profesor Ronny Bruffaerts habla de **una comunidad de cuidados** que se ocupa de los demás en cuanto tiene ocasión y no solo cuando aparecen problemas de salud mental. Supongamos que queremos construir una comunidad así. En ese caso, debemos poner en marcha intervenciones específicas en cada uno de los niveles de la pirámide siguiente. También puedes encontrar la explicación completa en [el vídeo de Moodspace](#).

Necesitamos un **cambio de sistema** social en el que **reforcemos el bienestar mental para prevenir y/o tratar los problemas de salud mental**. Desde el punto de vista de la salud pública, podemos hacer mucho en las primeras fases, antes de que los jóvenes empiecen a sentirse mal, pero también en cuanto se den cuenta. Cuanto más nos centremos en ello y abordemos los problemas en una fase temprana, más reduciremos la carga de los servicios especializados y conseguiremos que más jóvenes se sientan bien consigo mismos. **Utilicemos el poder de la información y el trabajo en el ámbito de la juventud para conseguirlo**



1.3 La labor de los informadores juveniles en el apoyo a la salud mental

1.3.1 El poder de la información juvenil

La investigación científica sobre los factores clave del bienestar ofrece esperanza. Los estudios demuestran que las relaciones sólidas con otras personas son el principal factor predictivo de la felicidad en etapas futuras de la vida. A modo de ejemplo, el [Flemish SIGMA study](#) muestra que disfrutar de **interacciones sociales diarias de calidad está estrechamente relacionado con la salud mental de los jóvenes**. Son resultados esperanzadores dado que muestran qué podemos hacer para fomentar el bienestar. Ayudar a los jóvenes a adoptar decisiones informadas y a establecer vínculos significativos con los demás les aportará una enorme resiliencia en el futuro.

Todos los jóvenes tienen derecho a participar en las actividades de trabajo e información destinadas a la juventud. El [Convenio Europeo sobre el Ejercicio de los Derechos del Niño](#) considera la información un derecho humano. Recalca la necesidad de proporcionar **información precisa, comprensible y pertinente para atender sus necesidades y preocupaciones**. En el contexto de la salud mental y el bienestar, el acceso al trabajo con jóvenes y a cualquier oportunidad de relacionarse con los demás y mantenerse activo puede ser un escudo enormemente poderoso frente al desarrollo de una salud mental negativa. La investigación pone de manifiesto el papel central de la conexión con los demás. ¡El trabajo con jóvenes es experto en conectar!

#Youthworkworks* porque los informadores juveniles...

🔧 **Sitúan sistemáticamente a los jóvenes en el centro de sus actuaciones.** Los informadores juveniles siempre parten de la situación de los jóvenes. Proporcionan a los jóvenes su propio espacio social, con hueco para lo que puedan y quieran hacer en función de sus intereses y necesidades.

🔧 **Hacen que los jóvenes se sientan dueños de sus vidas** Las actividades, la creación de grupos, el funcionamiento diario, los procesos, los experimentos... los jóvenes pueden gestionarlos por sí mismos. Se encuentran en igualdad con líderes juveniles y profesionales de juventud.

🔧 **Dan la misma importancia al proceso y al producto.** Junto con los jóvenes, los informadores juveniles buscan un objetivo o resultado. No obstante, el camino para alcanzar al resultado es al menos igual de valioso. Se alternan ciclos de reflexión y acción. En el diálogo, a partir de la experiencia, en grupo o individualmente, los jóvenes aprenden, dan pasos adelante y toman decisiones y expresan opiniones con conocimiento de causa.

🔧 **Utilizan el poder del grupo de forma positiva.** El trabajo con jóvenes y la información juvenil conectan a los jóvenes mediante la cooperación, la vinculación a intereses compartidos, el encuentro, la creación de redes y la construcción de comunidades. De este modo, la información juvenil proporciona un sentimiento de pertenencia y abre la puerta hacia opiniones o hábitos diferentes.

🔧 **Ayudan a dar forma a la sociedad.** El trabajo con jóvenes y las actividades de información juvenil ayudan a los jóvenes a convertirse en ciudadanos activos y comprometidos. Junto con otros jóvenes, reflexionan sobre su barrio o políticas (locales) y ponen en marcha iniciativas que acerquen a la gente.

🔧 **Empoderan a los jóvenes mediante información adaptada a ellos.** Los informadores juveniles garantizan que los jóvenes puedan acceder a información fiable, adecuada a su edad y fácilmente comprensible sobre sus derechos, necesidades y oportunidades. Crean espacios seguros y libres de prejuicios donde los jóvenes pueden hablar abiertamente de sus preocupaciones y buscar orientación. La información juvenil fomenta la autoconciencia, el pensamiento crítico y la toma de decisiones informadas sobre el bienestar de las personas jóvenes.

🔧 **Colaboran con otros profesionales, organizaciones y servicios.** Los informadores juveniles proporcionan recursos y orientación precisos y actualizados. Son clave para conectar a los jóvenes con los servicios y las redes de apoyo, garantizando que reciban la ayuda que necesitan.



*El trabajo con jóvenes funciona

1.3.2 Terreno de juego de la salud mental

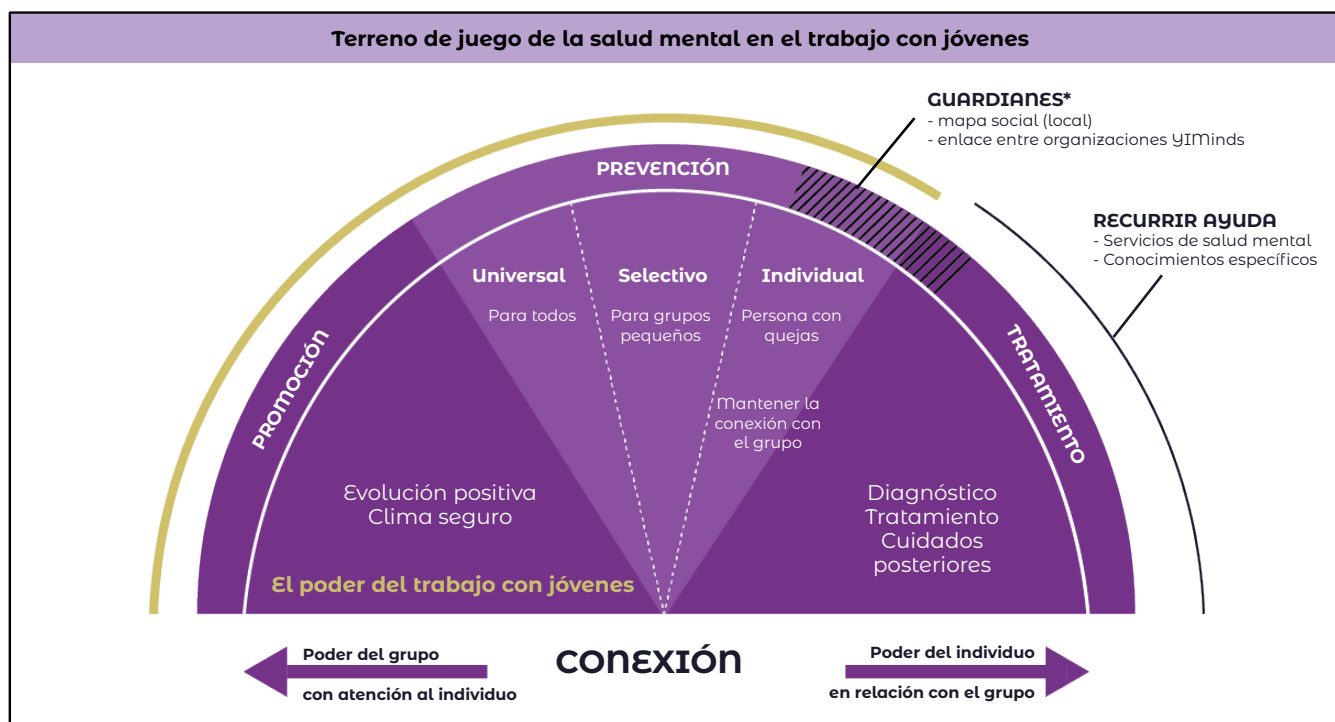
De Ambrassade, una organización paraguas del trabajo con jóvenes y principal proveedor de información juvenil en la comunidad flamenca de Bélgica, ha elaborado el «Terreno de Juego de la Salud Mental en el Trabajo con Jóvenes» junto con trabajadores y expertos en el ámbito de la juventud. Es un marco con varios objetivos:

- dotar al trabajo con jóvenes de un anclaje y un lenguaje para formular su propia política de salud mental adaptada a la organización.
- definir el papel y la responsabilidad del trabajo con jóvenes en la salud mental de los jóvenes.
- tender puentes hacia otros sectores, servicios y profesionales (especialmente del bienestar).
- proporcionar ejemplos, herramientas concretas y apoyo.

El trabajo con jóvenes y la información juvenil se sitúan principalmente en el lado izquierdo de este espectro (**promoción y prevención**). El trabajo con jóvenes y algunas actividades de información juvenil aprovechan sus puntos fuertes y el poder del grupo para empoderar a los jóvenes y prevenir problemas de salud mental.

Los informadores juveniles participan asimismo en interacciones y conversaciones significativas con los jóvenes, que se basan en fuertes conexiones individuales y revelan información valiosa sobre su bienestar. En cuanto se cruza la línea media, especialmente en la **zona de tratamiento**, pasamos a un escenario individual adicional en el que los servicios de salud mental entran en escena. Es entonces cuando hablamos de recurrir a **ayuda profesional especializada** o a sistemas de derivación (véase el capítulo 4). Por supuesto, en este proceso también podemos utilizar métodos de trabajo e información juvenil. Continúa siendo importante trabajar en la promoción y la prevención y no perder el contacto con los jóvenes en esta fase. No obstante, la función de los profesionales del trabajo con jóvenes pasa a ser limitada y las intervenciones deben gestionarse con cautela.

En la siguiente sección, examinaremos las distintas áreas del «terreno de juego» y cómo centrarse en ellas. Como ves, existe un amplio abanico de posibilidades entre la promoción de la salud y el tratamiento, a saber, la prevención. Dicho de otro modo, no tienes que salir corriendo al psicólogo ante cualquier síntoma de malestar emocional. Se pueden hacer muchas cosas sin ser necesariamente profesional de la salud mental.



*Gatekeepers o Guardianes hace referencia a toda persona que sin ser especialista en salud mental sabe cómo atender y acompañar a otra persona durante una crisis emocional (educadores, informadores juveniles, etc.).

1. Promoción

La promoción conlleva **trabajar de forma proactiva en el bienestar mental de los jóvenes**, tanto en grupo como individualmente, antes e independientemente del desarrollo de problemas de salud mental. Dentro del trabajo con jóvenes, los servicios de información juvenil abarcan una variedad de opciones, que incluyen la interacción presencial y en línea que se realiza tanto en entornos individuales como de grupo. Si bien son menos personalizados, los servicios digitales proporcionan una valiosa plataforma para llegar a más jóvenes con recursos de información adaptados y otras posibilidades que pueden fomentar activamente su bienestar mental.

Trabajo individual

Como informador/a juvenil, interactúas con los jóvenes para responder a sus preguntas, necesidades y preocupaciones. Los servicios de información juvenil proporcionan un **entorno confidencial y de apoyo** en el que los jóvenes pueden hablar abiertamente de sus emociones y retos sin miedo a ser juzgados o engañados. Esta **labor de información juvenil mediada por personas** proporciona el contexto ideal para exponer a los jóvenes diversas oportunidades y actividades que pueden contribuir a su salud mental. En este escenario, la atención se centra en **adaptar la información a los intereses y necesidades de cada persona**. A modo de ejemplo, si un joven comenta que le apasiona socializar, puedes facilitarle información sobre actividades de trabajo con jóvenes, voluntariado u organizaciones juveniles. Del mismo modo, si un joven muestra interés por el deporte o por conectar con la naturaleza, puedes informarle sobre clubes, eventos o actividades al aire libre relevantes. Las actividades que implican interacciones sociales, ejercicio físico y mental, desarrollo de la creatividad o contacto con la naturaleza mejoran nuestro bienestar y contribuyen a nuestra salud mental y física.

Trabajo en grupo

Es importante que los jóvenes se sientan cómodos trabajando en grupo, para lo que hay que ofrecerles un espacio seguro en el que sean ellos mismos y en el que **afrontar las emociones se considere normal**. Crear un espacio seguro reduce el riesgo de problemas de salud mental y puede lograrse mediante acciones intencionadas o no, como juegos introductorios o actividades de creación de grupos. Estos factores de protección tienen una doble función. Contribuyen a que los jóvenes tengan más confianza en sí mismos, a la vez que proporcionan un amortiguador contra lo que pueda ir mal.

La investigación de **Pimento**, el centro de competencias de la red Chiro Jeugd Vlaanderen, muestra que el trabajo con jóvenes es muy positivo a la hora de utilizar el **factor protector de la conexión**. El siguiente paso es empezar a nombrar y hacer visibles estos esfuerzos existentes. A modo de ejemplo: «Empleamos técnicas 'energizantes' al

inicio de una actividad para crear un ambiente positivo en el que todos se sientan bienvenidos. De este modo, ayudas a los trabajadores de juventud y a los jóvenes a expresar con palabras el bienestar emocional. No es necesario que entres en detalle cada vez que planifiques una actividad energizante, pero es importante mencionar estas cuestiones cuando elabores tu política de integridad.»

Asimismo es importante crear **un espacio seguro para los propios trabajadores de juventud**. Los adultos jóvenes que trabajan con jóvenes no siempre disponen de «espacio mental» suficiente y ciertas cuestiones pueden también actuar como desencadenante. Por lo tanto, es fundamental sentirse seguro para hablar de todo ello y crear un ambiente amable como grupo sin esperar que todos los trabajadores de juventud participen.

Es ahí donde reside el poder del trabajo con jóvenes. Situamos a los jóvenes en el centro, utilizamos el poder del grupo y los fuertes vínculos entre personas, valoramos tanto el proceso como el producto y conformamos activamente la sociedad dándoles seguridad e información según sus necesidades y aspiraciones. Estos aspectos promueven una salud mental positiva, pero no los valoramos ni los mencionamos lo suficiente. Podemos marcar una diferencia real para los jóvenes garantizándoles el acceso a una información de calidad que pueda cambiarles la vida y ofreciéndoles un lugar donde puedan ser ellos mismos, en el que la diversión y el disfrute sean lo primero y puedan asimismo evolucionar mediante ensayo y error. **Y eso es algo de lo que sentirse orgulloso**



Algunas cuestiones que conviene tener en cuenta a la hora de enfocarse en la promoción:

- ¿Qué se puede hacer en cualquier actividad, como entrar y salir, para fomentar el bienestar mental?
- ¿Cómo podemos activar a los espectadores que permanecen en silencio en una situación de conflicto o acoso?
- ¿Cómo podemos fomentar las habilidades sociales?
- ¿Cómo podemos crear un entorno con pocas normas que garantice el respeto mutuo?
- ¿Hay espacio para hablar y escuchar?
- ¿Cómo hacer «umbrales planos» (asequibles, física y mentalmente alcanzables, accesibles, culturalmente sensibles)?
- ¿Qué tipo de recursos informativos, actividades u oportunidades que fomenten el bienestar puedes recomendar a los jóvenes?

2. Prevención

Prevenir los problemas de salud mental conlleva centrarse en los factores que pueden causarlos o desencadenarlos. Puedes sensibilizar sobre estos factores o intentar reducir su impacto. Distinguimos **tres tipos de prevención** que puedes aplicar o afrontar en función del riesgo de tu grupo destinatario. Ten en cuenta que los límites entre los distintos tipos no siempre están claros. No es algo negativo siempre y cuando pienses en las diferentes formas dentro de tu organización.

Los métodos utilizados para la prevención en el trabajo con jóvenes y en el trabajo de información juvenil también pueden reflejar los **diferentes niveles de interpretación del proceso de deterioro de la salud mental**. Las medidas preventivas tendrán en cuenta las necesidades y los deseos, los temores y los retos de los individuos y de grupos específicos, así como el sistema de valores y las condiciones de vida a las que se enfrentan los jóvenes. Buenos ejemplos son las actividades o intervenciones centradas en la construcción de la identidad, el refuerzo de la autoestima o el fomento de la tolerancia y la aceptación entre distintos grupos.

Universal

Son acciones preventivas que introduces **para todos**. Algunos ejemplos son un juego sobre los peligros del consumo de alcohol y drogas, una herramienta para hacer frente al acoso escolar o consejos sobre el uso razonable de las pantallas en el sitio web de información juvenil. Por definición, el trabajo en el ámbito de la juventud y la información juvenil en todas sus formas son universales entre los jóvenes, ya que se dirigen a todos sin excepción y sitúan su bienestar en el epicentro de su actividad.

En relación con [la información juvenil](#) es importante distinguir entre la «**autoinformación**» y la «**información mediada por personas**». La información «**hazlo tú mismo**» está disponible en una forma que permite a los jóvenes resolver problemas por sí mismos. Aunque este tipo de información es la que mejor se ajusta a la necesidad de independencia de los jóvenes, no siempre es la más adecuada para todos ellos, sobre todo en cuestiones complejas o delicadas. En muchos casos, la información mediante el contacto personal a través de líneas directas, mensajería, redes sociales o una conversación cara a cara puede ser más eficaz para proporcionar el apoyo adecuado.

Selectivo

Son acciones preventivas que se ponen en marcha para (grupos de) **jóvenes con mayor riesgo de desarrollar problemas de salud mental**. La interseccionalidad es en este caso un concepto clave. La desigualdad social y la exclusión se producen a lo largo de diferentes ejes que se entrecruzan. El mayor riesgo de padecer problemas de salud mental también está relacionado con factores de fondo como el entorno familiar, el estatus socioeconómico,

la identidad de género, el origen étnico-cultural, la discapacidad y tener a alguien en la familia con problemas de salud mental.

La información y el asesoramiento personal e individual a los jóvenes también son fundamentales a este nivel. Reflexiona sobre el valor añadido del intercambio entre personas y los **diálogos cara a cara para reforzar la autoestima y la confianza en uno mismo**. En este caso, la posibilidad de trabajar con jóvenes, la participación, la actividad física o el apoyo para construir la identidad se convierten en medidas preventivas importantes y empoderadoras.

El trabajo con jóvenes ya realiza una gran labor de prevención selectiva, a modo de ejemplo, a través de espacios seguros, o más seguros, políticas de inclusión, actividades de divulgación de los servicios de información juvenil en barrios desfavorecidos, consultas individuales o información específica dirigida a la comunidad LGBTQ+.

Indicado o individual

Se trata de **acciones preventivas que se implantan para los jóvenes con problemas de desarrollo**. Por ejemplo, te das cuenta de que un joven está pasando por dificultades y lo llevas aparte para hablar de ello. Durante una sesión individual de información juvenil, es posible que veas que el joven lucha con otros problemas. En el contexto de una actividad de trabajo con jóvenes, siempre hay que vincular las discusiones personales a la situación del grupo (y esto es, por definición, trabajar con jóvenes). ¿Cómo podemos garantizar que el grupo siga siendo un entorno cálido para la persona sin perder la seguridad del grupo? Como profesional de juventud, es en este caso donde asumes algunas tareas de bienestar de la salud mental sin entrar en tareas propias de la atención profesional de la salud mental. Algunos ejemplos son:

- ofrecer una escucha activa
- disponer de tiempo
- asignar a un joven en riesgo de abandono una tarea específica para garantizar que pueda seguir participando en el grupo

Fortalecer al individuo como parte activa de un grupo, desarrollar una imagen positiva de sí mismo y reforzar la resiliencia son elementos importantes del bienestar mental.

En calidad de informador juvenil, puede que seas capaz de identificar los primeros signos de problemas de salud mental gracias al entorno de confianza que creas con los jóvenes. Identificar **estos primeros signos es clave para garantizar una orientación personalizada y una asistencia profesional**. La información personalizada y el asesoramiento personalizado van más allá del mero asesoramiento general. Ayuda a diseñar una hoja de ruta para cada joven y alinea sus necesidades, pasiones e intereses con oportunidades de mejora del bienestar para aumentar su autoestima y confianza. Los informadores juveniles actúan como guías. Ayudan a los jóvenes a descubrir caminos hacia el bienestar que concuerden con ellos.

Debido a los niveles de confianza implicados, el trabajo con jóvenes puede proporcionar una plataforma para un trabajo de prevención más intensivo con ellos. La relación de confianza y de resiliencia entre un joven y un profesional de juventud es el elemento más importante para este tipo de prevención. Sin embargo, el trabajo con jóvenes no siempre es la mejor vía para abordar los problemas existentes, ya que determinadas intervenciones a nivel personal podrían poner en peligro el principio de participación voluntaria. Además, la prevención indicada suele ir unida al tratamiento. Ambos enfoques podrían entrar en conflicto con los principios del trabajo con jóvenes, en el que la confianza y las relaciones son la base de nuestro trabajo. Por lo tanto, es esencial, aunque no siempre fácil, **conocer los límites y saber cuándo necesitas recurrir a ayuda.**

3. Recurrir a ayuda

Cuando la promoción y la prevención no son suficientes y el profesional juvenil ha hecho todo lo posible, debe recurrir a ayuda externa. También en estos casos es mejor que el informador juvenil no pierda el contacto con el joven.

A veces, no basta con trabajar la salud mental de un joven a través del poder del grupo y la información juvenil. El joven lucha con pensamientos oscuros durante algún tiempo, no parece ser él mismo, pide ayuda o no interactúa adecuadamente en el grupo, en los momentos cara a cara o en las actividades de la vida diaria en general. En este momento, es importante **recurrir a ayuda externa** (véase el capítulo 4).

Donde antes hablábamos de «derivar», ahora hablamos más de «recurrir» a un profesional que iniciará un proceso de diagnóstico y/o tratamiento. Esta es la tarea de los servicios (individuales) de atención a la salud mental, pero también pueden desempeñar la función determinados servicios especializados del trabajo con jóvenes, de información juvenil o de asistencia social.

Además del tratamiento, es esencial mantener el compromiso con la promoción y la prevención. Dicho de otro modo, el informador juvenil y los profesionales que brindan atención especializada pueden trabajar de la mano para garantizar que el joven pueda seguir perteneciendo al grupo y acceder a posibilidades que puedan respaldar el tratamiento. ¿Cómo puedes estar cerca y mantenerte cerca? Esta es la diferencia entre recurrir a ayuda y derivar.

Recurrir a ayuda requiere consulta y cooperación entre los servicios de trabajo con jóvenes o de información juvenil, los servicios de salud mental y las autoridades locales. Se trata de un nuevo enfoque en el que cada organización o sector desempeña un papel.

El trabajo con jóvenes y la información juvenil pueden desempeñar su función mediante su compromiso y/o colaboración con los siguientes intermediarios u organismos:

El guardián

Tender un puente hacia la atención de salud mental no es fácil para todos los profesionales juveniles o informador juvenil, algunos de los cuales pueden ser jóvenes voluntarios. Tienen que hacer una evaluación y, con demasiada frecuencia, se duda en actuar por falta de conocimientos, recursos y competencias. También es importante **conocer el mapa social (local) y el contexto** en el que os movéis tú y los jóvenes para comprender ciertas cuestiones.

Algunos informadores juveniles, ya sean voluntarios o personal remunerado, tienden a convertirse rápidamente en **confidentes de los jóvenes** debido a su presencia, talento o a la naturaleza de su función. Están ahí incondicionalmente y ven el valor del joven. Es una situación bonita, pero también es un escollo para la persona afectada. Por eso creemos en el papel del *gatekeeper*, o guardián, que la organización de juventud, los servicios de información juvenil y las organizaciones paraguas deben apoyar adecuadamente (véase el capítulo 7). La función del guardián es **tender un puente entre la prevención y la atención a la salud mental.**

En el trabajo con jóvenes, **los guardianes son profesionales (voluntarios) de juventud, personas de confianza del grupo o la comunidad (local).** Por su interés y talento, se les asigna una función adicional para velar por su bienestar mental y, en caso necesario, vigilar qué jóvenes están en riesgo de abandono escolar. Son activistas de la salud mental y de las distintas formas de apoyarla a varios niveles (promoción, prevención, recurrir a ayuda). Su función no es actuar como profesionales de la salud mental, sino más bien apoyar a otros profesionales de juventud cuando sea necesario y/o ejercer una escucha activa con los jóvenes. Esta persona ayudará a implicar a las organizaciones profesionales de apoyo o a la persona de contacto para la integridad (ICP, por sus siglas en inglés) de ser necesario.

Normalmente, cada grupo (local) ya tiene a alguien que actúa como guardián, asumiendo automáticamente este papel sin ser designado. Una organización puede asignar explícitamente una función adicional a uno (o varios) de los profesionales de juventud del grupo, como un voluntario que estudie estudios sociales y se interese por el tema o un profesional de referencia con experiencia.

Por otra parte, la naturaleza de la información y el asesoramiento juvenil implica una mirada a la situación individual de cada joven que acude al servicio en busca de apoyo mediado por la persona. Como se ha mencionado, debido a su posición y al enfoque orientador, los informadores juveniles pueden captar las preocupaciones e inquietudes particulares de un joven y detectar algunos problemas inherentes. Además, los informadores juveniles no pueden ser expertos en ningún asunto que concierna a los jóvenes,

por lo que deben desarrollar y mantener una sólida red de contactos con otros organismos de asistencia, profesionales y organizaciones para cumplir su misión, lo que incluye a los profesionales y servicios de salud mental. **¡Los informadores juveniles ya son guardianes!** Proporcionan información pertinente y apoyo para promover estilos de vida saludables o prevenir problemas, así como una red de contactos para ayudar cuando sea necesario.

Tengan o no un papel formal, **es esencial apoyar a los guardianes** valorando su trabajo, reforzando sus conocimientos y competencias y ayudándoles a dar un paso más para implicarse en los servicios de salud mental. De este modo, garantizamos la resiliencia y competencia de los guardianes y evitamos que recaiga sobre ellos toda la responsabilidad (véase el capítulo 6).

El mapa social (local)

Hemos comprobado que los voluntarios locales y los profesionales que trabajan con jóvenes suelen recurrir de manera informal a profesionales de la salud mental que conocen para recabar su opinión sobre una situación. Para evitar un proceso arbitrario, la organización debe **tener acuerdos con uno o más servicios y profesionales locales de salud mental o un protocolo específico**. Asimismo, es importante saber a qué servicios locales de primera línea hay que dirigirse para **cuestiones concretas**. Los servicios locales de información juvenil, las organizaciones coordinadoras y los organismos de coordinación de la información juvenil pueden facilitar esta tarea a sus grupos locales y a los informadores juveniles. El «Terreno de Juego de la Salud Mental» puede ayudar a tender puentes con los servicios de salud mental y aclarar la función de cada uno (véase el capítulo 4).

Ejemplos de estrategias de apoyo a la salud mental de los jóvenes

Portugal: Instituto Português de Desporto e Juventude (IPDJ)

Cuida-te y sus servicios están destinados a jóvenes de entre 12 y 25 años. Su objetivo es promover el bienestar de los jóvenes y estilos de vida saludables. En concreto, aborda la salud mental, la nutrición y las actividades físicas y deportivas, los comportamientos adictivos y la salud sexual y reproductiva. Las intervenciones se centran principalmente en promover el bienestar de los jóvenes desde una perspectiva preventiva, no como un programa de tratamiento.

Medida 1:

Asistencia personalizada destinada a **responder a las necesidades de asesoramiento y sensibilización de los jóvenes**, que comprende los siguientes servicios:

- **Unidades móviles:** Servicio de proximidad basado en la movilidad de furgonetas adecuadamente equipadas, con un equipo técnico especializado en el bienestar de los jóvenes, que se desplazan para promover el conocimiento y la información a los jóvenes allí donde se encuentren.

- **Oficinas de salud para jóvenes:** Los servicios nacionales del IPDJ proporcionan asesoramiento gratuito, anónimo y confidencial. El personal que trabaja en las oficinas son profesionales sanitarios con formación específica en el ámbito de la juventud, concretamente psicólogos.

- **Sexualidad en línea:** Servicio telefónico gratuito, anónimo y confidencial de ayuda sobre salud sexual y reproductiva. Su objetivo es escuchar, informar, aclarar dudas y ayudar a sacar a la luz problemas concretos debatiendo soluciones y posibles vías de actuación y recurriendo a ayuda de los servicios adecuados siempre que sea necesario. Este servicio está disponible los días laborables de 11:00 a 19:00 horas y los sábados de 10:00 a 17:00 horas.

Medida 2:

Promoción universal de la alfabetización sanitaria mediante el suministro proactivo de información sobre el bienestar y la salud de los jóvenes a través de tres servicios:

- **La salud de los jóvenes en el Portal:** Una sección en el portal de información juvenil del IPDJ que abarca todos los ámbitos abordados por el programa y sus iniciativas, incluida información sobre las principales actividades e intervenciones.

- **Educación para la salud:** Promoción de iniciativas de bienestar utilizando el teatro, las artes plásticas, la música, el deporte o la danza en el ámbito de las áreas de intervención para orientar estrategias y experimentar formas de acercarse a la salud de los jóvenes.

- **Desarrollo de capacidades:** Recursos de formación destinados a mantener y mejorar la eficacia de las intervenciones preventivas en el bienestar y la salud de los jóvenes. El objetivo es aumentar la alfabetización sanitaria y los conocimientos del grupo destinatario, mejorando al mismo tiempo la calidad de las respuestas y los servicios disponibles.

En el marco de este programa, profesionales de la salud especializados en trabajo con jóvenes y apoyados por psicólogos cualificados pueden acompañar a los jóvenes de forma autónoma y gratuita. Está disponible en todas las capitales de distrito de Portugal. Cualquier joven que pida cita tiene que indicar su edad, zona geográfica y preferencia por las consultas por vídeo o en persona.

Austria: JugendService

JugendService cuenta con varios trabajadores con formación en el campo de la psicología: un entrenador mental y de resiliencia y seis miembros del personal que han estudiado psicología. Todo el equipo de JugendService participó en la formación «Erste Hilfe für die Seele», destinada a prestar apoyo de primera mano a personas con problemas mentales.

JugendService cuenta con una larga trayectoria de asesoramiento en salud mental. El programa de consulta de salud mental se inició en 1985 y desde entonces se ha adaptado a las tecnologías modernas (asesoramiento en línea, por ejemplo, desde 2010, primero por email y después mediante Zoom) y a los últimos estudios. JugendService detectó muy pronto la importancia de la salud mental, proponiéndose contribuir al bienestar mental de los jóvenes austriacos de la mejor manera posible.

Las consultas están orientadas a la búsqueda de soluciones, tienen lugar en entornos individuales, con citas individuales, gratuitas, confidenciales y sobre una amplia gama de temas psicológicos. En los entornos en línea puedes incluso obtener ayuda de forma anónima. El objetivo es apoyar a los jóvenes en sus respectivas situaciones.

Además, JugendService ofrece información sobre salud mental en su sitio web y en sus folletos. Los colegios contratan con frecuencia el taller de salud mental para centros escolares «[Ich schau auf mich](#)», que suele tener lugar una vez a la semana.



Lecturas complementarias



- [Póster sobre habilidades de afrontamiento - Mieli](#)
- [Póster de la noria de las emociones - Mieli](#)
- [La mano de la salud mental - Mieli](#)
- [El libro del poder de la salud mental - Mieli](#)
- [Montaña rusa de emociones - Mieli](#)
- [Póster de la red de seguridad - Mieli](#)
- [Cartas de fortalezas - Mieli](#)
- [Qué es la salud mental - Mieli](#)

Capítulo 2:

Identificar la salud mental y el bienestar emocional en los jóvenes

Casi todos los jóvenes atraviesan una fase mentalmente exigente en su paso a la edad adulta. Si bien no todo el mundo necesita ayuda profesional para superar estos retos, algunas personas entran en una lucha en la que buscar apoyo se convierte en algo esencial.

Por desgracia, el **estigma de la salud mental suele llevar a muchos jóvenes a retrasar la búsqueda de ayuda**. Optar por una terapia suele malinterpretarse como una aceptación de la vulnerabilidad, y los jóvenes suelen tardar tiempo en darse cuenta de que la terapia y, en algunos casos, la medicación pueden ser beneficiosas. En este capítulo se analiza el papel fundamental que desempeña el reconocimiento y la comprensión de los síntomas asociados a los problemas de salud mental.

Partiendo del [Terreno de Juego de la Salud Mental en el trabajo con Jóvenes](#) descrito en el Capítulo 1, vamos a explorar la importancia de mantener conversaciones abiertas sobre la salud mental y dismantelar las barreras del estigma. El objetivo es ayudar al joven a identificar posibles señales de alerta de malestar emocional, estar mejor preparado para iniciar conversaciones y guiar a los jóvenes hacia el apoyo que puedan necesitar (posible transición de la prevención al tratamiento). Asimismo abordaremos la distinción entre **síntomas, síndromes y trastornos**, dejando clara la función del profesional (de la información) juvenil en el reconocimiento de síntomas sin tratar de hacer ningún tipo de diagnóstico.

Hemos recopilado una lista de los **primeros signos** más comunes **de distrés y de diversos trastornos de salud mental**. Nos centramos principalmente en sus primeros signos, síntomas y características. Los informadores juveniles no son expertos en salud mental, nuestra única intención es trasladarte conocimientos básicos sobre salud mental. Como guardián, estos conocimientos te ayudarán a identificar situaciones en las que una persona tiene problemas, que es el primer paso clave para conseguir la ayuda adecuada (capítulo 4).

Los estigmas siguen ensombreciendo los debates sobre salud mental y búsqueda de ayuda. Este capítulo también examina diversas formas de estigma. El objetivo es arrojar luz sobre los efectos negativos del estigma en las personas, las relaciones y la sociedad. Además, proporcionamos estrategias para combatir el estigma, fomentar la empatía y cultivar entornos más integradores para los jóvenes que sufren problemas de salud mental.

2.1 Signos de trastorno de salud mental

Entablar conversaciones abiertas sobre la salud mental y hacer hincapié en los beneficios potenciales de buscar ayuda profesional puede ayudar a aliviar el estigma que a menudo se asocia. Facilitar a los jóvenes la información de contacto de expertos en salud mental también puede actuar como catalizador, motivándoles a buscar ayuda activamente. Como informador juvenil, es clave que identifiques situaciones en las que los jóvenes luchan contra obstáculos mentales e inicies una conversación al respecto de forma proactiva. Para apoyar eficazmente a los jóvenes que luchan contra problemas de salud mental, reconocer e interpretar los síntomas es un primer paso esencial. Nuestro objetivo es proporcionar una visión general de los síntomas más comunes y de cómo prestar un apoyo fundamental de primera mano.

Reconocer los síntomas y prestar apoyo inicial

En primer lugar, es importante entender qué son los síntomas, especialmente en comparación con los síndromes y trastornos. Los síntomas son indicadores observables cuya causa puede ser un problema más profundo o una enfermedad. En el contexto de la salud mental, un síntoma es una manifestación aislada de malestar, como el aislamiento social, la ansiedad o los cambios de humor. No obstante, si bien pueden sugerir su existencia, estos indicios no apuntan automáticamente la presencia de un **trastorno mental**. A modo de ejemplo, sentirse triste es una emoción humana muy común. **Los síntomas únicamente ofrecen información valiosa que debe impulsar una mayor exploración y apoyo**.

Por otro lado, un **síndrome consiste en un conjunto de síntomas interconectados** que se presentan juntos con frecuencia. Conlleva un patrón más complejo de malestar. Por el contrario, **un trastorno representa una afección más amplia, clínicamente reconocida** más allá de los síntomas individuales o síndromes, caracterizada por un patrón consistente de síntomas que provocan malestar significativo o deterioro en el funcionamiento diario.

En definitiva, serás capaz de observar síntomas y síndromes y actuar como guardián (véase el capítulo 1). **El diagnóstico de un trastorno requiere la experiencia de profesionales de la salud mental**, como psicólogos o psiquiatras (véase el Capítulo 4). Evalúan síntomas y síndromes dentro de un marco general para determinar la presencia de un trastorno de salud mental clínicamente reconocido y desarrollar planes de tratamiento adecuados. Tu función consiste en identificar las señales de alarma a

medida que aparecen, iniciar conversaciones para aclarar las razones que subyacen y, en su caso, contribuir a recurrir a ayuda de un profesional o servicio de salud mental.

«Como profesional de juventud, solo soy el intermediario entre los jóvenes y los profesionales. Lo único que puedo hacer (por regla general) es escuchar, apoyar, informar y desarrollar nuevas competencias para los jóvenes.»

Kyriacos, profesional de juventud - Chipre

A continuación, exploramos **algunos síntomas comunes** que pueden indicar problemas de salud mental. Ten en cuenta que estos síntomas no se asocian exclusivamente a trastornos de salud mental y que también pueden indicar otros problemas o afecciones. Además, hay muchos más síntomas que escapan a esta lista.

Seguidamente figuran algunos de los **más comunes**:

- Aumento de la ansiedad
- Frecuentes ataques de ira
- Mostrar un sentimiento de desesperación
- Parecer aletargado y desmotivado
- Mostrar mayor tristeza
- Pérdida de interés por actividades que antes disfrutaba
- Evitar la interacción social y buscar la soledad
- Mostrar una introversión inusual
- Irritabilidad y mal humor
- Comportamiento agresivo
- Expresar pensamientos difíciles de entender
- Transmitir emociones desconocidas
- Expresar que no se quiere seguir viviendo

Adoptar medidas proactivas

La observación atenta y la comunicación abierta con los jóvenes pueden ayudar a identificar desviaciones de su comportamiento habitual, cambios de humor y cambios en su aspecto. Reconocer estos cambios es fundamental para identificar correctamente los posibles síntomas de alerta.

Si un joven muestra signos de un problema de salud mental, en primer lugar es aconsejable pedir una segunda opinión a un colega. Antes de iniciar un diálogo con el joven para arrojar luz sobre lo que se ha observado, es importante **crear un entorno seguro** y garantizar que cuanto se hable va a ser confidencial. Al inicio de la conversación, puedes exponer lo que has observado y expresar lo que te preocupa. Para más información sobre cómo dirigir eficazmente la conversación, véase el capítulo 3.1.

Entablar un **diálogo abierto y ofrecer una plataforma para que los jóvenes se sientan escuchados** y comprendidos puede mejorar significativamente su situación y su estado de ánimo. Además, estas conversaciones ofrecen información valiosa para evaluar la gravedad de la situación: puede que el joven esté atravesando una fase difícil, experimentando alteraciones temporales del estado de ánimo o puede que padezca un malestar emocional persistente que apunte a una enfermedad mental subyacente. Entre los signos que indican que la situación es **especialmente grave** se incluye la mención de temas como el abuso de sustancias, la violencia, las dificultades económicas o los pensamientos suicidas durante la conversación. El capítulo 4 ofrece algunas orientaciones para evaluar la conversación y determinar los pasos siguientes. Sin embargo, hay que tener en cuenta que **no todos los síntomas apuntan necesariamente a una enfermedad mental**. Algunos síntomas son **reacciones naturales** a situaciones y retos inusuales de la vida. Por lo tanto, la derivación no siempre es necesaria. Como se menciona en el capítulo 1, existe un amplio abanico de posibilidades entre la promoción y el tratamiento, especialmente en la prevención.

Tu función como profesional (de la información) juvenil va más allá de la mentoría: supone reconocer y abordar los obstáculos de salud mental que pueden encontrar los jóvenes. En primer lugar, promueve el bienestar y la prevención como elemento central de tu trabajo con los jóvenes (véase el capítulo 1). A continuación, como guardián, mantente alerta para identificar los primeros signos, crear una atmósfera de apoyo, orienta y recurre a ayuda cuando sea necesario. Comprender **tu terreno de juego y sus límites** mejorará significativamente el bienestar y el desarrollo personal de los jóvenes. Recuerda que tu papel es crucial para facilitar el acceso al apoyo necesario y promover el bienestar ofreciendo tu centro o servicio (de información) juvenil.



2.2 Comprender los trastornos de salud mental más comunes

La [OMS](#) define una enfermedad o trastorno mental como una **alteración** clínicamente significativa de la **cognición, la regulación emocional o el comportamiento de una persona**. Estas alteraciones se asocian a menudo con distrés o disfuncionalidad en áreas clave de la vida diaria. Dicho de otro modo, si un joven tiene un problema de salud mental que interfiere en su vida cotidiana, un profesional puede diagnosticarle una enfermedad mental específica. Conviene tener en cuenta que, con tratamiento y cuidados, algunos trastornos mentales pueden curarse o pueden desarrollarse mecanismos de afrontamiento saludables para vivir con ellos.

Esta sección te proporcionará los conocimientos básicos sobre salud mental necesarios para identificar varios trastornos mentales comunes.

En el ejercicio de tus funciones, puede que te encuentres en una situación en la que sospeches o detectes signos de problemas de salud mental en un joven. **Recuerda que no te compete hacer el diagnóstico ni proporcionar el tratamiento de salud mental**. Sin embargo, estás en primera línea, así que rigete por la legislación del país y los protocolos internos, establece alianzas sólidas y recurre a ayuda profesional si es necesario (véase el capítulo 4). No te preocupes por sentirte inseguro o reaccionar de forma exagerada; es mejor adoptar medidas preventivas para apoyar al joven, y la escucha activa es una competencia clave de linformadores juveniles.

Seguidamente figuran algunos ejemplos de enfermedades y trastornos mentales comunes. No es una lista exhaustiva, ya que las cuestiones de salud mental son tan complejas como la naturaleza humana.

Trastornos de ansiedad

Todo el mundo experimenta [ansiedad](#), ya que es una respuesta natural que nos ayuda a evitar situaciones peligrosas y nos motiva para resolver los problemas del día a día. Puede variar desde un malestar leve hasta ataques de pánico terroríficos y puede durar desde unos instantes hasta años. [El trastorno de ansiedad](#) difiere de la ansiedad normal en que es más grave, duradera y perturba la actividad diaria o las relaciones de una persona (por ejemplo, una ansiedad descontrolada impide a un joven participar en las actividades del grupo o presentarse a un examen). Por supuesto, existen muchos [tipos de trastornos de ansiedad](#) y de [síntomas](#).

¿Cuáles son los síntomas generales de la ansiedad?

Síntomas físicos:

- palpitaciones
- dolor en el pecho
- ritmo cardíaco acelerado
- hiperventilación
- falta de aire
- mareo
- dolor de cabeza
- sudoración
- hormigueo y entumecimiento
- sensación de ahogo
- sequedad en la boca
- náuseas
- vómito
- diarrea
- dolores musculares
- desasosiego
- temblores y sacudidas

Síntomas psicológicos:

- miedo y preocupación excesivos o poco realistas (sobre acontecimientos pasados o futuros)
- pensamiento acelerado o mente en blanco
- disminución de la concentración y la memoria
- dificultad para adoptar decisiones
- irritabilidad
- impaciencia
- ira
- confusión
- inquietud o agitación
- nerviosismo
- cansancio
- trastornos del sueño
- acontecimientos vividos
- pensamientos repetitivos no deseados y desagradables

Síntomas conductuales:

- evitación de situaciones
- conducta repetitiva y compulsiva (comprobación excesiva, búsqueda continuada de seguridad)
- angustia en situaciones sociales
- escape de las situaciones que provocan malestar (comportamiento fóbico)

¿Qué tipos de trastornos de ansiedad existen?

Trastorno de ansiedad generalizada (TAG): Una persona siente ansiedad durante tiempo y suele tener miedo, pero no está ansiosa por nada en concreto. Todo ello conlleva tener preocupaciones frecuentes o incontrolables sobre muchas cosas diferentes de la vida diaria. La intensidad de los síntomas puede variar. Dado que son muchos los posibles [síntomas de ansiedad](#), el diagnóstico diferencial es amplio, por lo que los problemas que se experimentan con el TAG pueden ser muy distintos de una persona a otra.

Trastorno de pánico: [Los ataques de pánico](#) a veces pueden tener lugar sin motivo aparente, y la persona puede no entender por qué. Una persona con trastorno de pánico puede sentir que su mente está totalmente fuera de control. Cuando experimenta ataques de pánico que parecen totalmente impredecibles y no consigue identificar qué los ha desencadenado, puede sufrir un trastorno de pánico. A la vista de que la aparición del pánico parece ir en aumento, la persona puede vivir con miedo a sufrir otro ataque de pánico. Este miedo puede llegar a ser tan intenso que puede desencadenar otro ataque de pánico.

Fobias: [La fobia](#) tiene que ver con el miedo irracional. Las personas con [fobia](#) ven cómo se desencadena su ansiedad por situaciones u objetos muy concretos, como las arañas, las alturas, volar o por lugares repletos de gente, incluso cuando no hay peligro para ellas. Existen diferentes [tipos de fobia](#) que se clasifican en específicas y complejas.

Trastorno por estrés agudo (TEA) y trastorno por estrés postraumático (TEPT): Si alguien ha vivido o presenciado un acontecimiento muy estresante o amenazador (como una guerra, un accidente grave, una muerte violenta o una violación), puede desarrollar posteriormente un trastorno de estrés postraumático. Es probable que experimenten flashbacks y tengan sueños sobre el suceso, que a su vez es probable que desencadenen una fuerte ansiedad y los sentimientos experimentados durante el evento real.

La diferencia más significativa entre el TEA y el TEPT es el inicio y la duración de los síntomas. Los síntomas del [TEA](#) se presentan de inmediato tras el suceso y duran hasta un mes, mientras que los síntomas del [TEPT](#) se presentan más lentamente y duran más, hasta varios años si no se tratan. El TEPT puede asimismo desencadenar [un TEPT complejo](#).

Trastorno obsesivo compulsivo (TOC): Los pensamientos obsesivos y el comportamiento compulsivo son típicos de este trastorno. Las personas con [TOC](#) pueden tener pensamientos obsesivos sobre contaminarse con gérmenes o temer haberse olvidado de cerrar la puerta o apagar el horno, lo que afecta a su comportamiento. Los [pensamientos del TOC](#) pueden ser de todo tipo e implican muchos tipos de hábitos y rituales. A menudo giran en torno a temas como el peligro, la suciedad, la contaminación o las preocupaciones por la sexualidad o la religión.

Puedes leer [más](#) sobre cómo puede afectar la ansiedad a los jóvenes.

¿Qué es la ansiedad ecológica?

La [Asociación Americana de Psicología](#) describe la ecoansiedad o ansiedad climática como el miedo crónico relacionado con el cambio climático y la preocupación asociada por el futuro. Si bien todavía no es una enfermedad diagnosticable, el reconocimiento de la ecoansiedad y sus complejos efectos psicológicos es cada vez mayor, al igual que su importante repercusión en los jóvenes. En opinión de los [expertos](#), la mejor manera de aumentar el optimismo y la esperanza de los jóvenes que padecen ansiedad ecológica es garantizarles el acceso a la información más fiable y de mayor calidad sobre la mitigación del cambio climático y la adaptación al mismo. Resulta particularmente importante la información sobre cómo pueden conectar en mayor medida con la naturaleza, contribuir a opciones más ecológicas y aunar fuerzas con comunidades y grupos afines. Para más consejos e ideas, véase [Greening Youth Information Services \(Servicios de información para jóvenes más ecológicos\)](#).



La depresión

La palabra [depresión](#) se utiliza de muchas maneras diferentes. Todo el mundo puede sentirse triste cuando ocurren cosas malas. Sin embargo, la tristeza cotidiana no es depresión. Las personas pueden tener un estado de ánimo depresivo a corto plazo, pero son capaces de afrontarlo y recuperarse pronto sin tratamiento. La depresión clínica dura al menos dos semanas y afecta al comportamiento de la persona. Tiene efectos físicos, emocionales y cognitivos, y también interfiere a la hora de estar en el mundo, realizar actividades y tener relaciones personales satisfactorias.

i) [I had a black dog, his name was depression \(Yo tenía un perro negro llamado depresión\)](#)

ii) [Living with a black dog \(Conviviendo con un perro negro\)](#)

La depresión es una enfermedad común pero grave. Las personas pueden recuperarse de los episodios, pero pueden volver a desarrollar otro más adelante.

¿Cuáles son los síntomas generales de la depresión?

Sentimientos y efectos emocionales:

- ánimo bajo
- tristeza o ganas de llorar
- inquietud, agitación o irritabilidad
- culpabilidad, sensación de no servir para nada y abatimiento
- falta de respuesta emocional
- vacío y entumecimiento
- aislamiento e incapacidad para relacionarse con otras personas
- no encontrar placer en la vida ni en las cosas que antes se disfrutaban
- sensación de irrealidad
- falta de confianza en uno mismo y de autoestima
- desesperación y desesperanza
- desamparo
- ideación

Síntomas conductuales:

- evitar eventos y actividades sociales (que antes eran agradables)
- comportamiento autolesivo o suicida
- dificultad para hablar o pensar con claridad
- dificultad para recordar cosas o concentrarse en ellas
- consumo de más tabaco, alcohol u otras drogas de lo habitual
- dificultad para dormir o dormir demasiado

- sentirse cansado todo el tiempo
- no tener apetito y perder peso, o comer demasiado y ganar peso

No todas las personas que sufren depresión presentan todos estos [síntomas](#) y algunos pueden ser contradictorios. Las personas con depresión grave tendrán más síntomas que las que padecen depresión leve. La depresión también afecta a las personas de distintas maneras y se manifiesta a través de diferentes [tipos](#).

¿Cuáles son los tipos más comunes de trastornos depresivos?

Trastorno afectivo estacional (TAE): También llamada [depresión estacional](#) suele aparecer en determinadas estaciones o épocas del año.

Distimia: Depresión leve continua que dura dos años o más. También llamado trastorno depresivo persistente ([PDD, en inglés](#)) o depresión crónica.

Depresión perinatal: Si una persona sufre depresión durante el embarazo y/o después del parto, se habla de [depresión perinatal](#).

- Depresión antenatal o prenatal - durante el embarazo
- Depresión postnatal (DPN): aproximadamente durante el primer año después del parto. Las mujeres suelen sufrir depresión posparto, pero también puede afectar a los hombres.

Aunque muchas personas están familiarizadas con la depresión posparto, la depresión prenatal también es bastante común, y algunas personas pueden incluso experimentar ambas

Trastorno disfórico premenstrual (TDPM): Se trata de un trastorno hormonal que afecta al cuerpo, pero también a los sentimientos. [El TDPM](#) puede conllevar experimentar depresión y sufrir sus consecuencias en la vida cotidiana.

Depresión psicótica: Se trata de un episodio depresivo mayor acompañado de [rasgos psicóticos](#) tales como [alucinaciones y delirios](#), aunque los síntomas psicóticos suelen tener un fondo depresivo como la culpa, la inutilidad y la muerte.

Puedes leer [más](#) sobre cómo la depresión puede afectar a las personas jóvenes.

Trastorno bipolar

Las personas con [trastorno bipolar](#) y bajones de ánimo que todo el mundo siente y que afectan en general y que provocan graves trastornos en el funcionamiento del día a día. Por lo general, una persona tiene tanto «episodios maníacos», con un estado de ánimo elevado y mayores niveles de energía y actividad, como «episodios depresivos», en los que el estado de ánimo es bajo y disminuyen los niveles de energía y actividad. Algunas personas con trastorno bipolar únicamente experimentan episodios maníacos sin depresión.

¿Cuáles son los síntomas generales del trastorno bipolar?

Durante un [episodio depresivo](#), una persona experimenta un estado de ánimo depresivo (se siente triste, irritable, vacía) o una pérdida de placer o interés por las actividades durante la mayor parte del día, casi todos los días. [Los síntomas de los episodios maníacos](#) pueden incluir euforia o irritabilidad, mayor actividad o energía, y otros síntomas como mayor locuacidad, pensamientos acelerados, aumento de la autoestima, menor necesidad de dormir, distracción y comportamiento impulsivo y temerario.

Asimismo, existe la [hipomanía](#), una forma más leve de manía. Y la [ciclotimia](#), una afección relacionada con la bipolaridad con síntomas más leves. El trastorno bipolar se clasifica generalmente en Bipolar 1 y Bipolar 2, que presentan diferentes equilibrios de los estados de ánimo. Sin embargo, no todos los profesionales médicos están de acuerdo en cómo clasificar o diagnosticar el trastorno bipolar. Es necesario seguir investigando en este campo. En cualquier caso, es importante reconocer que la experiencia de la bipolaridad puede diferir de unas personas a otras, ya que algunas alternan entre estados de ánimo durante intervalos prolongados, mientras que otras pueden experimentar cambios de humor en rápida sucesión, lo que también se conoce como [ciclos rápidos](#).

La transición a la edad adulta es un reto que conlleva muchos cambios. Para los jóvenes que padecen un trastorno del estado de ánimo, esta etapa de la vida puede ser especialmente difícil. Las personas con trastorno bipolar tienen un mayor riesgo de comportamiento suicida. Sin embargo, existen opciones de tratamiento eficaces. Un [entorno comprensivo y de apoyo](#) también es esencial para las personas con trastorno bipolar.

Puedes leer [más](#) sobre cómo puede afectar el trastorno bipolar a los jóvenes.

Esquizofrenia

La [esquizofrenia](#) es un trastorno mental complicado y grave en el que las personas interpretan la realidad de forma anormal. Provoca psicosis, se asocia a una discapacidad considerable y puede afectar a todos los ámbitos de la vida, incluido el funcionamiento personal, familiar, social, educativo y laboral. Hay muchas ideas equivocadas al respecto. Incluso los profesionales de la salud mental no están todos de acuerdo sobre ciertos aspectos. Por desgracia, es habitual que las personas con esquizofrenia sean estigmatizadas, discriminadas y vean vulnerado el acceso a sus derechos.

Existe toda una gama de [cuidados y tratamientos](#) para las personas con esquizofrenia y muchas personas con un diagnóstico de esquizofrenia pueden llevar una vida feliz y satisfactoria aunque sigan presentando síntomas. Al menos una de cada tres personas consigue recuperarse funcionalmente por completo.

¿Cuáles son los síntomas generales de la esquizofrenia?

La [esquizofrenia](#) se caracteriza por alteraciones significativas en la forma de percibir la realidad, que pueden incluir:

- Creencias firmemente sostenidas de que algo es cierto, a pesar de las pruebas en contrario (delirios)
- Oír, oler, ver, tocar o sentir cosas que no existen (alucinaciones).
- Creencia de que los sentimientos, impulsos, acciones o pensamientos de uno no son generados por uno mismo, sino que han sido colocados en la mente de uno o retirados de la mente de uno por otras personas, o que los pensamientos de uno están siendo transmitidos a otros.
- Pensamiento desorganizado, que a menudo se observa como un discurso desordenado o irrelevante.
- Comportamiento muy desorganizado por el que la persona hace cosas que parecen extrañas o sin propósito, o tiene respuestas emocionales impredecibles o inapropiadas que interfieren con su capacidad para organizar su comportamiento.
- «Síntomas negativos», como habla muy limitada, experiencia y expresión restringidas de las emociones, incapacidad para experimentar interés o placer y retraimiento social.
- Agitación extrema o ralentización de los movimientos, mantenimiento de posturas inusuales.

Puedes leer [más](#) sobre cómo puede afectar la esquizofrenia a los jóvenes.

[Comprender la esquizofrenia](#)

Trastornos alimentarios

Un [problema alimentario](#) versa sobre cualquier relación con la comida que una persona pueda considerar complicada, lo que difiere de un trastorno alimentario. [Los trastornos alimentarios](#) suelen asociarse, aunque no siempre, a una imagen corporal negativa y a una baja autoestima. El diagnóstico de los trastornos alimentarios se basa en los patrones alimentarios e incluye pruebas médicas. Aunque, a primera vista, los trastornos alimentarios pueden parecer relacionados con la comida y el peso, a menudo son intentos de hacer frente a problemas emocionales y de estrés subyacentes. Los trastornos de la conducta alimentaria suelen coexistir con otros problemas de salud mental, en particular ansiedad, depresión, trastorno obsesivo-compulsivo, trastornos de la personalidad o abuso de sustancias. Las personas con trastornos alimentarios también son más propensas a autolesionarse y tienen un mayor riesgo de suicidio.

Aunque existen muchos [tipos de trastornos alimentarios](#) diferentes, podemos identificar cuatro tipos generales, cada uno con sus propios síntomas:

Anorexia: También conocida como [anorexia nerviosa](#) es un trastorno alimentario grave, potencialmente mortal, caracterizado por la inanición autoimpuesta y la pérdida excesiva de peso. Algunas personas creen que la anorexia consiste en adelgazar y hacer dieta, pero es mucho más compleja. En el fondo, está relacionada con una baja autoestima, una imagen negativa de uno mismo y sentimientos de angustia intensa. La autoestima se centra excesivamente en la imagen corporal y, a pesar de la pérdida de peso continuada, la persona se ve a sí misma como «gorda». Las personas con anorexia a menudo no son conscientes de la gravedad de su enfermedad y no se ven a sí mismas como enfermas. A veces, la anorexia es síntoma de otro trastorno.

¿Cuáles son los síntomas generales de la anorexia?

- pérdida de peso, lo que conduce a un peso demasiado bajo
- evitar los alimentos que «engordan», lo que también puede implicar vómitos autoinducidos, ejercicios de purga autoinducidos o el uso de supresores del apetito y/o diuréticos
- la autopercepción de estar demasiado «gordo», con un miedo intenso a engordar y una obsesión por el peso conducen a este comportamiento persistente para prevenir el aumento de peso/promover la pérdida de peso
- se ve afectada la función hormonal normal, con irregularidades menstruales o ausencia de menstruación en las mujeres y pérdida de interés sexual

[Más](#) información sobre cómo puede afectar la anorexia a los jóvenes.

Bulimia: También conocida como [bulimia nerviosa](#) consiste en episodios de ingesta excesiva (atracones de comida) seguidos de un comportamiento destinado a evitar el aumento de peso posterior, conocido como purga (como vómitos, abuso de laxantes, ejercicio excesivo o ayuno). Durante los atracones, la persona puede sentir que pierde el control de su alimentación y comer mucho más allá del punto en el que normalmente se siente saciada. La fase de depuración suele iniciarse por remordimientos o cohibición respecto a sus elecciones alimentarias. En la bulimia nerviosa «convencional», la persona puede tener un peso corporal inferior, mientras que también se reconoce la bulimia «no tradicional», en la que la persona mantiene un peso corporal saludable o incluso superior.

A veces, una persona con bulimia puede haber tenido inicialmente anorexia, o al revés. No es infrecuente que las personas oscilen entre estos dos patrones diferentes de trastornos alimentarios, aunque no es el caso de todo el mundo.

¿Cuáles son los síntomas generales de la bulimia?

- Reducir la ingesta de alimentos o dejar de comer
- Dedicar mucho tiempo a contar las calorías de todo
- Esconder la comida o tirarla en secreto
- Evitar los alimentos “peligrosos”, como los que tienen muchas calorías o grasas.
- Leer libros de recetas y cocinar comidas para otros, sin comerlas uno mismo
- Consumir medicamentos que dicen reducir el apetito o acelerar la digestión
- Pasar mucho tiempo pensando en perder peso, observándose y pesándose
- Hacer mucho ejercicio, con normas estrictas sobre la cantidad que se debe hacer
- Establecer horarios de comida muy estructurados
- Inventar normas sobre la comida, por ejemplo, hacer una lista con tipos “buenos” y “malos” de alimentos o comer solo cosas de determinados colores

Puedes leer [más](#) sobre cómo puede afectar la bulimia a los jóvenes.

Trastorno por atracón (BED, en inglés): Las personas con [trastorno por atracón](#) se sienten incapaces de dejar de comer, aunque quieran, y a menudo tienen una pérdida de control sobre la alimentación (como incapacidad para abstenerse de comer o falta de control sobre lo que comen o cuánto comen). El trastorno por atracón no es lo mismo que comer en exceso. Comparte muchos de los síntomas de la bulimia nerviosa, pero sin comportamientos asociados que compensen los altos niveles de ingesta de alimentos (purga). Una persona con trastorno por atracón puede depender de la comida para sentirse mejor o utilizarla para ocultar sentimientos difíciles. A veces se describe como «comer compulsivamente». Es frecuente comer cuando no se tiene hambre.

Otros Trastornos de la Alimentación y de la Conducta Alimentaria Especificados (OSFED, en inglés):

Las siglas [OSFED](#) abarcan cualquier otro trastorno de la conducta alimentaria que no cumpla claramente todos los criterios de la anorexia, la bulimia o el trastorno por atracón, aunque la persona pueda experimentar sentimientos, acciones o cambios corporales relacionados con ellos. Todo ello no significa que los OSFED sean menos graves. Recibir un diagnóstico de OSFED puede ayudar a acceder a tratamiento y apoyo. Los OSFED se denominaban antes «trastorno de la alimentación no especificados» (EDNOS).

Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)

Alrededor de uno de cada 20 jóvenes de la UE padece TDAH ([unos 3,3 millones](#)). El [TDAH](#) no es una enfermedad mental ni un trastorno del aprendizaje. El TDAH es un trastorno del neurodesarrollo que afecta significativamente al comportamiento. Los trastornos del neurodesarrollo se caracterizan por retos conductuales y cognitivos que surgen durante la etapa de desarrollo y abarcan dificultades en el aprendizaje, las habilidades motoras, el lenguaje y las funciones sociales. Los trastornos del neurodesarrollo incluyen asimismo los trastornos del desarrollo intelectual y el trastorno del espectro autista (TEA), entre otros.

Los síntomas del TDAH tienden a evidenciarse a una edad temprana y pueden hacerse más patentes cuando cambian las circunstancias del niño, como cuando empieza a ir al colegio. La mayoría de los menores reciben el diagnóstico de TDAH antes de los 12 años, pero en ocasiones se diagnostica más tarde o incluso en la edad adulta.

Las personas con TDAH pueden parecer inquietas, pueden tener problemas de concentración y actuar por impulso. Los síntomas del TDAH pueden remitir con la edad, pero muchos adultos diagnosticados a una edad temprana siguen experimentando algunas dificultades en el trabajo, en casa o en sus relaciones personales. Las personas con TDAH también pueden tener problemas adicionales, como trastornos del sueño y ansiedad. No obstante, [un tratamiento adecuado](#) y el aprendizaje de técnicas de afrontamiento ayudan a reducir los retos a los que se enfrentan en su día a día.

¿Cuáles son los síntomas generales del TDAH?

- Capacidad de atención breve y fácil distracción
- Errores por descuido
- Olvido y extravío de objetos
- Dificultad para seguir instrucciones
- Cambio frecuente de tareas
- Dificultades organizativas
- Hiperactividad, incluyendo inquietud y nerviosismo
- Impulsividad, incluida la dificultad para esperar y actuar sin reflexión
- Interrupción de conversaciones y temeridad
- Poco sentido del peligro.

Estos síntomas pueden generar [problemas importantes](#) como bajo rendimiento (escolar o laboral), escasa interacción social con los demás y problemas de disciplina. En los adultos, los síntomas del TDAH son más difíciles de definir en general. Todo ello se debe a la falta de investigación en adultos con TDAH.



Trastorno límite de la personalidad (TLP)

El [Trastorno Límite de la Personalidad \(TLP\)](#) o trastorno de la personalidad emocionalmente inestable (TPEI) es un trastorno de salud mental que afecta profundamente a la capacidad de una persona para controlar sus emociones e interfiere en su vida cotidiana. La lucha por autorregular las emociones puede conducir a acciones impulsivas, una imagen negativa de uno mismo, relaciones tormentosas y reacciones emocionales intensas ante los factores estresantes. Puede manifestarse en comportamientos nocivos como autolesiones.

Las personas con TLP tienen un miedo intenso al abandono o a la inestabilidad y pueden tener dificultades para tolerar la soledad. Sin embargo, la ira inadecuada, la impulsividad y los frecuentes cambios de humor pueden alejar a los demás a pesar del fuerte deseo de mantener relaciones significativas y duraderas.

Las personas con este trastorno presentan una tasa de conductas autolesivas y suicidas significativamente superior a la de la población general. Afortunadamente, existen [tratamientos eficaces](#) para ayudar a las personas a controlar estos síntomas.

Existen [debates en curso](#) sobre el diagnóstico de los trastornos de la personalidad. A algunas personas el diagnóstico de TLP les sirve de ayuda o validación. A otras personas les resulta inútil o estigmatizante.

¿Cuáles son los síntomas generales del Trastorno Límite de la Personalidad?

- Los patrones de relaciones intensas e inestables con la familia, los amigos y los seres queridos pueden pasar rápidamente de la idealización a la devaluación (amor/odio).
- Se dan cambios intensos de humor durante horas o días y tendencia a ver las cosas de forma extrema, todo bueno o todo malo. Los intereses y valores pueden cambiar rápidamente, al igual que su percepción de los demás y de sus seres queridos.
- Suele aparecer una ira inapropiada e intensa o problemas para controlarla, a menudo seguida de vergüenza y culpabilidad.
- Miedo/reacciones extremas para evitar el abandono real o percibido por parte de amigos y familiares, como lanzarse de cabeza a las relaciones o terminarlas con la misma rapidez.
- Comportamientos impulsivos, peligrosos o autodestructivos, como consumo o abuso de sustancias, atracones, relaciones sexuales de riesgo con múltiples parejas, conducción temeraria, etc.

- Pensamientos y/o intentos de suicidio o conductas autolesivas, como cortarse, arrancarse el pelo o quemarse.
- Una imagen distorsionada e inestable de sí mismo o un sentimiento negativo de sí mismo, que afecta a los estados de ánimo, los valores, las opiniones, los objetivos y las relaciones.
- Sensación crónica de vacío y aburrimiento.
- Períodos de estado de ánimo depresivo intenso, irritabilidad o ansiedad que duran de unas horas a unos días.
- Sensaciones disociativas (tipo «fuera del cuerpo») y pensamientos paranoides relacionados con el estrés. Los casos graves de estrés también pueden provocar episodios psicóticos breves.

No todas las personas con TLP experimentarán todos estos síntomas. Su gravedad, frecuencia y duración dependen de la persona y de su enfermedad. Puedes leer [más](#) sobre cómo puede afectar la TLP a los jóvenes.



2.3 Tabúes, estigma y su impacto en la salud mental

Hoy en día, las personas con problemas de salud mental experimentan repercusiones negativas en su salud mental debido a la estigmatización y la discriminación, que pueden acarrear más problemas si ya se enfrentan a problemas de salud mental. **El estigma puede actuar como barrera**, impidiendo que un joven se recupere, busque apoyo o incluso se le diagnostiquen problemas de salud mental en una fase temprana. Esto puede manifestarse incluso a través de la autoestigmatización.

A veces, incluso cuando un joven ha sido diagnosticado con éxito y está logrando hacer frente a problemas específicos, puede que no se sienta capaz de salir de su papel estigmatizado debido a las opiniones que la gente tiene de su diagnóstico «inicial».

Sea cual sea el grado de estigmatización, prejuicio o discriminación que sufra una persona con problemas de salud mental, siempre puede haber daños. Entender cómo ocurre esto y cómo abordar y erradicar el estigma puede ayudarte en tu trabajo.

Sin embargo, recuerda que el estigma no es el único obstáculo para buscar ayuda. El desconocimiento de los servicios disponibles, los obstáculos para acceder a ayuda o a los servicios y la preocupación por la confidencialidad también pueden influir en el comportamiento de los jóvenes a la hora de buscar ayuda.

¿Qué es el estigma de la salud mental?

La palabra estigma significa marca, mancha o tacha. En relación con la salud mental, la estigmatización puede marcar o desacreditar a una persona de alguna manera, reduciéndola de la persona en su totalidad a un mero estereotipo o etiquetándola como un conjunto de síntomas o un diagnóstico (por ejemplo, psicótico).

Si una persona se enfrenta a un estigma, los demás pueden verla negativamente, tratarla de forma diferente o hacerla sentir avergonzada o inútil. **La estigmatización también puede conducir a la discriminación y agravar aún más los problemas de salud mental.** También puede obstaculizar los esfuerzos de prevención de estas enfermedades.

El estigma puede conducir a una **falta de apoyo o empatía** hacia las personas, dejándolas avergonzadas, incomprendidas y marginadas. La estigmatización no solo hiere los sentimientos, sino que puede hacer que el joven ignore sus síntomas, lo que conduce a una mala recuperación y a una menor calidad de vida debido al aislamiento social y físico.

Otras personas pueden calificar injusta o inexactamente a quienes padecen una enfermedad mental de «asustadizo», «graciosos», «poco fiables» o «incompetentes». Para las personas que padecen

una enfermedad, el estigma es un estrés más que no necesitan. Algunas personas afirman que los **efectos de la estigmatización y los prejuicios pueden ser tan angustiosos como los propios síntomas de su enfermedad.**

¿Cuáles son los tipos de estigma?

Existen cuatro tipos principales de estigma, cada uno de los cuales afecta a los jóvenes de maneras y en contextos diferentes:

- **El estigma público** se refiere a las actitudes negativas o discriminatorias que otras personas tienen sobre las enfermedades mentales, a menudo basadas en ideas erróneas, el miedo y los prejuicios. La investigación ha demostrado el importante impacto del estigma público, como la discriminación en el lugar de trabajo o la representación en los medios de comunicación.
- **El estigma profesional** se produce cuando los profesionales sanitarios mantienen actitudes estigmatizadoras hacia sus pacientes. Esto puede deberse al miedo o a malentendidos sobre las causas y los síntomas de las enfermedades mentales, o cuando los propios profesionales sufren estigmatización por parte del público o de otros profesionales sanitarios debido a su trabajo y a su relación con trastornos estigmatizados. El estigma profesional es especialmente preocupante, ya que puede afectar a la atención y el tratamiento que recibe una persona con problemas de salud mental, incluido el tratamiento de enfermedades físicas, lo que repercute en su bienestar y recuperación.
- El **estigma institucional** es más sistémico y afecta a las políticas de los gobiernos y las organizaciones que, intencionadamente o no, limitan las oportunidades de las personas con enfermedades mentales. A modo de ejemplo, menos fondos para la investigación de enfermedades mentales o menos servicios de salud mental en comparación con otros servicios sanitarios.
- El **autoestigma** hace referencia a las actitudes negativas, incluida la vergüenza interiorizada, que las personas con enfermedades mentales tienen sobre su enfermedad y a veces se denomina estigma interiorizado. El autoestigma suele estar relacionado con malos resultados, como la imposibilidad de acceder al tratamiento, la falta de autonomía, la reducción de la autoeficacia y la disminución de la calidad de vida.

Veamos más de cerca el autoestigma

Cuando se padecen enfermedades mentales complejas, puede ser difícil para los jóvenes no interiorizar los miedos. Pueden expresarse como **vergüenza, pudor y evitación**, todos ellos síntomas de autoestigma. El autoestigma puede tener graves consecuencias para la autoestima del joven y su disposición a buscar ayuda cuando la necesite. Aprender a afrontar el autoestigma y desarrollar las habilidades necesarias para apoyarse a sí mismo es crucial para mejorar la calidad de vida y mantener el bienestar de los jóvenes.

¿Cómo se desarrolla el autoestigma?

¿Te resulta familiar alguna de las siguientes afirmaciones?

- *No quiero ser diferente / La gente pensará que estoy loco.*
- *Los demás no lo entenderán, así que es mejor que no se lo diga.*
- *No estoy lo bastante enfermo / Estoy demasiado enfermo para beneficiarme del tratamiento.*
- *Si pido ayuda, soy débil.*

Todos estos son ejemplos de afirmaciones que podrían reflejar alguna forma de autoestigmatización.

El autoestigma suele reflejar estereotipos, creencias y emociones negativos, generados culturalmente, sobre una característica específica que comparte un grupo. Suelen incluirse las falsas creencias de que los miembros de este grupo son una amenaza, menos competentes que los demás o que tienen la culpa de sus afecciones. El autoestigma se produce cuando una persona con un rasgo estigmatizado interioriza estos estereotipos negativos y/o decide ocultar su identidad por miedo a ser estigmatizada por los demás.

Para evitar el autoestigma, una persona puede no buscar apoyo profesional para distanciarse de una etiqueta o retraerse socialmente. Aunque estos comportamientos evasivos pueden aliviar el malestar a corto plazo, no permiten a la persona abordar los problemas subyacentes.

El estigma es un problema de la sociedad. Los receptores no son responsables de ello. Podemos formarnos a nosotros mismos y a los demás para detener la perpetuación del estigma. Nadie debería tener que lidiar con el estigma y el autoestigma. Pero cuando los jóvenes con problemas complejos de salud mental interiorizan estos estigmas, es vital desafiar esas creencias en nuestra mente. Solo si conseguimos dar estos difíciles primeros pasos podremos llevar la vida feliz y sana que merecemos.

Como **el autoestigma suele ser inconsciente**, puede ser difícil saber si se está produciendo. Estar atento a las señales comunes, como el discurso negativo y el retraimiento social, y empezar a cuestionar y reformular estos patrones de pensamiento pesimista con suavidad es una buena forma de abordar el autoestigma.

En relación con las afirmaciones mencionadas anteriormente, a continuación se ofrece información más detallada sobre cada tema que puede ayudar a disipar algunos mitos comunes entre los jóvenes:

- **No quiero ser diferente / La gente pensará que estoy loco:** Muchos jóvenes con problemas de salud mental se sienten aislados por su experiencia. Sin embargo, en la vida real, un porcentaje muy alto de personas tiene experiencia personal con enfermedades mentales. En 2021, más de 150 millones de personas de la [Región Europea de la OMS](#)

convivían con una enfermedad mental. Muchas de las personas que padecen estas enfermedades mentales no reciben la atención que necesitan. En 2022, casi uno de cada dos jóvenes europeos (de 15 a 24 años) tendrá necesidades de atención sanitaria mental no cubiertas, según la [Comisión Europea](#).

- **Los demás no lo entenderán, así que es mejor que no se lo diga:** El aislamiento social puede ser un grave problema para quienes padecen enfermedades mentales complejas. Los jóvenes suelen temer que los demás no comprendan su experiencia y los estigmaticen por ello. Para combatir el miedo al rechazo, muchos jóvenes se apartan de las situaciones sociales para evitar revelar su enfermedad. No es una solución productiva ni a largo plazo. Los estudios demuestran que buscar ayuda de forma voluntaria reduce drásticamente la soledad. Consejos que puedes dar:
 - Sé amable contigo mismo.
 - Piensa en cómo tratarías a un muy buen amigo en la misma situación.
 - Trátate a ti mismo con el mismo nivel de paciencia y amabilidad y da a los que te rodean la oportunidad de hacer lo mismo.
 - En caso de duda, recuerda buscar ayuda. Siempre puedes ponerte en contacto con nosotros. Te ayudaremos a acceder a los servicios disponibles.
 - Explora formas de socializar que te ayuden a sentirte cómodo, seguro y respaldado.
- **No estoy suficientemente enfermo/estoy demasiado enfermo para beneficiarme del tratamiento:** Pedir ayuda puede resultar desalentador, sobre todo si se teme que le digan a uno que su afección es demasiado leve o demasiado grave para justificar la ayuda. La realidad es que no hay dos casos iguales. Los niveles de gravedad no eximen a una persona del derecho a acceder a ayuda. Algunos consejos que puedes dar:
 - Siempre eres digno.
 - Intenta pensar en la salud mental en los mismos términos que en la salud física. Por ejemplo, si te rompieras una pierna, no dudarías en acudir a un profesional.
- **Si pido ayuda, soy débil:** Buscar ayuda nunca es un signo de debilidad. Más bien, es un signo de valentía. Todo el mundo necesita ayuda a veces, y aprender a pedirla nunca es algo de lo que avergonzarse. Es solo uno de los muchos ejemplos importantes del «autocuidado», como hacer ejercicio, comer bien y dormir lo suficiente. Si es algo que recomendarías a un joven, ¿por qué no a ti mismo?

¿Cómo afecta el estigma a los jóvenes con problemas de salud mental?

Conviene tener en cuenta que un joven puede experimentar el estigma de forma distinta a los demás, por lo que puede afectar a cada uno de manera diferente. La lista siguiente no es exhaustiva, pero proporciona algunos ejemplos del impacto del estigma en los jóvenes:

- **Trato diferente** y exclusión de muchas cuestiones que el resto de la sociedad da por sentado, lo que lleva a la marginación.
- **Se cuelgan etiquetas** por la enfermedad, lo que los hace vulnerables a los prejuicios y la discriminación. Discriminados y sin estudios, trabajo o vivienda.
- **Acoso**, exclusión de grupos sociales o víctimas de violencia.
- **Sentimiento de vergüenza o pudor** lo que puede llevarles a evitar el tratamiento, apartarse de la sociedad, abusar del alcohol o las drogas, o incluso al suicidio. Algunas culturas tienen un estigma intrínseco contra las enfermedades mentales, lo que puede dificultar la búsqueda y obtención de ayuda y dar lugar a vergüenza o miedo a ser discriminado dentro de la comunidad.
- **Desánimo respecto de la búsqueda de ayuda** ya que los jóvenes temen ser etiquetados como enfermos mentales. Muchos jóvenes con los primeros síntomas de enfermedad mental son reacios a buscar ayuda porque no entienden lo que significan o asocian la enfermedad mental con estereotipos negativos e inexactos.
- **Dificultad en la recuperación.** El bienestar mental tiene mucho que ver con mantenerse activo y comprometido, contribuir y sentirse aceptado por los demás como parte de la comunidad. El estigma puede mermar la confianza de los jóvenes en sí mismos y hacer que rehúyan relacionarse con los demás, por miedo a la incomprensión y al ridículo.
- **Incremento de la discriminación.** Algunas personas ven la psicosis, la esquizofrenia, el trastorno bipolar y la depresión como etiquetas para toda la vida que marcan al joven como diferente del resto de la sociedad. El miedo y la ignorancia sobre las enfermedades mentales contribuyen a la discriminación, dificultando que las personas encuentren trabajo, un lugar donde vivir y sean aceptadas como miembros valiosos de la comunidad.
- **Se generan sentimientos de aislamiento.** El miedo a las actitudes negativas y a la incomprensión de la comunidad puede hacer que las personas se aparten de la sociedad. Además de ser angustiosos, el aislamiento social y la soledad hacen que a los jóvenes les resulte más difícil hacer frente a los síntomas de las enfermedades mentales o buscar ayuda para tratarlas.
- **Efectos en la sociedad.** El estigma que rodea a las enfermedades mentales es una de las muchas razones por las que las personas pueden sentirse excluidas o alienadas por la sociedad. Al igual que el racismo y otras formas de prejuicio, el estigma sugiere que las personas

con trastornos mentales son extrañas, inferiores, incapaces o peligrosas, y que no son miembros iguales de la comunidad.

Ayudar a acabar con el estigma y la discriminación en salud mental

Cuando se trata del autoestigma, cambiar la forma en que pensamos y hablamos de nosotros mismos puede resultar difícil. Requiere perseverancia. Estos cambios llevan tiempo, y es importante apoyar a los jóvenes mientras se enfrentan al autoconcepto negativo.

En muchos casos, los jóvenes pueden confiar en un informador juvenil con el que hayan desarrollado una estrecha relación. Los **informadores juveniles pueden ayudar a los jóvenes a buscar la atención** y el apoyo **adecuados** de profesionales sanitarios cualificados si es necesario. Recuerda a los jóvenes que deben controlarse periódicamente y encontrar apoyo en las personas de su entorno.

Emplea métodos sencillos, como **iniciar conversaciones sobre salud mental**, incorporarla a charlas periódicas y continuas, y compartir información útil, actual y adaptada a los jóvenes, puede influir positivamente en la percepción que éstos tienen de la salud mental.

El lenguaje comúnmente utilizado sobre la salud mental también puede crear una barrera para comprender realmente y ayudar a los jóvenes con problemas de salud mental. El **uso del lenguaje** para describir a la persona que experimenta dificultades y trastornos de salud mental puede ser degradante y aislante. Aunque el uso de palabras como «loco», «chiflado» o «psicópata» pueda parecer trivial e inocente, son los cimientos del estigma.

Para acabar con el estigma necesitamos crear entre todos una sociedad en la que tratemos a los jóvenes con problemas de salud mental con dignidad, respeto e igualdad. Los jóvenes que luchan contra problemas de salud mental necesitan una comunidad de cuidados que les ayude a romper todo tipo de estigmas. Entre las herramientas para hacer frente a la estigmatización se incluyen:



- Fórmate y adquiere conocimientos sobre salud mental.
- Utiliza tus fortalezas para empoderar a los jóvenes, fomentar el bienestar y prevenir los problemas de salud mental.
- Comprende cuál es tu terreno de juego y tus límites como guardián.
- Acorta las distancias entre la prevención y la atención a la salud mental estableciendo sólidas alianzas con servicios y profesionales de la salud mental.
- Estáte atento a los primeros signos de malestar. Reconoce la contribución de los jóvenes con problemas de salud mental.
- Desafía el estigma y la discriminación cuando los oigas o veas.
- Ten en cuenta el lenguaje que utilizas y cómo un simple cambio en el lenguaje que empleas puede mostrar tu apertura y aceptación.
- Inicia conversaciones con los jóvenes sobre las emociones y el bienestar mental. No hace falta ser un experto para hablar de salud mental y emocional.
- Habla, pero escucha también.
- No diagnostiques: recomienda pedir apoyo profesional y recurrir a ayuda.
- Mantente en contacto: por teléfono, correo electrónico o SMS.
- No hables solo de salud mental, sino también de cosas cotidianas.
- Recuerda a los jóvenes que te preocupas por ellos.
- Ten paciencia, ya que pueden producirse altibajos.



Para más información sobre este tema en inglés, consulta los sitios web de las siguientes organizaciones: [MIND](#) and [SANE](#).

Lecturas complementarias



- [Knowledge is power: tackling stigma through social contact](#)
- [Informe mundial sobre la salud mental: Transformar la salud mental para todos](#)
- [A Mental Health Resource for Youth Workers and Volunteers](#)

Capítulo 3:

Técnicas de apoyo de primera mano

En el mundo interconectado de hoy, en el que las conexiones digitales a menudo superan a las físicas, las **interacciones personales siguen estando en el centro de nuestras experiencias colectivas**. Estas interacciones fugaces y sostenidas son fundamentales para modelar nuestro bienestar mental. La era digital ha traído muchas ventajas, pero también ha amplificado los retos de la salud mental. Un mensaje inesperado o la falta de mensaje, las comparaciones en las redes sociales o los retos de las interacciones a distancia pueden afectar a nuestro bienestar mental.

Ahora, dedica un momento a imaginar que alguien cercano a ti se enfrenta a un problema de salud mental. Las estadísticas dicen que no solo es posible, sino probable. En esos momentos clave, **las palabras adecuadas, las acciones o incluso un simple gesto de comprensión pueden significar un mundo** para esas personas. Y es entonces cuando surge la pregunta: ¿sabrías qué decir o hacer? ¿Estarías preparado para ofrecerles el apoyo que necesitan?

Este capítulo pretende ofrecer una visión de ese mismo dilema. A través de la comprensión de los matices de la comunicación, del reconocimiento de los signos de malestar y el dominio de las técnicas de apoyo de primera mano, puedes convertirte en un ancla para alguien que lo necesite. Se trata de abordar las crisis y **fomentar un entorno de comprensión, empatía y conexión genuina**. Profundicemos en estas técnicas de empoderamiento para poder asistir con eficacia y compasión.



3.1 Comunicación eficaz sobre salud mental

Las bases de la comprensión

Hablar de salud mental exige navegar por un **laberinto de historias personales, desencadenantes emocionales y vulnerabilidades**. La trayectoria de salud mental de cada persona es tan exclusiva como su huella dactilar, se entrelaza con sus experiencias, antecedentes y mecanismos de afrontamiento. Aventurarse en este terreno sin un conocimiento exhaustivo puede ser más perjudicial que beneficioso, por lo que los principios de una comunicación eficaz son primordiales.

«Estamos a tu lado, te escuchamos.»

Hanna, informadora juvenil
- Finlandia

La esencia y el papel de la comunicación

En el fondo, la comunicación es algo más que el intercambio de palabras. Sirve de ventana al alma, nos permite entrar en su mundo de emociones, miedos, aspiraciones y luchas. Cuando el tema es tan intrincado y lleno de matices como la salud mental, el peso de cada palabra, gesto y respuesta se hace aún más significativo.

- **Abrir la puerta a la conversación:** A menudo, los jóvenes dudan en hablar por miedo a ser juzgados o malinterpretados. Ya estás dando un paso importante al señalar tu disponibilidad y voluntad de hablar. Estás sentando las bases de un espacio seguro donde los jóvenes puedan expresarse sin miedo.
- **La escucha activa: una habilidad infravalorada.** Escuchar va más allá del acto de oír. Conlleva reconocer las señales no verbales, comprender las emociones que se esconden detrás de las palabras y ofrecer una retroalimentación que demuestre que se está realmente implicado. Practica la escucha activa sumergiéndote por completo en la conversación y resistiendo el impulso de formular respuestas mientras la otra persona habla.

Estos dos elementos ya forman parte de tu trabajo. Los informadores juveniles participan en interacciones y conversaciones significativas en grupo o individuales con los jóvenes como parte de su trabajo. Gracias a su trabajo, crean **fuertes vínculos y confianza con los jóvenes**, proporcionándoles valiosos conocimientos sobre su bienestar y estado de ánimo. Eres un guardián muy importante (véase el capítulo 1).

Empatía: El latido de las interacciones genuinas

La empatía trasciende la simpatía. No se trata de sentir pena por alguien. Se trata de intentar sentir «con» ellos, comprender su perspectiva y conectar a nivel humano. En el ámbito de la salud mental, la empatía desempeña un papel fundamental. Sin embargo, conocer tu [terreno de juego de la salud mental](#) (véase el Capítulo 1) y establecer límites es vital para prevenir la fatiga empática y mantener tu bienestar. Para conocer las estrategias para establecer estos límites, (véase el capítulo 6.2)

- **Mantener la empatía:** Una respuesta empática podría ser del tipo: «Eso que comentas suena muy duro, estoy aquí para ti.» Reconoce los sentimientos de la persona y ofrece apoyo sin menoscabar sus experiencias.
- **Zona libre de juicios:** La experiencia de cada persona con la salud mental es única. Comparar o menospreciar la lucha de alguien basándose en nociones preconcebidas o puntos de referencia sociales es contraproducente. Es clave abordar las conversaciones con una mente y un corazón abiertos, libres de prejuicios.
- **El poder de formarse a uno mismo:** Tememos lo que no comprendemos. Al formarte y adquirir conocimientos básicos sobre salud mental, te estás preparando para ser un mejor comunicador y acabar con tus ideas erróneas. El capítulo 2 ofrece información sobre distintos trastornos mentales, síntomas y mecanismos de afrontamiento. Sin embargo, puedes observar señales e indicadores de alerta como informador juvenil (guardián), pero sólo los profesionales deben proporcionar un diagnóstico.
- **Una simple conversación puede ser transformadora.** Puedes proporcionar consuelo, ofrecer nuevas perspectivas e incluso orientar a alguien hacia la búsqueda de ayuda profesional. Nos recuerda la profunda conexión humana que todos compartimos y el poder de las palabras para dar forma a nuestras experiencias y realidades.

ACTIVE
LISTENING

He aquí algunos ejemplos prácticos de cómo puede manifestarse la empatía en diversas situaciones, especialmente en el trabajo sobre salud mental e información juvenil.

1. Escucha reflexiva:

- **Situación:** Un joven comenta: «Últimamente me siento muy agobiado.»
- **Respuesta empática:** «Parece que tienes mucha responsabilidad a tus espaldas ahora mismo. Hablemos de ello.»

2. Reconocimiento sin ofrecer soluciones:

- **Situación:** Un joven dice: «Me cuesta gestionar mis estudios y mi vida personal.»
- **Respuesta empática:** «Debe de ser muy complicado para ti. Recuerda, está bien sentirte así.»

3. Validación de los sentimientos:

- **Situación:** Un joven comenta: «Me sentí muy avergonzado al olvidarme de lo que tenía que decir durante la presentación.»
- **Respuesta empática:** «Cualquiera se sentiría igual en tu situación. Es natural sentirse avergonzado, pero es un momento y no define tus capacidades.»

4. Evitar minimizar:

- **Situación:** Un joven comparte: «Estoy estresado por los próximos exámenes.»
- **Respuesta empática:** En lugar de decir: «No te preocupes, todo el mundo se estresa», un enfoque más empático sería: «Entiendo lo estresantes que pueden ser los exámenes. ¿Cómo puedo ayudarte durante este tiempo?»

5. Comparte experiencias personales sin anular las del otro:

- **Situación:** Un joven confiesa: «Me está costando superar la ruptura.»
- **Respuesta empática:** «Recuerdo lo difícil que fue romper para mí, así que entiendo de verdad lo doloroso que puede ser. Dime en qué te puedo ayudar.»

6. Estar físicamente presente:

- **Situación:** Un joven ha perdido a un ser querido.
- **Acción empática:** Simplemente estar ahí, ofrecer un hombro sobre el que llorar o incluso sentarse en silencio puede ser un gesto de empatía muy fuerte. A veces, los hechos hablan más que las palabras.

7. Ofrecer apoyo:

- **Situación:** Tu compañero de equipo parece superado con un proyecto.
- **Acción empática:** «Me he dado cuenta de que tienes mucho trabajo con este proyecto. ¿Qué tal si te ayudo con una parte?»

8. Empatía no verbal:

- **Situación:** Una joven está visiblemente alterado y relata un suceso traumático.
- **Acción empática:** A veces, un suave roce en el brazo o la mano, un asentimiento con la cabeza o mantener el contacto visual pueden transmitir empatía sin necesidad de palabras.

9. Formular preguntas abiertas:

- **Situación:** Una joven dice: «Últimamente me siento muy distanciada de todo el mundo.»
- **Respuesta empática:** «Siento que te sientas así. ¿Puedes contarme más sobre lo que ha estado pasando?»

10. Evita las suposiciones:

- **Situación:** Últimamente, un compañero de trabajo se toma descansos frecuentes.
- **Acción empática:** En lugar de suponer pereza o falta de dedicación, coméntale: «He notado que haces más pausas. ¿Va todo bien?»

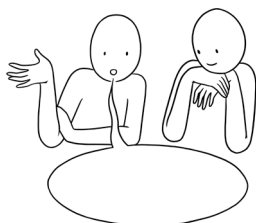
Medidas de apoyo de primera mano en caso de señales de alerta temprana

1. Muéstrate cercano y disponible para el joven.
2. Escucha activamente sin emitir juicios.
3. Contrasta la narración del joven con experiencias personales o situaciones hipotéticas para validar y no restar importancia a los sentimientos.
4. Muestra tu apoyo en el proceso de nombrar las emociones.
5. Muestra tu apoyo en el proceso de identificación de conflictos y necesidades.
6. Si el problema es muy grave, ¡pide ayuda! Si el problema no es grave, busca apoyo informal.
7. Mantente siempre en contacto con el joven para asegurarte de que avanza.

Te dan tiempo y te ofrecen un espacio seguro para expresar tus sentimientos



Te escuchan de forma activa y examínais la situación juntos



Identifican tus sensaciones contigo y te ayudan a poner nombre a la emoción



Para aconsejarte, se ponen en tu piel



Te envían mensajes o te llaman días o semanas después



3.2 Cómo ayudar a una persona joven con malestar emocional

Entender el paisaje emocional de los jóvenes

Los jóvenes se encuentran en una etapa crucial de su desarrollo. Los **cambios físicos, emocionales y cognitivos** son características significativas de este periodo, que influyen en la percepción del mundo y en cómo se relacionan con él. La capacidad de adaptación y cambio de su cerebro es máxima, lo que hace que su visión del mundo sea flexible y esté expuesta a influencias externas.

Los retos únicos de la juventud: Una mirada más cercana

Si bien los jóvenes rebosan energía, curiosidad y emoción por descubrir, este periodo también conlleva desafíos. Con frecuencia, estos desafíos están presentes en las teorías de psicólogos de referencia:

La teoría psicosocial de Erik Erikson: Erikson consideraba que la adolescencia está marcada por una etapa de confusión entre identidad y rol. Las personas jóvenes luchan con la imagen que tienen de sí mismas y tratan continuamente de encontrar su lugar en una estructura social más amplia. Esta exploración puede provocar tanto excitación como ansiedad.

Teoría del desarrollo cognitivo de Jean Piaget: Según Piaget, los adolescentes se encuentran en el estadio operacional formal, que les permite pensar de forma abstracta y razonar lógicamente. Sin embargo, a veces pueden quedar atrapados en sus pensamientos, lo que les lleva a lo que él denomina una «audiencia imaginaria», en la que se sienten constantemente observados y juzgados.

La teoría del aprendizaje social de Albert Bandura: Bandura hizo hincapié en la importancia de observar y modelar los comportamientos, actitudes y reacciones emocionales de los demás. Los jóvenes son especialmente sensibles a este fenómeno, ya que adoptan comportamientos y hábitos de sus compañeros, los medios de comunicación y los modelos de conducta.

Apoyar a los jóvenes en medio de su compleja dinámica

Comprender el mundo de los jóvenes es una auténtica travesía. En medio del caos y los retos, existe la oportunidad de guiarles hacia la claridad y el equilibrio.

A la vista de la complejidad del encaje entre etapas de desarrollo, los cambios cognitivos y las presiones sociales, ¿cómo podemos proporcionarles el apoyo que realmente necesitan?

Mantén la calma y encarna el modelo de conducta que necesitan: Los jóvenes están en una etapa en la que su entorno les influye mucho. Un momento de crisis no es solo un acontecimiento para ellos: es una lección sobre cómo manejar la adversidad. Al mantener constantemente una actitud tranquila y racional, les estás enseñando, sin palabras, la importancia de la estabilidad en los momentos difíciles. Este ejemplo práctico refleja la teoría de Albert Bandura, que hace hincapié en cómo las personas aprenden comportamientos observando a los demás. De este modo, les estás marcando el camino a seguir cada vez que te enfrentas a una situación con calma.

Proporciona consuelo físico medido: El contacto físico, ya sea una palmadita en la espalda, un suave apretón de manos o un abrazo, puede comunicar mucho. Sin embargo, es básico pedir permiso antes de tener estos gestos. Cuando se tienen, estos gestos sirven como recordatorio tangible de que no están solos y de que hay gente a la que le importan.

Celebra su trayectoria y destaca su capacidad de resiliencia: En el huracán que conlleva hacerse mayor, los jóvenes pueden olvidar sus hitos y victorias. Al repasar su trayectoria y los retos que han superado no sólo les estás evocando recuerdos. Estás reforzando su confianza en sí mismos y su autoeficacia, a saber, su capacidad para superar los desafíos, un concepto fundamental en las teorías de Bandura.

Guía a los jóvenes hacia prácticas conscientes: Las distracciones son la vía de escape más fácil durante las turbulencias emocionales. Sin embargo, las meras distracciones a menudo pueden ser parches temporales. En cambio, guiar a los jóvenes hacia la atención plena puede aportar beneficios duraderos. Enséñales ejercicios de respiración que les ayuden a anclar sus emociones, técnicas de anclaje que les conecten con el momento presente o a escribir un diario para reflexionar y procesar sus sentimientos. Estas herramientas no solo proporcionan un alivio inmediato, sino que les dotan de habilidades para toda la vida.

Defiende la causa del apoyo profesional: La visión social de la salud mental está evolucionando, pero persisten los estigmas. Aunque los amigos y la familia ofrecen un apoyo personal insustituible, hay momentos en que la intervención profesional resulta crucial. Al comentar y respaldar abiertamente la importancia de la terapia, el asesoramiento u otro tipo de ayuda profesional demuestras que buscar ayuda es un signo de fortaleza, no de debilidad. Se trata de dar prioridad al bienestar por encima de los juicios sociales.

Fomenta el diálogo abierto: El diálogo abierto consiste en hablar y fomentar la confianza. Los jóvenes suelen enfrentarse a retos que consideran únicos, y el miedo a ser malinterpretados o descartados puede ser un

obstáculo. Las conversaciones reales y auténticas son cada vez menos frecuentes en una era dominada por la comunicación digital. Al invitarles activamente a compartir sus pensamientos y sentimientos, les aseguras que su voz importa. Además, un diálogo abierto y coherente permite abordar los problemas antes de que se agraven.

Crea entornos acogedores y libres de prejuicios para los jóvenes, tanto física como emocionalmente. Todo ello puede conllevar garantizar un espacio tranquilo y privado en casa o reservar regularmente un tiempo en el que sepan que pueden hablar sin interrupciones. Evita ofrecer soluciones de inmediato, ya que a veces solo necesitan ser escuchados.

Apoyar a los jóvenes requiere **comprensión, vigilancia e implicación proactiva**. Mediante estas estrategias integrales fundamentadas en principios psicológicos reconocidos, podrás brindar tu apoyo y empoderarles para enfrentarse directamente a los retos de la vida.

3.3 Gestión de crisis y prevención del suicidio

Quienes trabajan con jóvenes y los informadores juveniles se encuentran a menudo ante las encrucijadas que se plantean en la vida de los jóvenes. Son clave para orientar y mentorizar más allá de las actividades recreativas y educativas. Son los guardianes de una comunidad de cuidados (véase el capítulo 1). Una de las responsabilidades fundamentales de esta función es **reconocer, comprender e intervenir en caso de crisis de salud mental**, especialmente cuando hay riesgo de autolesión o suicidio.

Comprender la complejidad de una crisis

Cada joven tiene experiencias, luchas y circunstancias únicas. **Comprender la profundidad y las complejidades de lo que alguien puede estar pasando** es crucial. Pensemos, por ejemplo, en Isabella, una estudiante de posgrado. Para sus compañeros y profesores, es la personificación de la excelencia académica y la confianza en sí misma. Sin embargo, en el fondo, se enfrenta al trauma de pérdidas personales pasadas y a las incesantes presiones de intentar mantener su imagen. Teorías clave, como la «Teoría Interpersonal Psicológica del Suicidio» de Thomas Joiner, destacan que los fuertes sentimientos de sentirse como una carga y carecer de un sentido de pertenencia son factores importantes para desencadenar pensamientos suicidas. Si alguien como Isabella empieza a sentir que es una carga para quienes la rodean y, al mismo tiempo, percibe una creciente distancia emocional con sus seres queridos, su riesgo aumenta sustancialmente.

Reconocer las señales

Imaginemos un centro juvenil llamado «Lighthouse Haven» en una población a las afueras. Este centro atrae a jóvenes de diversos orígenes y ofrece diversos programas e información, como talleres de arte, sesiones de asesoramiento, clubes de aficiones y foros en línea para que sus miembros interactúen.

Lighthouse Haven tiene una pared en la que los socios cuelgan sus obras de arte o poemas. Un joven llamado Jordan ha colgado obras de arte de temática oscura, con poemas que expresan sentimientos de aislamiento y desesperación. Jordan, conocido por su obra brillante y vibrante, crea ahora arte con temas de oscuridad, vacíos y cadenas. Además, la asistencia de Jordan a los talleres semanales de danza «Exprésate» es cada vez más irregular, y se ha ido retirando de las actividades de grupo.

Compromiso empático con los jóvenes

Un día, tras una sesión de arte, Mateo, una profesional juvenil, se acerca a Jordan. En lugar de sumergirse directamente en el terreno personal, habla del arte de Jordan. Y comenta: «Tu arte ha tomado un camino diferente en esta última época. Es bastante potente. ¿Qué sientes cuando creas estas obras?» Este enfoque suave y no conflictivo tiene un doble objetivo. En primer lugar, asegura a Jordan que su arte, una extensión de su persona, gusta. En segundo lugar, permite que hable de sus sentimientos sin tratar únicamente su bienestar emocional. Este sutil cambio de enfoque del bienestar personal a la expresión artística puede a veces facilitar que los jóvenes se abran.

Jordan dudó un momento, mientras jugaba con los pinceles, y luego levantó la vista, con la mirada repleta de alivio y aprensión. «Lo que pasa es que... las cosas en casa han sido complicadas», comenzó diciendo, «y mi obra... es la única forma que tengo de gritar sin hacer ruido.»

Mateo asintió, indicando que estaba escuchando. No pidió más detalles. Su principal objetivo era asegurarse de que Jordan se sintiera visto, escuchado y seguro.

Durante las semanas siguientes, Mateo se propuso ver a Jordan periódicamente. No siempre entablando conversaciones profundas, sino con pequeños gestos como reservarle un sitio en la sala de arte, pasarle un libro sobre expresión artística o, a veces, simplemente un gesto de asentimiento reconociendo su presencia. Este **apoyo continuo y constante a menudo transmite más que cualquier gran gesto**, recordando a Jordan que tiene a alguien a su lado.

En tales escenarios, a veces sólo se trata de soluciones inmediatas. A veces, se trata de **generar confianza, mostrar una preocupación constante** y asegurarse de que tienen a alguien a quien recurrir cuando están preparados para compartir.

Apoyar a los jóvenes en la era digital: Intervenciones proactivas

Sara, informadora juvenil competente, entiende el poder de las comunidades en línea, especialmente en la era moderna, en la que el ámbito digital se convierte a menudo en el primer punto de contacto. Estas plataformas proporcionan anonimato y seguridad, lo que las convierte en una salida atractiva para que jóvenes como Raúl expresen sentimientos guardados.

Mientras seguía una de las sesiones del foro en línea, un mensaje de Raúl, miembro habitual de Lighthouse Haven, llamó la atención de Sara. El contenido era sutil pero alarmante. Raúl mencionó que se sentía abrumado e insinuó que al mundo le iría mejor sin él.

Para Sara, fue una señal de alarma inmediata. **En la era digital, las palabras en una pantalla pueden carecer de tono, pero tienen peso.** Al darse cuenta de la gravedad de las palabras de Raúl, le envía un mensaje rápido y privado, denotando su preocupación e instándole a que cuente más si le apetece. El enfoque de Sara no es invasivo, pero sí atento, y garantiza que Raúl se sienta valorado pero no presionado. Consciente de los riesgos potenciales, Sara llama al consejero interno del centro y le explica brevemente la situación de Raúl. La **colaboración entre profesionales es vital** en estos escenarios.

Tras la preocupación inmediata, Sara, en colaboración con el equipo de Lighthouse Haven, reconoce la necesidad de un programa más estructurado que aborde la salud mental. Ponen en marcha una serie de talleres que llevan por nombre «Brighter Tomorrows». Esta serie no aborda únicamente los aspectos clínicos de la salud mental e integra **experiencias personales, estrategias de afrontamiento y actividades de grupo.**

Raúl y otros jóvenes forman ahora parte de una plataforma que trata de proporcionar un espacio donde los sentimientos de aislamiento y desesperación puedan encontrar un contrapeso en la camaradería y la esperanza. Oradores invitados que han superado diversos retos comparten sus experiencias, y recalcan que buscar ayuda es un paso valiente, y no una debilidad.

Trabajar con jóvenes, especialmente en espacios digitales, requiere una comprensión matizada del medio y de los retos únicos a los que se enfrentan los jóvenes. Los informadores juveniles como Sara operan en el punto de cruce del cuidado, la vigilancia y la tecnología. Sus funciones van más allá de la mera administración y

suministro de información: a menudo son la primera línea de defensa y los guardianes que garantizan que los jóvenes vulnerables como Raúl sean identificados, apoyados y orientados hacia la ayuda adecuada.

En el complejo tablero de juego del bienestar, los hilos del reconocimiento, la acción inmediata y el apoyo mantenido están estrechamente entrelazados. Cada acción, ya sea un mensaje o la organización de un taller, contribuye a un objetivo más amplio: **garantizar un entorno seguro y propicio para que los jóvenes prosperen.**

La gestión eficaz de las crisis y la prevención del suicidio es un esfuerzo continuo. Requiere aprendizaje, adaptación y colaboración continuos (véase el capítulo 4). El bienestar de los jóvenes depende de los esfuerzos colectivos y del fomento de una comunidad de cuidados que valore la salud mental.

«Los jóvenes con los que trabajo pueden llevar vidas bastante caóticas y tener circunstancias familiares complejas y difíciles. Por ello, a veces nos enfrentamos a incidentes críticos y problemas de protección de menores. La salud mental y las ideas suicidas son la mayor preocupación entre los jóvenes con los que trabajo. Tenemos suerte porque los jóvenes buscan nuestra ayuda y podemos ponerlos en contacto con el servicio adecuado, asesoramiento y demás. Puede ser emocionalmente agotador, pero merece la pena cuando ves que el joven empieza a sentirse mejor de nuevo. El personal tiene la opción de buscar apoyo y supervisión de agencias externas, lo que puede ser realmente útil.»

*Linda, Trabajadora juvenil - Irlanda.
([Guía del trabajo con jóvenes](#))*



Guía en 8 pasos para una gestión proactiva e informada de las crisis

1. Muéstrate proactivo, no reactivo

- Establece un entorno seguro que fomente el diálogo abierto desde el principio.
- Fomenta la confianza mediante un control periódico y no intrusivo con los jóvenes.

Ejemplo:

Crea foros abiertos semanales o espacios seguros y agradables para los jóvenes en los que los participantes puedan debatir cualquier tema, asegurándote de que entienden que no van a estar sujetos a juicios.

2. Mantente al día e informado

- Actualízate periódicamente sobre las tendencias, retos y problemas actuales.
- Asegúrate de que todas las plataformas digitales vinculadas a tu organización tengan directrices comunitarias que promuevan el bienestar mental.

3. Desarrolla un protocolo de respuesta rápida

- Cuenta con un procedimiento o protocolo claro de respuesta inmediata ante cualquier indicio de crisis.
- Incluye medidas para garantizar la seguridad del joven, buscar ayuda profesional y apoyo posterior a la crisis.

Ejemplo:

Si alguien, como Liam, publica contenidos preocupantes en Internet, establece un proceso de verificación en dos fases en el que dos trabajadores de juventud evalúen la situación y decidan juntos la mejor manera de actuar.

4. Colabora y delega

- Establece una red de pares, colegas y profesionales para la acción colectiva.

- Comparte responsabilidades y garantiza que sean varias las personas que puedan responder a las crisis, evitando un único punto de fallo.

5. Utiliza los recursos con prudencia

- Ten a mano un directorio de líneas de ayuda, asesores y recursos comunitarios.
- Desarrolla y comparte un centro de recursos e información en línea para los jóvenes, garantizando que sepan dónde buscar ayuda, incluso fuera de los canales organizativos.

6. Crea campañas de sensibilización

- Organiza actos, seminarios web y sesiones sobre la importancia de la salud mental, la resiliencia y la búsqueda de ayuda.

Ejemplo:

Un evento mensual llamado «Lunes de la Salud Mental», en el que los profesionales comparten consejos y las personas pueden compartir sus historias.

7. Reflexiona y revisa

- Revisa periódicamente los protocolos, estrategias e intervenciones para garantizar que siguen siendo válidos.
- Aprende de cada crisis para adaptar mejor tu enfoque en el futuro.

8. Autocuidado y apoyo

- Reconoce la carga emocional que esta función puede tener sobre ti.
- Asegúrate de contar con vías de apoyo, reflexión y liberación.

Ejemplo:

Organiza sesiones informativas mensuales con los compañeros para debatir los retos y buscar apoyo.

Lecturas complementarias



- [Comunicación sobre salud mental - Mindframe](#)
- [Suicidio - Organización Mundial de la Salud](#)
- [Prevención del suicidio - CDC](#)
- [Gestión de crisis - PACER's National Parent Center on](#)

Capítulo 4:

Cuándo y cómo recurrir a ayuda

Donde antes hablábamos de «derivar», ahora hablamos más de «recurrir». Este cambio de lenguaje refleja un cambio más amplio en la forma de enfocar la salud mental de los jóvenes y los servicios de juventud para ellos.

Recurrir a **ayuda requiere coordinación y colaboración** entre los trabajadores sociales, los servicios de información juvenil, los servicios de salud mental, las autoridades locales y otras partes interesadas. Se trata de un nuevo enfoque en el que cada organización o sector desempeña un papel distinto en el **terreno de juego de la salud mental** y forma parte de una comunidad del cuidado (véase el capítulo 1).

Quienes trabajan con jóvenes y los informadores juveniles pueden actuar como guardianes comprometiéndose y/o colaborando con diferentes intermediarios, organismos y partes interesadas. En esencia, significa **pasar de un proceso de derivación unidireccional a un modelo más colaborativo e integrador** en el que el joven se sienta acompañado y apoyado por una comunidad del cuidado.

El objetivo principal es garantizar que los jóvenes reciban la ayuda especializada que puedan necesitar de forma **respetuosa, empoderadora, adecuada a su edad y sensible a su cultura**. Este planteamiento cooperativo se ajusta a las exigencias del mundo actual, en rápida evolución, donde la cooperación es cada vez más vital, especialmente en ámbitos como la salud mental. Los trabajadores de juventud y los servicios de información juvenil desempeñan un papel crucial en el apoyo a los jóvenes, pero puede que no posean experiencia en todos los campos pertinentes. De ahí que la cooperación con expertos de diversos ámbitos sea esencial para proporcionar a los jóvenes información y orientación de alta calidad, fiables y verificadas.

Este **planteamiento de colaboración contribuye a alcanzar el objetivo general de los servicios de información juvenil**: empoderar a los jóvenes de los conocimientos y aptitudes necesarios para tomar decisiones informadas.

En este capítulo, accederás a información sobre la **importancia de la cooperación entre los servicios de información juvenil y los profesionales de la salud mental**, junto con consejos prácticos para establecer y mantener asociaciones eficaces en beneficio del bienestar de los jóvenes. En todo momento, haremos hincapié en la importancia de la colaboración a medida que exploramos el cambio de «derivar» a «recurrir» en los servicios de salud mental juvenil.

Además, este cambio de terminología refleja la evolución de las prácticas en el trabajo con jóvenes y los servicios de salud mental:

1. Colaboración y asociación: El término «recurrir» apunta a un esfuerzo de colaboración entre los trabajadores de información juveniles, los profesionales de la salud mental, otros agentes y los jóvenes. Hace hincapié en la implicación activa de todas las partes interesadas en el proceso, fomentando un sentido de asociación y responsabilidad compartida por el bienestar mental del joven. Se refiere directamente a la idea de comunidad de cuidados introducida en el capítulo 1.

2. Apoyo holístico: Recurrir a otra persona o recurrir a ayuda conlleva un enfoque más holístico del apoyo a la salud mental. Va más allá de una mera remisión e implica prestar una asistencia integral. Este enfoque tiene en cuenta no sólo las necesidades inmediatas de salud mental, sino también el bienestar general del joven, abordando los factores sociales, familiares y ambientales que contribuyen a sus problemas de salud mental.

3. Reducción del estigma: El cambio de lenguaje ayuda a reducir el estigma asociado a las derivaciones de salud mental. Al enmarcarlo en la búsqueda de apoyo, se normaliza el proceso y se refuerza la idea de acompañar al joven en este proceso. Todo ello puede llevar a los jóvenes a ser más receptivos a recibir ayuda, ya que se reduce el aspecto clínico y se percibe en mayor medida como parte natural de la relación de apoyo con los informadores juveniles.

4. Empoderamiento y elección: Transmite la noción de empoderamiento y autonomía del joven. Indica que tienen una función como participante activo en el proceso de toma de decisiones, lo que les permite encargarse de buscar la ayuda que necesitan (véase el capítulo 5). Este método respeta su independencia y fomenta el sentido de responsabilidad por su salud mental.

5. Construcción de relaciones a largo plazo: Recurrir o pedir ayuda hace hincapié en la continuidad de la relación entre el informador juvenil y el joven, incluso después de introducir el apoyo especializado en salud mental. Conlleva una red de apoyo permanente, una comunidad de cuidados en la que los trabajadores de juventud siguen siendo una presencia constante y de confianza en la vida del joven, incluso cuando recibe asistencia especializada.

4.1 Comprender cuándo es necesario recurrir a ayuda especializada

Tal y como hemos expuesto en el Capítulo 1, los informadores juveniles desempeñan un papel crucial como fuente de apoyo y orientación para los jóvenes. Son guardianes que actúan en una comunidad de cuidados, estableciendo un entorno cálido y acogedor y creando un espacio seguro para que los jóvenes hablen abiertamente de sus problemas y luchas. Además, proporcionar información les empodera para tomar decisiones, favorece su salud mental y desempeña una función preventiva en la mayoría de los casos. Como trabajador (de información) juvenil, debes considerar la posibilidad de recurrir a ayuda profesional para un joven que experimente dificultades de salud mental en diversas circunstancias.

Reconoce la necesidad

Reconocer los problemas de salud mental de un joven es el primer paso (véase el capítulo 2). En algunos casos, el joven ya es consciente de un malestar y puede expresarlo directa o indirectamente. Como se menciona en el capítulo 3, tu papel como guardián es:

- ofrece la expresión de sus sentimientos
- validarlo
- ofrece recursos adaptados a su situación y necesidades específicas
 - acercarte al joven con empatía, comprensión y apoyo
 - fomenta una comunicación abierta y sin prejuicios
 - proporciona ayuda para encontrar un profesional o servicio de salud mental adecuado, cuando sea necesario.

La intervención temprana puede mejorar mucho los resultados de los problemas de salud mental, así que no dudes en buscar ayuda cuando la necesites.

En cualquier caso, debes estar **atento a las señales de alarma del joven** que requieran apoyo y/o la intervención de ayuda especializada. En ocasiones, puedes observar signos de malestar emocional que persisten a pesar de los esfuerzos individuales de prevención y promoción. El joven podría estar lidiando con pensamientos negativos persistentes, puede comportarse de una manera totalmente distinta a la habitual, buscar ayuda o experimentar dificultades dentro del grupo o en sesiones individuales cara a cara. En tales casos, resulta clave buscar ayuda externa.

Puedes acceder a más información en el capítulo 2, donde hemos elaborado una lista exhaustiva de posibles signos y comportamientos que podrían indicar trastornos o problemas de salud mental subyacentes. Familiarízate con

estas señales para identificar la necesidad de recurrir a ayuda lo antes posible.

Aunque las señales de alarma indican que un joven puede tener dificultades, hay otras explicaciones posibles. Así pues, es esencial reconocer que **no todos los jóvenes con dificultades de salud mental necesitan acudir a un especialista**. Algunos pueden encontrar apoyo o soluciones eficaces sin él.

Ejemplo de situación en la que se necesita ayuda especializada:

Pensemos en Emma, una estudiante de secundaria de 16 años. En esta última época, sus amigos y profesores han notado cambios significativos en su comportamiento. Antes era muy extrovertida y comprometida, pero se ha vuelto retraída y poco comunicativa. Sus notas han bajado drásticamente y se ha aislado de sus amigos. Ha comentado que se siente desesperanzada y que se autolesiona. A pesar de los esfuerzos de sus amigos y profesores por apoyarla, estos signos persisten. En este caso, acudir a un especialista en salud mental es crucial. Los síntomas de Emma son graves, persistentes y afectan a varias áreas de su persona, lo que indica que necesita ayuda profesional.

Ejemplo de situación en la que la ayuda de un especialista puede no ser inmediatamente necesaria:

Por otro lado, está Alex, un chico de 15 años que está estresado por los próximos exámenes. Ha estado un poco más irritable de lo habitual y con problemas para dormir. Sin embargo, Alex sigue participando en sus actividades favoritas, mantiene buenas relaciones con su familia y amigos y no ha mostrado cambios drásticos en su comportamiento ni en su rendimiento académico. En este caso, si bien Alex está plantando cara a algunos retos desde un punto de vista de salud mental, éstos no afectan gravemente a su funcionamiento diario ni suponen un peligro inmediato. En lugar de acudir de inmediato a un especialista, puede bastar con medidas de apoyo como hablar con un adulto de confianza, realizar actividades para aliviar el estrés o buscar la orientación de un consejero. Si estas medidas no ayudan y los síntomas de Alex empeoran, el siguiente paso pertinente podría ser buscar ayuda profesional. Si estas medidas no ayudan y los síntomas de Alex empeoran, el siguiente paso pertinente podría ser buscar ayuda profesional.

Recopilación de información relevante

Cuando consideres la posibilidad de recurrir a ayuda, recopila la **información** relevante sobre las **señales, los retos, el contexto y las necesidades específicas de apoyo del joven**. Comprende cómo sus problemas de salud mental afectan a diversos aspectos de su vida y funcionamiento diario. Esta información es importante para tomar decisiones informadas sobre la necesidad de ayuda profesional.

Si los **síntomas del joven afectan a múltiples áreas de su vida y de su funcionamiento diario**, apreciarás la necesidad de recurrir a ayuda. Trabajar en estrecha colaboración con un servicio con conocimientos, medios y experiencia en la materia o que ofrezca un tratamiento más especializado es esencial para acelerar la recuperación del joven.

Cuando haya signos de peligro inmediato, síntomas persistentes y graves, un impacto significativo en el funcionamiento diario, cambios de comportamiento preocupantes, reacciones de los demás o una necesidad de ayuda expresada abiertamente, debes recurrir a profesionales y servicios de salud mental. Esto garantizará que el joven reciba un apoyo adecuado y oportuno adaptado a sus necesidades.

Ejemplo de escenario en el que se recopila información clave:

Ali es un estudiante de 15 años conocido por su activa participación en la escuela y su pasión por tocar el piano. Sin embargo, en los últimos meses se han observado varios cambios alarmantes:

Su rendimiento escolar ha disminuido considerablemente. Antes era un estudiante de sobresaliente, pero sus notas han bajado a aprobados y suspensos. También ha dejado de asistir a clases de piano, a las que antes asistía puntualmente. Ha faltado al colegio con frecuencia. Cuando asiste, su aspecto es poco cuidado y desaliñado, lo que no es habitual en él. También ha estado evitando las comidas y durmiendo de forma irregular.

Antes era muy sociable, pero ahora pasa la mayor parte del tiempo solo en su habitación. Ha dejado de relacionarse con sus amigos y ha perdido interés por actividades que antes disfrutaba. Sus profesores y amigos han expresado su preocupación a sus padres. Han notado su comportamiento retraído, su falta de compromiso en clase y su repentino desinterés por las actividades sociales.

Aunque no ha pedido ayuda explícitamente, Ali ha hecho varios comentarios vagos a sus padres sobre su sensación de agobio y desesperanza.

Si bien Ali no ha mostrado comportamientos peligrosos inmediatos como autolesiones, la naturaleza persistente de sus síntomas, su impacto en su funcionamiento diario

y los cambios significativos en su comportamiento y rendimiento académico sugieren que podría estar luchando con problemas de salud mental subyacentes. En este caso, sería conveniente que los padres de Ali consultaran con profesionales de la salud mental para evaluar su estado y determinar la mejor forma de actuar. Esta ayuda profesional podría proporcionar a Ali el apoyo que necesita para afrontar sus problemas de salud mental y contribuir a su recuperación.

Evita cualquier intento de diagnóstico

Aunque identificar la necesidad de recurrir a ayuda especializada es importante, recuerda que no debes intentar hacer un diagnóstico. Un profesional de la salud mental cualificado es la única persona que puede proporcionar un diagnóstico adecuado.

Recurrir a ayuda

Como informador juvenil, es **probable que necesites más experiencia, recursos o cualificaciones para realizar una evaluación en profundidad**, por lo que recurrir a ayuda es una opción esencial. Por ejemplo, puedes observar signos de malestar emocional. El joven puede estar luchando contra pensamientos negativos constantes, mostrarse fuera de sí o tener dificultades con sus compañeros o en la vida cotidiana. En tales casos, resulta clave buscar ayuda externa.

Puedes comentar el caso con tus colegas, trabajadores de juventud, educadores o profesionales. Una vez recopilada la información necesaria y comprendido el apoyo que puede necesitar el joven, es el momento de recurrir a ayuda profesional.

Determina si el joven necesita un servicio de prevención y apoyo, un programa de intervención temprana o una intervención más intensiva e individualizada a cargo de personal comunitario. En casos de crisis, angustia emocional o trastornos graves evidentes, es clave ponerles inmediatamente en contacto con servicios especializados.

Es importante reconocer que **no existe una guía universal única para recurrir a ayuda**. Fundamenta la decisión de implicar a otros profesionales en las circunstancias y necesidades únicas de la persona.

Recurre a ayuda de un servicio especializado en salud mental

Los procesos para recurrir a **ayuda de los servicios de salud mental varían según el país y la región**, pero, por lo general, la colaboración y las derivaciones a los servicios públicos de salud mental pueden ser iniciadas por diversos profesionales, organizaciones y partes interesadas. Puede tratarse de médicos de cabecera o de atención primaria, orientadores de centros escolares o juveniles, profesores, trabajadores de juventud, psicólogos, psiquiatras, centros comunitarios de salud mental, trabajadores sociales clínicos e incluso familiares o amigos. Esta agrupación se conoce como «comunidad de cuidados».

Como se detalla en el capítulo 1, los servicios de información juvenil son fundamentales para ofrecer orientación y recursos sobre bienestar mental. Sin embargo, es crucial comprender la frontera entre estos servicios y el tratamiento profesional de salud mental.

Ejemplo de escenario en el que se alcanzan los límites:

A modo de ejemplo, pensemos en un adolescente, Alicia, que acude a un centro de información juvenil en busca de ayuda para la ansiedad. Inicialmente, el centro proporciona a Alicia apoyo y recursos para comprender y afrontar su ansiedad. Sin embargo, a medida que las necesidades de Alicia se hacen más complejas y requieren intervención clínica, el centro recurre a la ayuda de un psicólogo profesional. Alicia comienza la terapia pero sigue participando en las actividades del centro, encontrando consuelo y apoyo comunitario. En esta fase, el papel del servicio de información a la juventud y del centro de jóvenes cambia. Aunque siguen ofreciendo un entorno de apoyo y conexión con las actividades juveniles, delegan en el profesional de salud mental el tratamiento de Alicia. Esta delimitación garantiza que cada profesional aporte su experiencia allí donde sea más eficaz, al tiempo que mantiene el bienestar del joven en primer plano.

Obstáculos para recurrir a ayuda

Algunos centros de juventud y servicios de información juvenil cuentan con personal cualificado que puede prestar apoyo psicológico de primera mano, como un orientador profesional o un psicólogo. Sin embargo, esto únicamente ocurre en algunos lugares. Por ejemplo, un centro juvenil de un municipio pequeño o los servicios de información juvenil de las zonas rurales tendrán sin duda una capacidad y unos recursos diferentes de los de una ciudad más grande o de una capital.

En determinadas zonas o países, únicamente se puede acceder a los servicios de salud mental a través de derivaciones de profesionales específicos, como médicos de familia u otros profesionales sanitarios. El objetivo de estas restricciones es garantizar la eficacia y, al mismo tiempo, que las personas reciban evaluaciones y atención de profesionales sanitarios cualificados con los conocimientos necesarios para diagnosticar y facilitar el tratamiento. La idea es mantener la calidad e idoneidad de la atención al tiempo que se agiliza el proceso de derivación. Aunque estos enfoques pueden garantizar la eficiencia y evitar la intrusión, afectan a tu labor y pueden crear cuellos de botella para recurrir a ayuda en una fase temprana.

Si esta es tu situación, tu margen de maniobra como guardián será, por defecto, más limitado. Aunque es posible que no estés cualificado para acceder a derivaciones profesionales formales, puedes **explorar métodos alternativos para buscar ayuda**. El concepto de recurrir a ayuda es más versátil que los procesos formales de derivación y debe adaptarse a diversas circunstancias.

Incluso en este escenario, puedes seguir tu terreno de juego y actuar como guardián **activando tu amplia red de socios multidisciplinares**. Todo ello pone de relieve la importancia de formar una comunidad de cuidados, que se basa en asociaciones sólidas y en la colaboración con las partes interesadas. El establecimiento de relaciones con expertos en salud mental, proveedores de servicios, organizaciones de la sociedad civil y servicios públicos garantiza que los jóvenes necesitados puedan acceder la atención y los tratamientos adecuados lo antes posible.



4.2 Pasos para recurrir a una ayuda con éxito

Recurrir a ayuda profesional especializada es vital para apoyar el bienestar mental de los jóvenes e implica un enfoque sensible. He aquí algunos pasos generales que puedes seguir en el proceso de cooperación con servicios y profesionales especializados:

1. Crea tu mapa de recursos

A todo ello nos referimos en el capítulo 1 cuando hablamos de la necesidad de conocer el mapa social (local) y el contexto. Se trata de identificar los servicios accesibles y crear un directorio completo. Tu objetivo es investigar y recopilar información sobre servicios especializados y contactos profesionales a nivel local, regional y nacional, que te permitan proporcionar el apoyo necesario para satisfacer las necesidades de los jóvenes afectados. Además, conocer **el mapa social del barrio y el contexto** en el que vive el joven puede ayudarte a comprender ciertas cuestiones.

Céntrate en **identificar los recursos internos, locales y comunitarios**, incluidos los profesionales internos y los grupos, servicios y redes de apoyo. Evalúa hasta qué punto los servicios son acogedores, accesibles y asequibles y garantizan la confidencialidad y privacidad de los jóvenes que buscan ayuda. Recuerda que los jóvenes a menudo pueden evitar buscar más ayuda si tienen una experiencia inicial negativa.

Ejemplo:

Sistema de atención de salud mental y proveedores de atención sanitaria, servicios de salud mental, instalaciones sanitarias, profesionales locales de salud mental, programas gubernamentales, centros de atención comunitarios, organizaciones de la sociedad civil especializadas en salud mental y bienestar.

Considera la posibilidad de incluir en la lista de recursos los **grupos de apoyo existentes** (grupos de apoyo y grupos de apoyo entre iguales). Los grupos de apoyo pueden ser de gran ayuda para los jóvenes que se enfrentan a retos específicos, como superar un duelo, cuestiones relacionadas con el colectivo LGBTQ+ o el acoso escolar. Además de ofrecer información práctica, orientación, ánimo y estrategias de afrontamiento, estos grupos pueden proporcionar un sentimiento de pertenencia.

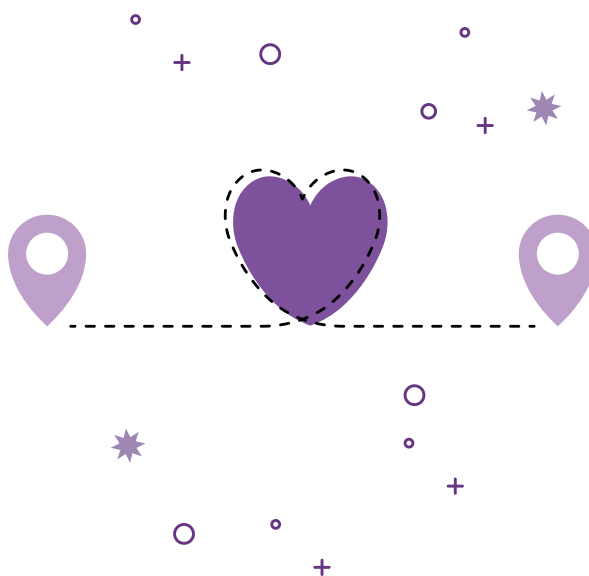
Los grupos de apoyo entre iguales crean espacios seguros donde los jóvenes pueden conectar, compartir experiencias y recibir apoyo de sus compañeros. Recuerda

que, aunque los grupos de apoyo proporcionan un valioso apoyo emocional y práctico, no sustituyen a la asistencia sanitaria.

Ten en cuenta la posibilidad de incorporar una amplia gama de **recursos que aborden las diversas necesidades de los jóvenes**. Todo ello incluye programas de empleo para jóvenes, que ofrecen valiosas oportunidades para el desarrollo de habilidades, la creación de confianza y el fomento de un sentido de propósito. Pueden ser una parte importante del apoyo a la salud mental de quienes están dispuestos a participar en tales actividades. Junto a ellos, es importante incluir recursos como programas de prevención y abuso de sustancias, servicios de prevención de suicidios e intervención en crisis, líneas directas de salud mental y recursos fiables específicos en línea. Cada uno de ellos desempeña un papel crucial a la hora de abordar diferentes aspectos de la salud mental y el bienestar, lo que garantiza que ofrezcamos un apoyo integral adaptado a los distintos retos y preferencias.

Además, no olvides que la **información juvenil que ofrece tu servicio** o centro será útil para promover el bienestar, prevenir los problemas de salud mental y apoyar a los jóvenes. Participar en actividades que impliquen, interacciones sociales, ejercicio físico y mental, fomento de la creatividad o conexión con la naturaleza, aumenta el bienestar y repercute positivamente en la salud mental y física. No obstante, debes adaptar la información a la situación del joven.

Recopila la información en un **directorío de recursos completo** o mapa, que incluya datos de contacto, horarios de funcionamiento y descripciones de los servicios ofrecidos. Esta guía de recursos será de gran utilidad para garantizar que los jóvenes reciban una atención adecuada y adaptada a sus necesidades y circunstancias.



2. Crea una red de apoyo (comunidad de cuidados)

Una vez identificados y clasificados los recursos disponibles, céntrate en **crear una red local y comunitaria de contactos** para mejorar el acceso a los servicios y recursos. Esta red te permitirá poner en contacto a los jóvenes con los servicios adecuados y mantenerte al día sobre los cambios en los programas o servicios, los criterios de admisibilidad, los días de funcionamiento, los servicios disponibles y el personal.

3. Recurre a una ayuda eficaz

Cuenta con un **procedimiento o protocolo claro** que te ayude a recurrir a una ayuda de forma eficaz. Si tu organización no dispone de uno, considera la posibilidad de desarrollarlo. Ten en cuenta también la posibilidad de establecer acuerdos con uno o varios servicios y profesionales locales de salud mental.

He aquí algunos consejos generales que puedes tener en cuenta:

Implica al joven en el proceso de toma de decisiones

Antes de poner en contacto a un joven con profesionales, debes entablar una conversación con él sobre sus necesidades y temores en relación con la ayuda profesional (véase el capítulo 3). Esto te ayudará a comprender sus necesidades y a obtener su consentimiento. Asimismo puedes necesitar el consentimiento de los padres o tutores si el joven es menor de edad. Es clave implicar al joven en las decisiones sobre su necesidad de tratamiento y recuperación y discutir posibles opciones alternativas, si las hubiera.

Explica claramente el proceso de recurrir a ayuda

Explica detalladamente el proceso al joven. Describe lo que se puede esperar cuando busque ayuda de un profesional o servicio de salud mental. La claridad y la empatía ayudan a aliviar cualquier incertidumbre o temor que puedan tener. Los jóvenes necesitan sentir que controlan el proceso en el que están inmersos.

Selecciona una ayuda adecuada

Elige el profesional de salud mental, servicio o grupo de apoyo más adecuado en función de tu evaluación y de las necesidades y preferencias específicas del joven. Ten en cuenta la naturaleza y gravedad de sus retos a la hora de tomar esta decisión.

Imaginemos a Natalia, una estudiante de 24 años, que sufre ansiedad moderada y ataques de pánico ocasionales. Estos síntomas interfieren en el rendimiento académico y la vida social de Natalia. Natalia está abierta a la terapia, pero duda sobre la medicación. Dado que la ansiedad de Natalia es moderada pero no debilitante, puede que en esta fase no sea necesario un psiquiatra (que puede recetar medicación). Sin embargo, si la ansiedad fuera grave o fuera acompañada de otros problemas de salud mental, la evaluación de un psiquiatra podría ser más apropiada. Sería adecuado un psicólogo o un terapeuta competente especializado en trastornos de ansiedad y terapia cognitivo-conductual (TCC). La TCC es eficaz para tratar la ansiedad y podría proporcionar a Natalia estrategias para controlar los ataques de pánico. Si Natalia prefiere un enfoque más expresivo o creativo, podrías considerar la posibilidad de acudir a un arteterapeuta o a un orientador. Asegúrate de que el profesional o servicio que aconsejas es accesible para Natalia, teniendo en cuenta factores como la ubicación, los horarios de las sesiones y el coste. Sin embargo, mantén abierta la opción de una evaluación psiquiátrica en caso de que la terapia por sí sola no sea suficiente.

Facilita una conexión cálida y de apoyo

Esfuézate por establecer conexiones lo más cálidas y empáticas posible. Aumenta el compromiso y la confianza del joven en el recurso de apoyo conectándolo directamente con el prestador de la asistencia o el profesional. Este vínculo directo aumenta la probabilidad de que participen activamente y les ayuda a generar confianza. Facilita esta conexión de apoyo acompañándoles físicamente al servicio o poniéndoles en contacto con un trabajador del servicio por teléfono u otros medios. Cuanto más acogedora y cálida sea la conexión, más fuerte será el vínculo con los profesionales especializados, fomentando una experiencia más positiva y eficaz para el joven. Este enfoque también refuerza la idea de una comunidad de cuidados de la que los jóvenes necesitan sentirse parte.

Ponte en contacto con la fuente de asistencia elegida

Inicia el proceso poniéndote en contacto con la fuente de asistencia seleccionada, ya sea un servicio de salud mental, un profesional o un grupo de apoyo. Comunícate con el profesional o un trabajador del servicio y confirma que el joven es apto para la asistencia. Puede ser de ayuda presentar al joven a alguien familiarizado con el servicio o profesional antes de que acuda.

Protege su intimidad y confidencialidad

Salvaguarda la intimidad y confidencialidad de los jóvenes. Almacena los archivos y la información personal de forma segura en un sistema o archivo electrónico de acceso restringido. Informa a los jóvenes sobre su derecho a la intimidad y la confidencialidad antes de obtener su consentimiento y compartir sus datos con otras personas.

Si tú o tu servicio disponéis de los medios necesarios, céntrate en garantizar un proceso fluido facilitando el contacto entre el joven y la fuente de asistencia o proporcionándole toda la información necesaria para establecer contacto.

Además, contar con un formulario específico para recurrir a ayuda puede mejorar el proceso y convertirse en una **herramienta para registrar y supervisar** todos los procesos que has impulsado, los servicios con los que has cooperado y la asistencia que has prestado. Tras ayudar con la puesta en contacto con profesionales de la salud mental, considera la posibilidad de realizar un seguimiento con el joven para asegurarte de que se ha puesto en contacto con los profesionales y está recibiendo el apoyo necesario. Acceder al *feedback* de las partes interesadas con las que has colaborado sobre cómo ha ido el proceso también te ayudará a mejorar tus intervenciones en el futuro.

Es importante, si es posible, proporcionar **apoyo y ánimo continuos** a lo largo de su travesía por la salud mental. Como ya se ha mencionado, las actividades de trabajo con jóvenes y la información juvenil también pueden contribuir a la salud mental del joven y a su proceso de recuperación.

Una cooperación fructífera con las principales partes interesadas y unos protocolos claros pueden repercutir significativamente en la vida de un joven al garantizarle el acceso a los conocimientos y recursos necesarios para afrontar sus problemas de salud mental.

De acuerdo con nuestra [encuesta YIMinds](#) aunque algunos centros y servicios de información juvenil tienen protocolos bien definidos que guían sus acciones, una mayoría significativa no los tiene, a pesar de que los informadores juveniles los consideran cruciales. Estos **protocolos contribuyen a una intervención oportuna, una estrecha colaboración y una retroalimentación constructiva** por parte de los profesionales y las instituciones que acuden en busca de ayuda. De no estar presentes, se puede generar una sensación de incertidumbre y falta de dirección entre los informadores juveniles, lo que puede obstaculizar el apoyo a los jóvenes necesitados.

Da siempre prioridad al bienestar, la confidencialidad y el bienestar de los jóvenes durante toda la relación con los servicios especializados y los profesionales. Tu papel como informador juvenil no consiste sólo en reconocer cuándo es necesario recurrir a ayuda, sino también en guiarles y apoyarles a través de un proceso que ellos dirigen.



4.3 Cooperación con los profesionales de la salud mental

La cooperación es algo más que trabajar juntos. Es la necesidad y la voluntad de hacer algo en conjunto que de otro modo no podríamos lograr solos. Es también el deseo de alcanzar objetivos comunes y utilizar los conocimientos y las competencias con determinación y de acuerdo con los principios profesionales y las normas de calidad. También es rentable y ayuda a aumentar los niveles de divulgación.

Como se ha mencionado en capítulos anteriores, no compete a quien trabaja con jóvenes o a un informador juvenil diagnosticar, tratar o proporcionar asesoramiento profesional relacionado con la salud. Por supuesto, en su calidad de guardianes, los informadores juveniles pueden ayudar en la resolución inicial de problemas, dar consejos de primera mano (véase el capítulo 3) y recurrir a ayuda de servicios especializados. Pero incluso en este contexto, hay que conocer las distintas posibilidades de cooperación y las asociaciones existentes con otros servicios antes de compartir información con un joven y darle consejos de primer nivel.

La cooperación con especialistas en salud mental en el trabajo con jóvenes o en el trabajo de información juvenil es esencial para prestar un apoyo integral a los jóvenes. Es un deber y una responsabilidad compartidos.

Comparte información fiable, actualizada y de calidad.

Al colaborar con especialistas en salud mental, puedes estar seguro de que la información que compartes con los jóvenes respalda su independencia y está cualificada, es fiable y tiene base científica.

Al crear información para los jóvenes, haz siempre uso de información reconocida por autoridades cualificadas. También puedes compartir ofertas de talleres o formación, servicios de asesoramiento, vídeos, foros, guías u otros recursos avalados o reconocidos por organizaciones o instituciones competentes en salud mental. Recuerda que la información que recopilas y compartas en colaboración con cualquier socio debe respetar los principios de la [Carta Europea de Información Juvenil](#).

Refuerza las asociaciones y la cooperación con los servicios de salud mental. Las asociaciones sólidas aumentan el conocimiento de las distintas posibilidades y opciones que se ofrecen a los jóvenes. De acuerdo con todo ello, los jóvenes pueden acceder rápidamente a ayuda y recibir un acompañamiento más eficaz y completo sin necesidad de un sistema formal de derivación.

Contribuye a las estrategias. Averigua si, y de qué manera, la salud mental y el bienestar forman parte de los marcos y objetivos estratégicos locales, regionales, nacionales e internacionales. Puedes hacerte un esquema y pensar cómo puedes contribuir a estos objetivos cooperando con los profesionales de la salud mental y otras partes interesadas.

Promueve la eficiencia y la eficacia. Mediante un trabajo conjunto, pueden aprovecharse las capacidades mentales, físicas y económicas, lo que incrementa significativamente la eficiencia y la eficacia. Compartir la carga de trabajo, la inversión de tiempo, los gastos y las responsabilidades permite un enfoque más ágil e impactante del bienestar mental de los jóvenes.

Fortalezas y funciones profesionales. Como ya se ha mencionado en capítulos anteriores, los servicios de información juvenil y los trabajadores juveniles actúan principalmente como recopiladores y guardianes de la información. Constituyen una comunidad de cuidados en la que los profesionales de la salud mental aportan experiencia, conocimientos y habilidades. Cíñete siempre a tu función y a tu terreno de juego: promueve el bienestar, facilita el acceso a información fiable y adaptada a los jóvenes, elige canales y un lenguaje adecuados y atractivos, y presta apoyo de primera mano. Propón actividades de cooperación con colaboradores y profesionales especializados, como talleres y seminarios conjuntos sobre gestión del estrés, estrategias de afrontamiento y fomento de la resiliencia. Los centros y servicios para jóvenes de algunos países cuentan con apoyo interno de asesoramiento en salud mental, aunque la gran mayoría depende de sólidas asociaciones para traer ayuda especializada.

Nunca dejes de aprender. Desarrolla y mejora continuamente tus conocimientos sobre salud mental. Ya existen numerosos recursos y oportunidades de formación, tanto en línea como presenciales, a escala europea y local. Asimismo puedes ser proactivo y fomentar oportunidades de aprendizaje para ti y tus colegas, por ejemplo, mediante convocatorias de becas o financiación Erasmus+. Tienes que estar al tanto de las tendencias que se extienden entre los jóvenes y que pueden afectar a su bienestar mental, como el ciberacoso, el ciberengaño pederasta (*grooming*), el aislamiento, etc.

Defiende y promueve. Colabora con colegas y redes para promover la salud mental en el trabajo con jóvenes, invertir el estigma de la salud mental y apoyar a los jóvenes que lo necesitan dentro de sus límites. Respalda las iniciativas de sensibilización sobre problemas de salud mental, mejora las políticas y acciones de tu servicio que facilitan el acceso de los jóvenes al apoyo en salud mental y recauda fondos.

4.3.1. Cómo fomentar la cooperación

Establecer una cooperación con los profesionales y servicios de salud mental es un paso importante para tu organización y el servicio de información juvenil. Seguidamente se describen algunos pasos para iniciar sistemas de colaboración sólidos y garantizar una cooperación productiva:

Definición de objetivos y evaluación de necesidades:

Empieza por fijar objetivos claros para la colaboración, tales como proporcionar información sobre salud mental a los jóvenes u organizar actos educativos. Conoce los planes regionales o nacionales de salud mental y adapta tu estrategia en consecuencia. Evalúa las necesidades de salud mental de tu público, teniendo en cuenta las diversas perspectivas de los distintos grupos de edad, intereses y retos. Todo ello garantiza un planteamiento global y eficaz.

Identifica los recursos: Recopila información sobre posibles colaboradores profesionales de la salud mental, incluidas organizaciones locales y organismos nacionales. Evalúa los recursos financieros disponibles para esta colaboración y explora las posibilidades de financiación, ya sean locales o a escala europea. Considera otros recursos como espacios de reunión y herramientas digitales para actividades de mayor envergadura.

Establece conexiones: Ponte en contacto con profesionales y organizaciones para hablar de los beneficios mutuos y establecer una cooperación. Organiza reuniones para ultimar objetivos, funciones y tareas. Comparte tus planes de asociación con tu red, incluidas escuelas y clubes juveniles, para fomentar una plataforma de información unificada.

Planifica las acciones: Elabora un plan de cooperación detallado en el que se describan las actividades, funciones, responsabilidades y plazos. Asigna recursos de forma eficaz y comunícatelo abiertamente con tus socios para debatir los avances y evaluar los resultados.

Estrategia de comunicación: Crea un plan de comunicación conjunto utilizando diversos canales, como las redes sociales, los foros y los medios de comunicación locales. Incluye a tu red en estas actividades para garantizar una amplia concienciación. Si es necesario, desarrolla una identidad visual común para la colaboración.

Consideraciones éticas: Respeta las normas éticas, especialmente en materia de confidencialidad y derechos en las interacciones digitales y cara a cara.

Comentarios y evaluación: Recopila periódicamente opiniones anónimas de los participantes para perfeccionar tus actividades. Trata con discreción los comentarios delicados y adopta las medidas necesarias en situaciones urgentes. Por último, evalúa los resultados de la colaboración para asegurarte de que cumple tus objetivos y apoya eficazmente a los jóvenes.

La cooperación con profesionales de la salud mental puede tener éxito si se planifica cuidadosamente, se discuten las expectativas y los objetivos, se establecen límites y se mantiene una comunicación abierta y eficaz con los interlocutores.



Lecturas complementarias



- [Guía del alumno autodidacta](#)
- [Grupos de apoyo - HelpGuide.org](#)
- [Entender las derivaciones - Centro Anna Freud](#)
- [Promover la salud y el bienestar de los adolescentes: Panorama actual, recursos y propuestas - OMS](#)

Capítulo 5:

Perspectivas de la juventud

Uno de los principales cometidos de los informadores juveniles es adaptar las sesiones de asesoramiento y los servicios de salud mental a las necesidades específicas de los jóvenes. Todo ello conlleva evaluar las necesidades individuales, utilizar métodos adaptables y garantizar la sensibilidad cultural y de edad.

Para garantizar de la mejor manera que algo se adapte a las necesidades de su público objetivo, es esencial incorporar sus voces y comentarios a sus productos y servicios. Puedes conseguirlo a **través de grupos consultivos de jóvenes, circuitos de retroalimentación o encuestas**. Estos planteamientos garantizan que los servicios sigan respondiendo a las necesidades cambiantes de los jóvenes, lo que es especialmente importante en un tema tan delicado como la salud mental. Puedes obtener más información sobre estos métodos en el apartado 5.1 y escuchar directamente a los jóvenes sobre lo que es importante para ellos cuando se les orienta o aconseja sobre cuestiones de salud mental.

Además de adaptar los servicios a las necesidades de los jóvenes, es vital empoderarlos. De este modo, se sienten lo bastante seguros como para buscar ayuda profesional y afrontar sus problemas de bienestar mental. **Al empoderar a los jóvenes, puedes promover la intervención temprana**, reducir el estigma, mejorar el crecimiento personal, prevenir el aislamiento y fomentar el apoyo entre iguales. El apartado 5.2 aborda la importancia de empoderar a los jóvenes y orienta sobre cómo lograrlo.

Por último, en el punto 5.3 se habla de la incidencia política, un proceso cuyo objetivo es influir en las políticas públicas y en los responsables de la toma de decisiones, algo crucial en el apoyo a la salud mental. Tiende un puente entre la investigación y la aplicación práctica, asegurándose de que escuchamos las voces de los jóvenes. Los informadores juveniles pueden apoyar los esfuerzos de promoción proporcionando formación, desarrollando habilidades de incidencia política, mediante mentoría, facilitando colaboraciones, ayudando en las campañas de promoción, comprometiéndose con las políticas y evaluando los esfuerzos de promoción. **Una incidencia política adecuada puede conducir a una sociedad más informada y empática**, que apoye a los jóvenes en su camino hacia la salud mental.

Situar a los jóvenes en el centro de los servicios, adoptar enfoques de igual a igual y promover la incidencia política de sus derechos contribuye a que se sientan cómodos hablando de sus problemas y empoderados para afrontarlos. En este capítulo, obtendrás algunas ideas para promover y apoyar el bienestar mental poniendo a los jóvenes en el centro de tu trabajo.

5.1 Incrementar la participación

Un elemento central de tu tarea es la [Carta Europea de Información Juvenil](#) y el principio de que los jóvenes deben situarse en el centro de tus servicios. Al [diseñar y ofrecer servicios](#) adaptados a los jóvenes, es imprescindible tener en cuenta sus necesidades, su participación y sus opiniones. Los jóvenes no deben ser meros receptores, sino colaboradores activos en el diseño, la prestación y la evaluación de los servicios. [La participación de los jóvenes](#) es esencial para garantizar la calidad de sus servicios de información juvenil. Este empoderamiento les permite configurar servicios y actividades que mejoren su salud mental.

Adaptar la información y el asesoramiento a las necesidades de los jóvenes

Un aspecto fundamental de tu función como informador juvenil es la personalización de las sesiones individuales de información y asesoramiento juvenil para adaptarlas a las necesidades específicas de cada joven. Esta personalización garantiza que su apoyo no sea único, sino pertinente, significativo y eficaz para cada joven. **Escucha atentamente los retos y las necesidades particulares del joven**, y luego adapta tus consejos y lenguaje a lo que consideres que satisface mejor sus necesidades. Puede que algunas personas prefieran que te abras y hables sobre ti mismo/a para buscar afinidad, mientras que otras pueden preferir respuestas exhaustivas respecto de las preguntas abiertas que plantean. Es posible que su planteamiento inicial no conduzca inmediatamente al éxito y que sea necesario adaptarlo a lo largo de la conversación. Muéstrate abierto/a e intenta comprender los sentimientos del joven, y acabarás ganándote su confianza.

Sensibilidad cultural y de edad y afinidad:

Al hacerles la pregunta, los jóvenes mostraron preferencia por [orientadores con un bagaje cultural y religioso](#) similar al de ellos. La preferencia se debe a la creencia de que es probable que estas personas hayan afrontado retos y luchas comparables en sus propias vidas. Como resultado, se percibe que estos profesionales cuentan con una comprensión y empatía más profunda hacia problemas específicos. Puede que no siempre sea posible, pero la conciencia cultural y de la edad son importantes para los jóvenes.

Formas de que los jóvenes hagan oír su voz:

ERYICA y Eurodesk siempre han promovido la integración de las voces de los jóvenes en los servicios de información juvenil y han plasmado sus reflexiones al respecto en publicaciones anteriores. En la [Guía sobre la participación de los jóvenes en los servicios de información juvenil \(en inglés, Guide on Youth Participation in Youth Information Services\)](#) (p. 20), se enumeran las cuatro formas siguientes:

Crear información juvenil con los jóvenes: Este grupo de métodos se centra en cómo los jóvenes pueden influir en las decisiones sobre el tipo de información juvenil que se crea.

Implicar a los jóvenes como educadores entre iguales: Este método permite a los jóvenes ofrecer información juvenil de forma activa. Los jóvenes practican su ciudadanía activa y su aprendizaje experimental asumiendo funciones de difusión de información juvenil a otros jóvenes.

Los jóvenes codirigen los servicios de información juvenil: Este grupo de métodos se centra en cómo los jóvenes pueden influir en las decisiones sobre el funcionamiento de los servicios de información juvenil y sus proyectos.

Evaluación, valoración y retroalimentación: Se trata de poner en marcha planteamientos sencillos y sistemáticos que permitan a los jóvenes expresar su opinión sobre la calidad de la información que reciben. Ocupan un lugar más bajo en la escala de participación, pero son una parte vital para permitir que un servicio de información juvenil escuche las opiniones de los jóvenes y adapte el servicio en consecuencia.

Recomendamos leer la [Guía sobre la participación de los jóvenes en los servicios de información juvenil](#) para saber más sobre estos métodos. A modo de ejemplo, se puede preguntar a los jóvenes por sus necesidades de salud mental y cómo pueden ayudarles mejor los servicios de información juvenil. Los jóvenes también pueden actuar como guardianes. Pueden ser cocreadores de campañas para satisfacer las necesidades de los jóvenes y sensibilizarlos, o recibir formación para ser [educadores entre iguales](#) y promotores del bienestar mental. Un paso más allá puede ser asesorar de primera mano a otros jóvenes en apuros o en situación de riesgo. Las posibilidades de incluir la voz de los jóvenes en los servicios son numerosas, y tú puedes aportar tus propias ideas sobre cómo implicar a los jóvenes en la creación y prestación de tus servicios.

Enfoque entre iguales: Sacar partido a los beneficios

La aplicación del enfoque entre iguales es una estrategia inestimable para abordar los problemas de salud mental entre los jóvenes y proporcionarles apoyo oportuno.

Este método empodera a los jóvenes para convertirse en guardianes de una comunidad de cuidados. Consiste en que los jóvenes busquen orientación y apoyo de compañeros que se han enfrentado a retos similares. Las ventajas de este planteamiento son múltiples, según [Timelycare](#):

- ▶ **Afinidad:** Entre pares, pueden verse profundamente reflejados en las experiencias de los demás, con lo que se crea un entorno empático y sin prejuicios que fomenta la confianza y la comprensión.
- ▶ **Reducción del estigma:** El apoyo entre pares puede contribuir significativamente a reducir el estigma asociado a los problemas de salud mental. Envía un poderoso mensaje: buscar ayuda es un signo de fortaleza, no de debilidad.
- ▶ **Escenarios más cómodos:** Muchos jóvenes pueden sentirse más cómodos abriéndose a alguien de su edad o a alguien que haya afrontado retos similares.
- ▶ **Fomento de la resiliencia:** El apoyo entre pares empodera a los jóvenes para desarrollar resiliencia y estrategias de afrontamiento a medida que aprenden de los éxitos y reveses de sus compañeros.

Para aprovechar plenamente las ventajas del enfoque entre iguales, es esencial establecer programas estructurados que faciliten conexiones significativas entre los jóvenes. Considera la posibilidad de crear grupos de apoyo entre iguales, foros en línea o programas de mentoría en los que los jóvenes puedan compartir sus experiencias, proporcionar cierta guía y encontrar solidaridad en su camino hacia una mejor salud mental.

Por último, queremos dar buen ejemplo incorporando las voces de los jóvenes que han compartido con nosotros lo que consideran importante a la hora de recibir orientación sobre salud mental.

*«Para mí es importante que el orientador quiera ayudarme y no lo haga solo porque es su trabajo»
Lisi (19 años)*

*«Para mí es importante que después de abrirme a alguien no me traten diferente que antes»
Martha (14 años)*

Dando prioridad a los jóvenes en sus servicios, adaptando la información y el asesoramiento a sus necesidades específicas, y adoptando el enfoque entre iguales junto con sus beneficios asociados, puedes empoderar a una generación de jóvenes mentalmente resilientes. Recabar continuamente su opinión mejorará aún más su preparación para afrontar los retos de la vida.

5.2 Empoderar a la juventud

Empoderar a los jóvenes para que valoren la salud mental es crucial para su [bienestar y la resiliencia](#) así como para el bienestar de la sociedad. No obstante, el empoderamiento de los jóvenes para que mejoren su salud mental requiere un planteamiento desde varios puntos de vista. Todo ello implica a diversos agentes, tales como padres, educadores, profesionales sanitarios, informadores juveniles y la comunidad en general: una comunidad de cuidados.

Es clave empoderarles y dotarles de los conocimientos y habilidades necesarios para reconocer y gestionar sus niveles de bienestar mental y sus emociones. Este empoderamiento también incluye la práctica del autocuidado, el apoyo a los compañeros y la expresión de opiniones sobre el bienestar mental para desarrollar la resiliencia y la confianza necesarias para afrontar los retos de la vida y mantener una buena salud mental. Como se menciona en el capítulo 1, como profesionales de primera línea, los informadores juveniles desempeñan un papel importante en una comunidad de cuidados, promoviendo el bienestar de los jóvenes, previniendo los problemas de salud mental y apoyando a los que necesitan ayuda especializada.

Al empoderar a los jóvenes en lo que respecta a su bienestar y salud mental:

1. Promueves la intervención temprana y reduces la estigmatización:

La adolescencia y los primeros años de la edad adulta son épocas en las que los jóvenes son más propensos a sufrir trastornos de salud mental debido a los cambios físicos, emocionales y sociales y a las dificultades para afrontar las transiciones vitales. Dotar a los jóvenes de habilidades para reconocer su estado mental y sus emociones y fomentar conversaciones abiertas sobre salud mental les ayuda a ser más abiertos a la hora de identificar posibles problemas. El trabajo con jóvenes y las actividades de información sobre bienestar mental contribuyen a reducir la estigmatización, aumentar los conocimientos sobre salud mental y fomentar la búsqueda de ayuda sin vergüenza ni culpabilidad.

2. Potencias el crecimiento personal:

Aprender a comprender y apoyar su bienestar no consiste solo en abordar los problemas de salud mental, sino también en el crecimiento personal y la superación personal. Al aprender a identificar y manejar nuestras emociones, practicar el autocuidado y comunicarse eficazmente, los jóvenes desarrollan habilidades esenciales para la vida. Por ejemplo, se vuelven más resistentes y pueden afrontar mejor los altibajos de la vida. Asumir el control de su salud mental fomenta el empoderamiento de los jóvenes y aumenta su confianza en sí mismos y la sensación de control sobre su futuro. Adquirir estas habilidades cuando somos jóvenes puede tener un impacto duradero en la salud mental a lo largo de nuestra vida.

3. Previenes el aislamiento y fomentas el apoyo entre pares:

Luchar contra los problemas de salud mental puede ser aislante. Sin embargo, empoderar a los jóvenes para que hablen, fomentar una conversación abierta sobre las emociones y la salud mental, especialmente con sus compañeros y círculo cercano, y buscar apoyo cuando lo necesiten puede evitar que se sientan solos en sus luchas. Además, cuando los jóvenes tienen las habilidades necesarias para dar apoyo de primera mano a sus amigos o compañeros en apuros, [se crea una comunidad más solidaria, empática y sana en general.](#)

4. El poder de la información juvenil (véase capítulo 1)

Empoderar a los jóvenes de las habilidades y capacidades esenciales para desarrollar su talento y maximizar su potencial beneficia su salud mental y tiene ventajas más amplias para la sociedad y la comunidad. Crea jóvenes más informados, empáticos y resilientes que pueden contribuir positivamente a su bienestar y al de quienes les rodean.

Como informador juvenil, puedes desempeñar un papel vital en el apoyo a los jóvenes para que desarrollen las capacidades básicas mencionadas relacionadas con la concienciación sobre la salud mental, la gestión emocional, el autocuidado, el apoyo entre iguales y la expresión de opiniones. El capítulo 3 también ofrece algunos consejos e ideas que también puedes transmitir a los jóvenes cuando se trata del apoyo entre iguales.

Puedes utilizar herramientas, técnicas y métodos para crear un entorno adecuado para la prevención y aumentar la confianza de los jóvenes para que hablen y rompan el estigma y busquen ayuda cuando sea necesario. A modo de ejemplo, algunas estrategias y métodos son:

1. Educar y sensibilizar:

- a. La educación integral en salud mental es esencial, pero las sesiones no estructuradas o las actividades de un solo acto pueden resultar ineficaces. Los programas escolares, los talleres interactivos en centros de juventud con participación de profesionales de la salud mental o los recursos en línea pueden resultar más eficaces. Por ejemplo:
 - Organiza talleres periódicos en tu centro de juventud sobre temas de salud mental, como la gestión del estrés, la reducción de la ansiedad y la concienciación sobre la depresión.
 - Forma a los jóvenes en habilidades para la incidencia política, como hablar en público y contar historias, para ayudarles a hablar de emociones y problemas de salud mental y abogar por el cambio en la comunidad.
- b. Forma a los informadores juveniles mediante programas y recursos basados en pruebas como [Primeros auxilios en salud mental juvenil](#) para que puedan apoyar mejor a los jóvenes.
- c. Fomenta debates abiertos y sin prejuicios sobre [la salud mental en casa, en las escuelas y en los centros y clubes juveniles para reducir el estigma](#) (Véase también el capítulo 3).
- d. Empodera a los jóvenes para que dirijan talleres o presentaciones sobre temas de inteligencia emocional y bienestar mental para sus compañeros, lo que puede resultar más cercano y atractivo.

2. Enseñar habilidades de afrontamiento:

- a. [Enseña a los jóvenes estrategias de afrontamiento](#) como ejercicios de atención plena y técnicas de relajación para ayudarles a gestionar el estrés y las emociones. Además, actividades como la respiración profunda, la relajación muscular progresiva, el yoga y la imaginación guiada pueden resultar eficaces.
- b. Anímalos a llevar un diario para expresar sus sentimientos, estados de ánimo y pensamientos. Más concretamente, puedes animarles a que lleven diarios sobre su estado de ánimo para ayudarles a reconocer patrones en sus emociones y a identificar los desencadenantes.

3. Fomenta la resiliencia:

De acuerdo con la [Fundación para la Salud Mental](#) «empoderar a los niños y jóvenes para que tomen decisiones saludables es más eficaz que decirles lo que tienen que hacer. *Own It* les ayuda a darse cuenta de lo que están haciendo y cómo se sienten, y luego a tomar decisiones por sí mismos.» Por lo tanto, parte de su papel consiste en ayudarles a desarrollar habilidades como el pensamiento crítico, la resolución de problemas y otras habilidades sociales que les permitan ser más resilientes. Por ejemplo:

- a. Promueve actividades que fomenten la resiliencia, como participar en aficiones, deportes o actividades artísticas que proporcionen una sensación de logro y autoestima.
- b. Fomenta las capacidades de resolución de problemas y toma de decisiones para ayudar a los jóvenes a superar los retos.

4. Estilo de vida saludable:

- a. Promueve el ejercicio regular y una dieta equilibrada, ya que la salud física está estrechamente vinculada al bienestar mental.
- b. Destaca la importancia de un sueño adecuado y de una buena higiene del sueño.

5. Relaciones de apoyo:

- a. Enseña habilidades de comunicación efectiva, empatía y escucha activa para ayudarles con el apoyo entre iguales y a construir y [mantener relaciones sanas](#) (véase el capítulo 3). Apóyales en el desarrollo de esas capacidades.
- b. Fomenta el desarrollo de relaciones sanas y conexiones sociales. Un paso más allá implicaría a padres y cuidadores en talleres y debates sobre salud mental con especialistas para crear una red de apoyo en casa y en la comunidad.

6. Acceso a los recursos:

- a. Garantiza que los jóvenes conozcan los recursos disponibles en materia de bienestar mental. Puedes mantener una lista de recursos locales de salud mental, teléfonos de crisis y organizaciones de apoyo (por ejemplo, clínicas de salud mental).
- b. Recomienda recursos y aplicaciones en línea fiables que proporcionen información, apoyo y herramientas para [gestionar la salud mental](#).
- c. Aboga por opciones accesibles y [asequibles para la salud mental](#).

7. Autocuidado:

- a. Promueve prácticas de autocuidado, como establecer límites, decir no cuando sea necesario y dar prioridad a la autoestima.
- b. Fomenta el autoconocimiento y la autorreflexión para ayudar a los jóvenes a comprender sus emociones y necesidades. Puedes ayudarles a crear planes de autocuidado personalizados que incluyan actividades que les gusten y fomenten su bienestar, y puedes proporcionarles recursos como libros y aplicaciones de autoayuda.

8. Supervisión y presencia:

- a. Fomenta las visitas periódicas a los jóvenes para evaluar su bienestar y ofrecerles apoyo.
- b. Asegúrate de estar al tanto y capacitado para reconocer los signos de malestar emocional o crisis, pedir ayuda profesional si es necesario y saber cómo conectar a los jóvenes con los recursos y profesionales adecuados.

9. Crea espacios seguros:

- a. [Establece espacios seguros e inclusivos](#) en centros juveniles, servicios de información juvenil, escuelas y comunidades donde los jóvenes puedan debatir abiertamente sus pensamientos y sentimientos. En esos espacios y en tus interacciones con los jóvenes, crea normas básicas para mantener conversaciones respetuosas y confidenciales.
- b. Utiliza el refuerzo positivo y el elogio para reconocer los esfuerzos de los jóvenes en la gestión de su bienestar mental y sus emociones.

Estas herramientas, técnicas y métodos pueden ayudarte a crear un entorno que promueva la concienciación sobre la salud mental y dote a los jóvenes de las habilidades que necesitan para prosperar, apoyar a sus compañeros, prevenir los problemas de salud mental e identificar los problemas a tiempo.



5.3 Promover la incidencia política

La incidencia política es un proceso dirigido por un individuo o grupo que tiene por objeto influir en las políticas públicas y en los responsables de la toma de decisiones dentro de los sistemas e instituciones políticos y sociales. La incidencia política eficaz puede derivar en una sociedad más informada y empática, que apoye a los jóvenes en su camino hacia la salud mental dentro de una comunidad de cuidados.

En materia de salud mental, la [incidencia política](#) se refiere a la estrategia clave de promoción y prevención de la salud pública. Es especialmente importante para [reducir el estigma](#) mejorar el acceso a la atención sanitaria, fomentar la sensibilización y la educación, e influir en los cambios jurídicos que benefician a las personas y las comunidades. También sirve de puente vital entre la investigación científica y la aplicación práctica y facilita relaciones significativas entre los jóvenes, los servicios de apoyo y los responsables de la toma de decisiones. Su objetivo es garantizar que se escucha su voz y se tienen en cuenta sus demandas y necesidades en materia de salud mental. La incidencia política también ayuda a subrayar las necesidades de las organizaciones de vanguardia y de las que prestan asistencia en salud mental, destacando la importancia de dotarlas de los recursos adecuados.

Por lo tanto, es esencial promover iniciativas juveniles de sensibilización sobre la salud mental. Los trabajadores de información juvenil pueden contribuir significativamente a la labor de incidencia política de los jóvenes proporcionándoles asesoramiento, formación, recursos y una red de aliados. Puedes tener en cuenta [los siguientes enfoques](#):

a. Formación e información:

- Proporciona a los jóvenes información sobre salud mental y sobre la alfabetización en salud mental, incluyendo habilidades de afrontamiento, inteligencia emocional, información sobre signos comunes y recursos y servicios de apoyo disponibles.
- Destaca la importancia de la sensibilización sobre la salud mental y su impacto en las personas y las comunidades a través de sus sesiones informativas y actividades de trabajo con jóvenes.
- Ayúdales a comprender su papel en una comunidad de cuidados y entre sus iguales.

b. Desarrollo de habilidades de incidencia política:

- Respaldar las habilidades de incidencia política de los jóvenes, como hablar en público, escribir, utilizar eficazmente las redes sociales para hacer campaña y relacionarse con los responsables políticos y los medios de comunicación. Las actividades de trabajo juvenil pueden ofrecer un terreno muy propicio para desarrollar estas habilidades.

- Ayuda a los jóvenes a desarrollar habilidades de investigación para recopilar datos y pruebas que respalden sus iniciativas de incidencia política como parte de sus actividades de formación no formal.

c. Autocuidado:

- Promueve el autocuidado y el bienestar mental (véase 5.2), garantizando que los jóvenes se cuiden a sí mismos a la vez que animan a hacerlo y apoyan a los demás.
- Anímales a buscar ayuda o apoyo profesional cuando lo necesiten y a dar prioridad a su bienestar y salud mental.

d. Orientación y mentoría:

- Proporciona mentoría y orientación sobre estrategias de promoción y planificación de campañas a jóvenes muy interesados en la salud mental que quieran encabezar la incidencia política en el campo de la salud mental.
Comparte tus experiencias y puntos de vista y ponlos en contacto con activistas de la materia experimentados.

e. Colaboración y creación de redes:

- Pon en contacto a jóvenes activistas de la salud mental con organizaciones de salud mental, profesionales y expertos en salud mental, otras personas con ideas afines y líderes comunitarios.
Si es posible, facilita la colaboración con escuelas, institutos y otras organizaciones juveniles para aumentar sus esfuerzos de la incidencia política y su impacto.
Promueve que los jóvenes activistas participen en actos, conferencias y seminarios locales, nacionales o internacionales sobre salud mental juvenil para ampliar su red de contactos.

f. Campañas de incidencia política:

- Ayuda a los jóvenes a desarrollar y poner en práctica campañas eficaces de sensibilización sobre la salud mental, mostrándoles cómo hacerlo:
 - ▶ Establece objetivos claros,
 - ▶ Crea un plan de acción concreto
 - ▶ Identifica el público objetivo
 - ▶ Evalúa los resultados
- Las campañas de incidencia política pueden incluir actos, talleres, campañas en las redes sociales y marchas de sensibilización. En este punto, merece la pena mencionar que las campañas de defensa de la salud mental de los jóvenes se basan en gran medida en la prevención a través de los medios de comunicación para concienciar sobre las intervenciones eficaces. Sin embargo, los falsos figuras inspiradora y las imágenes negativas pueden perpetuar comportamientos perjudiciales, por lo que promover ideas y emociones positivas es más beneficioso.

g. Compromiso político:

Es clave colaborar con los responsables políticos pertinentes u otras partes interesadas, así como apelar a la educación pública y al uso de los medios de comunicación para difundir su mensaje, influir en la opinión pública y lograr el cambio que desean. Por lo tanto, deberás:

- Ayudar a los jóvenes a entender cómo afectan las políticas y la legislación al acceso y uso de los servicios de salud mental.
- Anímalos a colaborar con los responsables de la toma de decisiones mediante reuniones, cartas y peticiones para abogar por una atención de salud mental mejor y más accesible.

h. Evaluación y sugerencias

La evaluación es una parte esencial de cualquier campaña de incidencia política porque es una forma eficaz de medir el impacto y la eficacia de la campaña, pero también una forma de aprender y mejorar para la próxima campaña. Por lo tanto, es esencial:

- Enseñar a los jóvenes a medir el impacto de sus esfuerzos de promoción mediante la recopilación de datos, encuestas y mecanismos de retroalimentación. Ayúdarles a ajustar sus estrategias en función de las
- reacciones y los resultados para aumentar su eficacia.

Los informadores juveniles pueden empoderar a los jóvenes para abogar más eficazmente y contribuir significativamente a la concienciación sobre la salud mental movilizando a las comunidades, reduciendo la estigmatización, proporcionando recursos y actividades educativas y abogando por cambios políticos. Estos esfuerzos crean una comunidad de cuidados más informada y eficaz, mejor dotada de recursos para apoyar el bienestar mental de los jóvenes.



Lecturas complementarias



- [Recursos profesionales - Young Minds UK](#)
- [Fundación Harrison Riedel](#)
- [Fundación de Salud Mental del Reino Unido](#)
- [Recursos para jóvenes - Mind Organization](#)
- [Advocacy for Mental Health - WHO \(Geneva, World Health Organization, 2003, from the Mental Health Policy and Service Guidance Package\)](#)
- [Manual de la Red de Activistas - ERYICA \(Guía para la participación de los jóvenes en los servicios de información juvenil\)](#)
- [Incidencia política DIYouth: A Guide to Mental Health Advocacy for Young People - DesYIgn Toolkit](#)

Capítulo 6: **Motivación y bienestar: Los dos pilares de la información juvenil**

A lo largo de esta guía, has explorado la función de los informadores juveniles en la promoción del bienestar de los jóvenes y la prevención de los problemas de salud mental (Capítulo 1). Has aprendido sobre las señales de advertencia de los trastornos mentales entre los jóvenes (capítulo 2) y has leído sobre consejos y técnicas para convertirte en un guardián eficaz en el campo de juego del trabajo con jóvenes (capítulo 3). Has leído sobre la importancia de conocer tus límites, de recurrir a ayuda cuando sea necesario y cooperar con los profesionales de la salud mental y otras partes interesadas (capítulo 4). Además, también hemos destacado la importancia de tener en cuenta la incidencia política y las perspectivas de los jóvenes en cualquier debate sobre el bienestar mental y el apoyo (capítulo 5).

Respalda la salud mental y el bienestar de los jóvenes es un propósito con implicaciones de largo alcance para los jóvenes, las comunidades y la sociedad. Los jóvenes se enfrentan a muchos retos, desde presiones académicas a influencias de los medios sociales, que pueden afectar significativamente a su salud mental y cambiar según el contexto social e individual. Este capítulo recalca la importancia de ampliar tus conocimientos sobre salud mental y de mantener tu compromiso con el aprendizaje continuo, el seguimiento de las tendencias de los jóvenes y el desarrollo de habilidades. Al fin y al cabo, garantizar la calidad del servicio también requiere proactividad y profesionalidad, que son pilares fundamentales de la [Carta Europea de Información Juvenil](#).

Por último, esta guía no estaría completa sin abordar la importancia de garantizar tu bienestar y **autocuidado como informador juvenil y de juventud**. Desempeñas un papel fundamental en la puesta en contacto de los jóvenes con el apoyo que necesitan. Sirves de puente entre los jóvenes y los recursos disponibles, ofreciendo orientación, información y un oído atento. No obstante, debes asimismo ser consciente de la importancia de cuidar de tí mismo. Al final de este capítulo también encontrarás algunos consejos para priorizar el autocuidado y mantener un equilibrio saludable entre la vida laboral y personal.

6.1. Mantener el compromiso con el aprendizaje continuo

Conserva tus conocimientos sobre salud mental

Como informador juvenil, debes estar al día de todos los temas que afectan a los jóvenes, y la salud mental no es una excepción. **El campo de la salud mental evoluciona continuamente**. Los conceptos, trastornos, enfoques y cambios en el estigma y las percepciones difieren de los de hace 20 años. En un entorno dinámico marcado por la evolución incesante, la presión y los importantes retos mundiales, nuevas fuentes de preocupación y angustia por la salud mental afectan a la vida de los jóvenes. La importancia de la salud mental se reconoce cada

vez más en todo el mundo y figura en los [Objetivos de Desarrollo Sostenible](#). La salud mental también está en el centro de las [Metas de la Juventud Europea](#) donde el objetivo «salud mental y bienestar» subraya su importancia en el contexto más amplio del bienestar de los jóvenes y el desarrollo de la sociedad. De hecho, la depresión es una de las principales causas de discapacidad, mientras que el suicidio es la segunda causa de muerte en el grupo de edad de 15 a 29 años, según la [OMS](#).

La percepción de la salud mental ha cambiado en los últimos tiempos: ahora es más fácil hablar de las luchas y afecciones mentales que hace diez años. Varios factores clave han marcado esta transformación, cada uno de los cuales ha contribuido a **un diálogo más abierto y aceptable sobre el bienestar** y los problemas mentales :

• Mayor concienciación pública:

En la última década se ha producido un notable aumento de las campañas de concienciación pública, las iniciativas educativas y los esfuerzos de defensa destinados a desestigmatizar los problemas de salud mental. [Famosos](#), [influencers](#) y figuras públicas han hablado abiertamente de sus problemas de salud mental.

• Redes sociales y tecnología:

El auge de las redes sociales y las plataformas digitales ha desempeñado un papel crucial en la reducción de la estigmatización. Los jóvenes pueden ahora compartir sus experiencias, buscar apoyo, acceder a recursos de salud mental en línea y crear una comunidad virtual que empodere a quienes se enfrentan a problemas de salud mental. Sabemos que los jóvenes se informan sobre todo en Internet y lo impactante que puede ser para ellos. Los servicios de información juvenil respaldan el pensamiento crítico, la autonomía y el acceso de los jóvenes a información de calidad en línea. Promover la alfabetización mediática y la información juvenil hoy en día.

• Representación mediática:

Contrariamente a cuanto ocurría en épocas pasadas, [las películas](#), las series, los programas de televisión y la literatura presentan cada vez más personajes con problemas de salud mental de una forma más realista y empática.

• Iniciativas educativas:

Colegios, universidades e iniciativas de trabajo juvenil han reconocido la importancia de educar a los jóvenes en salud mental e inteligencia emocional. [Los cambios en los planes de estudios](#), los talleres y las campañas de sensibilización en centros educativos y juveniles han contribuido a reducir el estigma asociado al debate y el tratamiento de los problemas de salud mental.

• Apoyo y activismo político entre pares:

[Los grupos de apoyo entre pares](#), las organizaciones juveniles y las organizaciones de incidencia política ofrecen espacios seguros para que los jóvenes compartan sus historias, obtengan apoyo de sus iguales y busquen orientación básica. Estos grupos han demostrado el poder de la acción colectiva para acabar con el estigma.

• Reconocimiento profesional:

Los profesionales y organizaciones de salud mental han intentado mejorar la comprensión pública de los problemas de salud mental. Han trabajado para que la salud mental se considere un campo legítimo de la medicina y la psicología, lo que ha hecho que más personas busquen ayuda profesional cuando la necesitan. A modo de ejemplo, la [Organización Mundial de la Salud](#) estableció medidas claras para que los Estados miembros, la Secretaría de la OMS y los socios internacionales, regionales y nacionales promovieran la salud mental y el bienestar para todos.

• Contexto:

La evolución de nuestro contexto sociopolítico ha puesto la salud mental en el punto de mira, en un proceso que han protagonizado especialmente las voces de los jóvenes. Han surgido nuevas herramientas para apoyar el bienestar y abordar los problemas de salud mental. A modo de ejemplo, durante la pandemia de la COVID-19, se pusieron a disposición múltiples recursos de apoyo a la salud mental como respuesta al impacto que la situación estaba teniendo en el bienestar mental. Además, los jóvenes se enfrentan a otros desencadenantes contextuales de trastornos de salud mental, tales como [la ansiedad ecológica](#) la precariedad laboral o las interminables crisis económicas. Disponer de una información continuada de todo lo que ocurre en el mundo es también una gran diferencia con respecto a las generaciones anteriores. La exposición constante a malas noticias puede perjudicar el estado de ánimo y las emociones e incluso puede provocar la aparición de [síntomas físicos](#). En este sentido, la evitación de información se ha convertido en algo habitual entre los jóvenes de hoy. Además, los retos individuales o la discriminación por cualquier motivo (por ejemplo, género, edad, origen, discapacidad, religión) son también importantes fuentes de malestar emocional entre los jóvenes. Así pues, no es casualidad que los jóvenes aboguen hoy por una mayor consideración del bienestar mental y un apoyo a la salud mental más accesible.

No obstante, en tu calidad de trabajador juvenil o informador juvenil que trabaja con jóvenes de múltiples entornos, grupos de edad, identidades de género, orígenes y culturas, debes tener en cuenta que los **retos y el estigma persisten en algunas comunidades y culturas** y que la salud mental no siempre es fácil de abordar. Además, si nuestro conocimiento y percepción de la salud mental han evolucionado constantemente, no cabe duda de que seguirán cambiando con el tiempo. Así que, ¡nunca dejes de aprender!

Conocimientos, habilidades y actitudes de apoyo a la salud mental y el bienestar

La [Carta Europea de Información Juvenil](#) recalca la importancia de que los informadores juveniles participen en el ámbito de la juventud participen proactivamente en actividades de aprendizaje permanente; las asociaciones

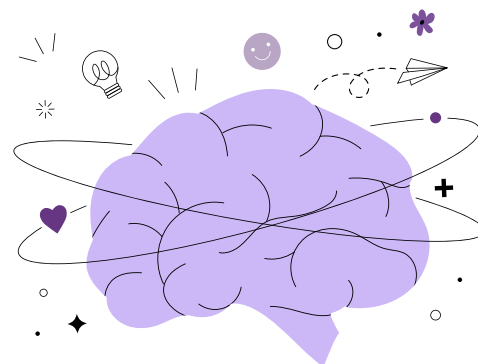
clave y la cooperación coordinada con otros servicios son vitales para garantizar unos servicios de alta calidad.

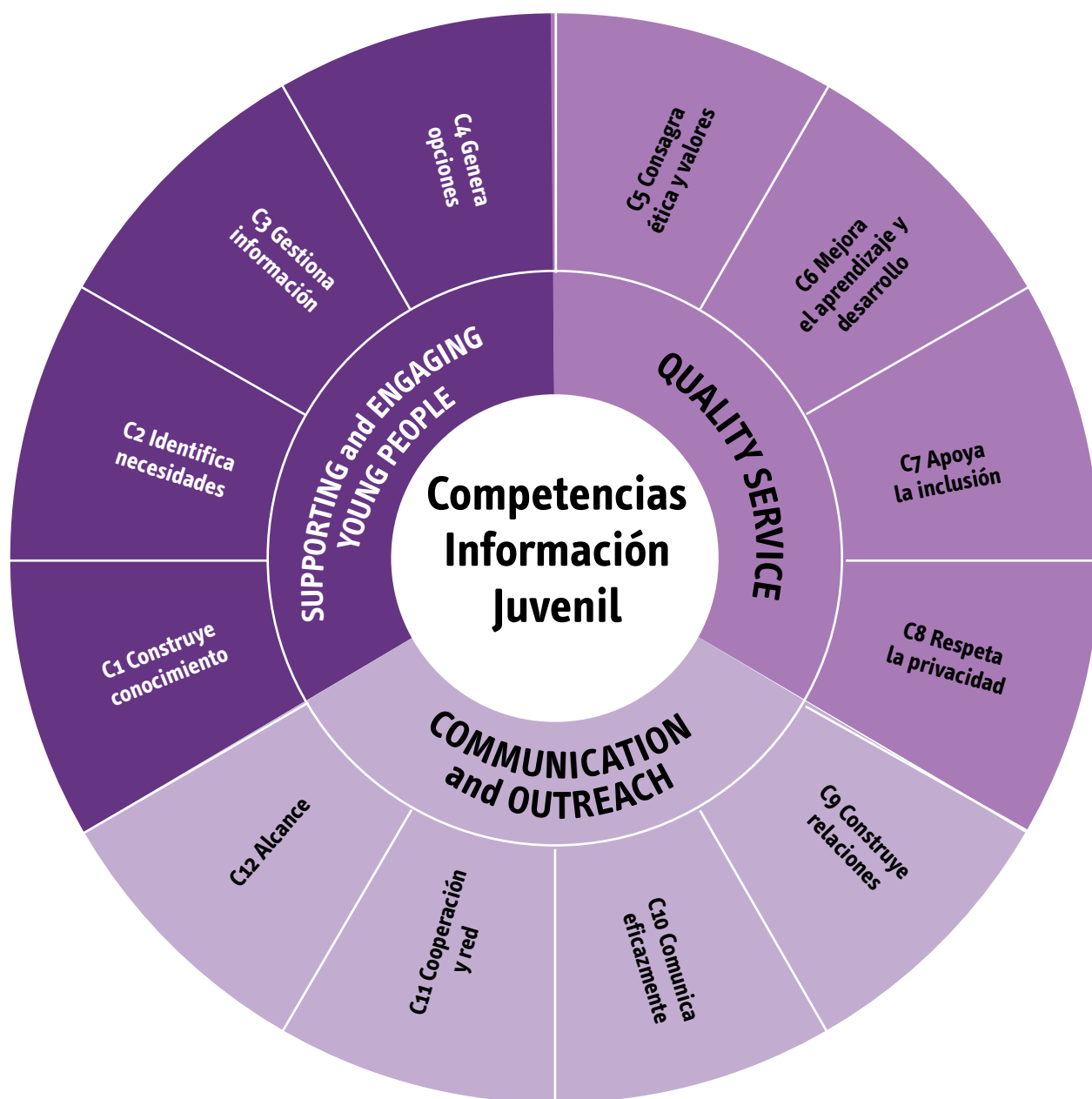
El Marco Europeo de Competencias para los informadores juveniles ([YouthInfoComp](#)) es una herramienta profesional. Define los conocimientos, las competencias y las actitudes que deben tener los informadores juveniles para ayudar a los jóvenes y prestar servicios de alta calidad. YouthInfoComp subraya la importancia de adquirir y actualizar conocimientos, escuchar activamente a los jóvenes y comprometerse con ellos para comprender sus necesidades, adoptar el aprendizaje continuo y garantizar una cooperación eficaz.

Puedes acceder a más información sobre las competencias de los informadores juveniles en [Compendio sobre las estructuras nacionales de información y asesoramiento juveniles](#).

Como informador juvenil puede que no siempre sepas cómo reaccionar o ayudar a los jóvenes en apuros. No hay de qué avergonzarse. Recuerda que cada joven es único y que no existe una fórmula mágica para la salud mental. Es mejor preguntarse cuál es la mejor actitud a adoptar y hacerse las preguntas adecuadas que actuar sin reflexión ni consideración. Los capítulos 3 y 4 ofrecen consejos y recomendaciones para plantearse las preguntas adecuadas, prestar apoyo de primera mano y recurrir a ayuda en caso de necesidad.

Si no tienes confianza, no olvides que no estás solo. Formas parte de una comunidad de cuidados integrada en un campo de juego de bienestar mental (véase el capítulo 1). Habla con otros compañeros, pide opinión a tus compañeros de salud mental y nunca dejes de aprender. Existen diferentes recursos y posibilidades de formación proporcionados por el trabajo con jóvenes (p. ej. [Salto, Positive Mental Health](#)) y proveedores de salud mental (p. ej. [Mental Health Courses UK](#), [MHTTC](#), [MindED](#), [Young Minds](#)) para ayudarte a mejorar tus conocimientos sobre salud mental. Te recomendamos que te mantengas informado sobre recursos específicos y oportunidades de aprendizaje en tu país, región o idioma.





Supporting and Engaging young people: Apoyo y compromiso con la juventud

Quality Service: Calidad del servicio

Communication and outreach: Comunicación y alcance

#youthinfocomp - [Un marco europeo de competencias para los trabajadores de la información juvenil](#)

6.2. La importancia del autocuidado para los informadores juveniles

Independientemente de si desempeñas una función formal o no, es clave apoyar a los informadores juveniles como guardianes. A través de estos esfuerzos, mejoramos tu resiliencia y competencia en tu función, al tiempo que evitamos una carga excesiva de responsabilidad.

«Es importante que los informadores juveniles reciban también el apoyo necesario, porque puede ser muy desalentador para ellos después de escuchar las realidades a las que se enfrentan muchos jóvenes.»
Sarah, informadora juvenil - Malta

¿Por qué es importante el autocuidado y cómo aplicarlo?

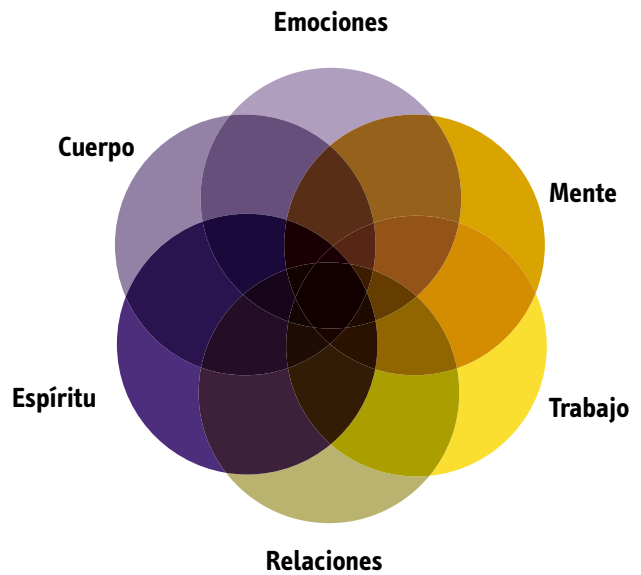
Probablemente trabajes con jóvenes que se enfrentan a cuestiones de intensidad, duración, origen, historia pasada, etc. En el capítulo 3 se aborda la comprensión, la empatía y la conexión genuina como aspectos clave de tu función de guardián. No obstante, establecer límites adecuados previene la fatiga empática y mantiene tu bienestar y capacidad de recuperación.

¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado abarca la salud física, psicológica, emocional, social y profesional. Como puedes suponer, cuidarse es muy importante para la vida laboral y personal.

- Cuidar la salud física y psicológica
- Gestionar y reducir el estrés
- Atender las necesidades emocionales y espirituales
- Fomentar y mantener las relaciones
- Lograr un equilibrio entre la vida personal, escolar y laboral

De [Introduction to Self-Care](#) Escuela de Trabajo Social, Universidad de Buffalo (EE.UU.)



Pero, ¿cómo poner en práctica el autocuidado?

Aquí tienes diez consejos que te guiarán para cuidarte:

1. Mira a tu alrededor y averigua qué está pasando

El primer paso para cuidar mejor de uno/a mismo/a es saber dónde están las zonas problemáticas. Identifica qué es lo que aumenta tus niveles de estrés. Pregúntate qué puedes cambiar y qué es lo que más te gustaría cambiar. Quizá puedas compartir todo ello con un amigo o compañero y debatir estrategias para minimizar el estrés en tu vida.

2. Relájate cada día

Los rituales diarios pueden ser una buena forma de desestresarse. ¿Puedes encontrar maneras de hacer pausas breves en el trabajo? Puede ser algo tan sencillo como tomar un café con un compañero o buscar un lugar tranquilo durante diez minutos para relajarte y estirar las piernas. Los pequeños cambios pueden suponer una gran diferencia.

3. Pide ayuda

Si te abruma la carga de trabajo, ¿hay cosas en las que otros podrían ayudarte? ¿Te cuesta soltar lastre y dejar que otros lo hagan a su manera? No esperes que los demás te lean la mente. Para que las cosas mejoren, puede que tengas que pedir ayuda y plantearte nuevas formas de hacer las cosas.

4. Crea un ritual de transición

Puede ser difícil pasar del modo trabajo al modo no trabajo. Un ritual de transición es una forma útil de ayudarte a dejar a un lado tu trabajo de forma consciente cuando llegas a casa o dejas de trabajar si trabajas desde

casa. Algunos rituales de transición son escuchar música, ponerse ropa cómoda o pasear. Estar disponible 24 horas al día, 7 días a la semana es una de las formas más rápidas de agotarse. Puede ser práctico que establezcas límites entre tu vida personal y el trabajo, y que las personas con las que trabajas conozcan esos límites.

5. Aprende a decir no (o sí) más a menudo

El trabajo con jóvenes atrae a personas que son generosas por naturaleza. Ser la persona en la que confían tus compañeros, amigos y familiares puede ser muy agotador. Ser capaz de decir que no o, al menos, de no decir que sí de inmediato es una habilidad importante que evitará que asumas demasiadas cosas. Prácticalo y utiliza frases como «Tengo que pensar sobre si hacerme cargo o no de esto. Te llamaré». Si crees que no se te da bien poner límites, quizá sea algo en lo que debas trabajar. ¿Se te ocurren áreas en las que podrías decir no más a menudo? Por otro lado, puede que hayas dejado de decir que sí porque te has sentido agotado. Esto puede significar que estés perdiendo nuevas oportunidades. Tómate un tiempo para pensar si te convendría decir sí o no más a menudo.

6. Minimiza tu exposición al estrés emocional

Cuando trabajas con jóvenes que experimentan situaciones difíciles o de malestar emocional, es importante que te protejas de otras fuentes externas de negatividad y estrés en la medida de lo posible. Piensa dónde absorbes negatividad y estrés. ¿Lo ves en las noticias o en programas de televisión? ¿Lo escuchas en la radio? ¿Trabajan personas cercanas a ti con personas que sufren o padecen malestar emocional, y os contáis vuestras experiencias? Hay muchos traumas adicionales a los que puedes estar expuesto fuera de tu trabajo y que no necesariamente tienes que absorber. Piensa en cómo puedes reducir la exposición.

7. Aprende más sobre el burnout y las formas de reconocerlo y prevenirlo

Algunos signos comunes de burnout, o síndrome de desgaste profesional, son el abandono del trabajo o de las relaciones personales, el agotamiento constante, la pérdida de motivación o la aparición de síntomas físicos. La supervisión en el lugar de trabajo o las sesiones informativas pueden brindar la oportunidad de debatir los riesgos de burnout y de identificar estrategias de prevención para tu lugar de trabajo. Por tu parte, puedes plantearte tomarte algún tiempo libre, asegurarte de dormir lo suficiente y programar tiempo para divertirse.

8. Organiza o únete a un grupo de apoyo

No todos los lugares de trabajo disponen de la posibilidad de supervisión y apoyo formales, especialmente en el caso de las organizaciones pequeñas. Considera la posibilidad de organizar o unirse a un pequeño grupo de personas que se reúnan periódicamente para informar y ofrecerse apoyo y orientación mutuos.

9. Comprométete a un desarrollo profesional constante

El desarrollo profesional constante ayuda a desarrollar las capacidades y te hace sentir que estás en lo más alto. También hay muchos otros beneficios, como relacionarse

con otros informadores juveniles, aprender nuevas habilidades y conocer nuevos recursos y herramientas.

10. Ejercicio y desconexión

Encuentra algo que te guste, que te ayude a desconectar y que sea fácil de hacer, ya que es más probable que lo hagas con regularidad. La actividad física es una de las mejores formas de reducir el estrés. No tiene por qué ser una carrera de alta intensidad o un entrenamiento en el gimnasio. ¿Puedes aparcar más lejos del trabajo e ir andando? La idea es empezar poco a poco, disfrutarlo y convertirlo en un hábito. Las actividades que implican interacciones sociales, ejercicio físico y mental, desarrollo de la creatividad o contacto con la naturaleza mejoran nuestro bienestar y contribuyen a nuestra salud mental y física. Así que no dudes en descubrir tus dotes pictóricas, sacar la guitarra, practicar la meditación o ver una obra de teatro con los amigos.

Adaptado de: Mathieu. 2007. Transforming Compassion Fatigue into Compassion Satisfaction: Top 12 Self-Care Tips for Helpers.

«Tenía buena relación con uno de los jóvenes del proyecto que vivía en situación de alto riesgo, atravesaba una mala racha y tenía tendencias suicidas. Era una situación muy dura y muy preocupante. Tuvimos la suerte de contar con un terapeuta a tiempo parcial en el proyecto y entre todos pusimos en marcha un plan, y afortunadamente el joven salió adelante. En mi caso, fuera del trabajo soy una persona activa, y salía mucho a caminar, y hacía un poco de meditación en ese momento, y esas actividades me ayudaron a mantener el equilibrio.»

Maura, Trabajadora de juventud - Irlanda

(Guía del trabajo con jóvenes, p.13):

No olvides comprobar los indicadores de estrés y prestar atención a las señales:

- ▶ ¿Estás cansado?
- ▶ ¿Duermes y comes bien?
- ▶ ¿Tienes dolores físicos?
- ▶ ¿Se te olvidan las cosas más de lo habitual?
- ▶ No hagas caso omiso de los comentarios de tus compañeros, amigos o familiares, ya que podrían darse cuenta de cosas que tú aún no ves.

¿Cuáles son las consecuencias de no cuidar de uno/a mismo/a como informador juvenil que se enfrenta a trastornos mentales?

¿Conoces la analogía de la máscara de oxígeno? Cuando te subes a un avión, el/la auxiliar de vuelo te explica los procedimientos de seguridad antes del despegue. Siempre dicen: «en caso de emergencia, ponte primero la máscara de oxígeno antes de intentar ayudar a los demás.» El mensaje es claro. ¡Tú primero! **Para ayudar a los demás, tienes que empezar por ti mismo/a.**



«Mi motivación para empezar a dedicarme más tiempo a mí misma fue sentirme agotada y estresada por el trabajo. Estaba cansada de dejar que mi vida laboral afectara a mi vida personal. No quería llevar mis problemas del trabajo a casa.[...] Primero tienes que cuidar de ti mismo/a, antes de poder cuidar de los demás.»
Ameera McIntosh, Trabajadora de juventud
-Canadá (Caring for yourself is a radical act, p2)

No cuidarse puede tener consecuencias para la persona y también para quienes la rodean. Ten en cuenta que el *burnout* y el trauma indirecto se encuentran entre los principales factores de riesgo de trabajar con jóvenes que experimentan dificultades o trastornos mentales.

Burnout:

«Un estado de agotamiento emocional, mental y físico causado por un estrés excesivo y prolongado. Reduce la productividad y mina tu energía.»

[Self-care. Making it work for youth workers](#)

Trauma indirecto:

el trauma vicario es una respuesta normal a la exposición continuada al trauma de otras personas. «Trabajar en ayudar a personas que han sufrido traumas, y oír, ver y conocer sus experiencias, puede tener un efecto acumulativo en ti y en muchos aspectos de tu vida personal.»

[Trauma indirecto: Autocuidado para gestionar el impacto del trauma ajeno](#)

El trauma indirecto puede tener consecuencias en tu percepción del mundo. Puede que te sientas culpable de tu situación y desconectado de los demás. También puedes ser incapaz de empatizar con las historias de los demás y mostrarte irritable e intolerante.

¿Cuáles son los riesgos de no cuidarse?

Aunque quieras comprometerte al máximo con tu trabajo y te encante lo que haces, el trabajo es solo trabajo. **El equilibrio entre altruismo y autocuidado es delicado.** Si ayudas a alguien cuando ya estás quemado, frustrado y/o con poca tolerancia o paciencia, no podrás ayudarle adecuadamente.

Además, **una ayuda excesiva puede ser contraproducente.** Cuando un joven depende sólo de ti para recibir apoyo y empiezas a sentirte abrumado por la responsabilidad, lo normal es que recurras a ayuda. Recuerda que no eres un profesional de la salud mental, ni se espera que lo seas. Conocer tus límites profesionales y personales es clave para tu bienestar. Por eso es importante contar con una red de expertos para apoyar a los jóvenes que necesitan más ayuda (véase el capítulo 4).

Además de los jóvenes, tus compañeros de trabajo y tus amigos y familiares también pueden sufrir por tu estado de ánimo y tu comportamiento. Por lo tanto, **cuidar de uno mismo no es egoísta**, ya que también influye en las personas que nos rodean.

Recuerda que muchas de las medidas de promoción del bienestar y prevención de trastornos de salud mental que propones a los jóvenes también son válidas para ti

Si quieres acceder a más consejos prácticos, consulta la guía para profesionales juveniles [Démosle sentido](#) elaborada por la Agència Catalana de la Joventut (España).



Lecturas complementarias



- [A Mental Health Resource for Youth Workers and Volunteers - Foróige](#)
- [Mental Health Power – Youth Workers' Guide - Mieli](#)
- [Mieli Mental Health Finland](#)
- [Cursos gratuitos sobre salud mental - MindED](#)
- [Recursos de salud mental - Young Minds](#)
- [Formación en salud mental - Young Minds](#)
- [Salud mental positiva](#)
- [Informe EYID 2021 - MindMyMind](#)

Bibliografía

- Act Government Community Services. (2020). Vicarious trauma: Self-care to manage the impact of other people's trauma. Obtenido de <https://www.communityservices.act.gov.au/children-and-families/adoption-kinship-and-foster-care/therapeutic-resources/vicarious-trauma-self-care-to-manage-the-impact-of-other-peoples-trauma>
- American Psychological Association. (2017). _MENTAL HEALTH AND OUR CHANGING CLIMATE: IMPACTS, IMPLICATIONS, AND GUIDANCE_. Obtenido de <https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf>
- Apps, O. f. (2021). Empowering Young People to Self-Manage their Mental Health and Wellbeing. Obtenido de <https://orchahealth.com/empowering-young-people-to-self-manage-their-mental-health-and-wellbeing/>
- Barry, M. M., Clarke, A. M., & Petersen, I. (2015). Promotion of mental health and prevention of mental disorders: priorities for implementation. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 21(7), 503-511. Obtenido de <https://www.emro.who.int/emhj-volume-21-2015/volume-21-issue-7/promotion-of-mental-health-and-prevention-of-mental-disorders-priorities-for-implementation.html>
- Berk, L. E. (2023). *Development through the lifespan* (8th ed.). Pearson.
- Berking, M., & Rief, W. (2012). _Klinische Psychologie und Psychotherapie für Bachelor: Band I: Grundlagen und Störungswissen lesen, hören, lernen im Web_. Springer. Obtenido de https://lehrbuch-psychologie.springer.com/sites/default/files/atoms/files/berking_rief_klinische_band_i_probekapitel_2.pdf
- Bohlmeijer, E., Bolier, L., Westerhof, G. J., & Walburg, J. A. (2013). *Handboek positieve psychologie*.
- Buglione, K. (2022). What is a Mental Health Peer-to-Peer Program? *TimelyCare*. Obtenido de <https://timelycare.com/blog/what-is-a-mental-health-peer-to-peer-program/>
- Coffey, Y., Bhullar, N., Durkin, J., Islam, M. M., & Usher, K. (2021). Understanding Eco-anxiety: A Systematic Scoping Review of Current Literature and Identified Knowledge Gaps. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667278221000444#bib0005>
- Consejo de Europa, & ERYICA. (2014). Compendio de estructuras nacionales de información y asesoramiento a los jóvenes. Obtenido de <https://www.eryica.org/publications/compendium-on-national-youth-information-and-counselling-structures>
- Consejo de Europa. (1950). Convenio Europeo para la Protección de los Derechos Humanos y de las Libertades Fundamentales.
- Consejo de Europa. (1950). Convenio Europeo de Derechos Humanos.
- Consejo de Europa. (Fecha desconocida). Convención Europea sobre los Derechos del Niño.
- Culen, C., Kleibel, N., Fasching, M., Hierzer, J., & Muckenhuber, S. (2023). TOPSY-Toolbox Psychische Gesundheit [PDF]. Obtenido de https://bjv.at/wp-content/uploads/2023/05/TOPSY-Toolbox_Psychische_Gesundheit_2_download.pdf
- Culen, C., Kleibel, N., Fasching, M., Hierzer, J., & Muckenhuber, S. (2023). _TOPSY-Toolbox Psychische Gesundheit 2_. Bundesjugendvertretung. Obtenido de https://bjv.at/wp-content/uploads/2023/05/TOPSY-Toolbox_Psychische_Gesundheit_2_download.pdf
- De Ambrassade. (2023). Mental wellbeing in youth work. Obtenido de https://ambassade.be/files/attachments/5805/Mental_well_being_in_youth_work.pdf
- Dunn, K. (2019). _Understanding depression_. Mind.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. Nueva York: International Universities Press.

ERYICA y Eurodesk. (2021). Obtenido de <https://www.eryica.org/publications/youthinfocomp>

ERYICA. (2018). Carta Europea de Información Juvenil. Obtenido de <https://www.eryica.org/publications/youthinfocomp>

ERYICA. (2021). Obtenido de <https://www.eryica.org/publications/eyid-2021>

Comisión Europea. (2022). _Health at a Glance: Europa_. Obtenido de https://health.ec.europa.eu/state-health-eu/health-glance-europe_en

Comisión Europea. (n.d.). _Mental health_. Obtenido de https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health_en

Carta Europea de Información Juvenil. (2018). ERYICA. Obtenido de <https://www.eryica.org/european-youth-information-charter>

Foundation, H. R. (2023). Understanding their world: Empowering young people to open up about their mental health. Obtenido de <https://www.hrffoundation.org.uk/understanding-their-world-empowering-young-people-to-open-up-about-their-mental-health>

Foundation, M. H. (2021, October 4). Mental Health Foundation. Obtenido de <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/prevention-and-mental-health>

Frith, K., Reina, V., Simon, T., & Sabuni, A. (2021). #youthinfocomp - Un marco europeo de competencias para los trabajadores de la información juvenil. Obtenido de <https://www.eryica.org/publications/youthinfocomp>

Gibson, K. (2021). What Young People Want from Mental Health Services. A Youth Informed Approach for the Digital Age. Routledge y CRC Press.

Hatloy, I. (2012). _Understanding anxiety and panic attacks_. Mind.

Health Direct. (2021). _Mental illness stigma_. Obtenido de <https://www.healthdirect.gov.au/mental-illness-stigma> (consultado: 10.08.2023)

Instituto Português do Desporto e Juventude. (n.d.). Coloque aqui as suas dúvidas. Obtenido de <https://ipdj.gov.pt/coloca-aqui-as-tuas-duvidas>

Instituto Português do Desporto e Juventude. (n.d.). Programa Cuida-te+. Obtenido de <https://ipdj.gov.pt/o-programa>

Ivanovskis, A., y Rupkus, G. (2016). Compendio sobre estructuras nacionales de información y asesoramiento para jóvenes. Obtenido de <https://www.eryica.org/publications/compendium-on-national-youth-information-and-counselling-structures>

Krbez, M. (n.d.). _Suizid im Lichte der Pandemie_. BÖP. Obtenido de https://www.boep.or.at/download/63206ad43c15c82108000041/Mag_Margarethe_

Krbez_Suizid_im_Lichte_der_Pandemie.pdf

Krbez, M. (n.d.). Suizid im Lichte der Pandemie [PDF]. Obtenido de https://www.boep.or.at/download/63206ad43c15c82108000041/Mag_Margarethe_

Krbez_Suizid_im_Lichte_der_Pandemie.pdf

Lai, J., Lien, Y., Chen, S., & Lin, C. (2022). The Effectiveness of Mental Health Literacy Curriculum among Undergraduate Public Health Students. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9104026/>

learndirect. (2021). Why is Mental Health Advocacy important? Obtenido de <https://www.learndirect.com/blog/why-is-mental-health-advocacy-important>

Lepper, J. (2023, 8 de septiembre). The rise of youth advisory boards. Charity Digital. Obtenido de <https://charitydigital.org.uk/topics/topics/the-rise-of-youth-advisory-boards-11045>

Lindberg, S., Morin, A. (2020). Is Watching the News Bad for Mental Health? Obtenido de <https://www.verywellmind.com/is-watching-the-news-bad-for-mental-health-4802320#citation-1>

Mathieu (2007). Ten self-care tips for Youth Workers. Obtenido de <https://www.yacwa.org.au/youthworkertoolkit/suicide-prevention/wp-content/uploads/2013/12/yacwa-happyplace-apendix-F.pdf>

McDonald, K. (2022). Teen Empowerment Can Help Combat the Youth Mental Health Crisis. Obtenido de

Mental Health Foundation. (2022). Peer support. Obtenido de <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/peer-support>

MHFA England. (2016). _Adult MHFA Course Manual_. MHFA England.

National Collaborating Centre for Mental Health (UK). (2011). _Common Mental Health Disorders: Identification and Pathways to Care_. Leicester (UK): British Psychological Society (UK); (NICE Clinical Guidelines, No. 123.) 2, COMMON MENTAL HEALTH DISORDERS. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92254/>

Office of the Surgeon General. (2001). Protecting youth mental health: the US surgeon general's advisory. Washington, DC, EE.UU.

ORYGEN. (n.d.). Global Youth Mental Health Introduction To Youth Mental Health Advocacy. Obtenido de <https://www.orygen.org.au/About/Orygen-Global/Files/orygen-WEF-YMH-advocacy-intro.aspx>

Oxfordshire Mind. (n.d.). _World Bipolar Day: Living with Bipolar Stories_. Obtenido de <https://www.oxfordshiremind.org.uk/world-bipolar-day-living-with-bipolar-stories/>

Pandya-Wood, J., Westwood, S., Thompson, G. (2014). Youth Work: Preparation for Practice. Routledge.

Piaget, J. (1954). La construcción de lo real en el niño Nueva York: Basic Books.

Piaget, J. (1954). La construcción de lo real en el niño Nueva York: Basic Books.

Piaget, J., Inhelder, B. (1969). La construcción de lo real en el niño Nueva York: Basic Books.

Piaget, J., Inhelder, B. (1969). The psychology of the child. Nueva York: Basic Books.

Pirker, A., Geiges, H., & Künzler, A. (s.f.). Psychische Gesundheit in der Jugend: Sensibilisierung und Früherkennung [PDF]. Obtenido de <https://www.zhaw.ch/storage/gesundheit/institute-zentren/iph/projekte/take-care/fachinformation-take-care-jugendliche-zhaw.pdf>

Public Health and Mental Health Foundation. (2021, 4 de octubre). Mental Health Foundation. Obtenido de <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/prevention-and-mental-health>

Roberts, L. (2018). 39 Celebrities Who Have Opened Up About Mental Health. Obtenido de <https://www.harpersbazaar.com/celebrity/latest/g15159447/celebrities-depression-anxiety-mental-health/>

SANE. (2023). _Reducing stigma_. Obtenido de <https://www.sane.org/information-and-resources/facts-and-guides/reducing-stigma#what-is-stigma> (consultado: 10.08.2023)

Santrock, J. W. (2023). Psicología del Desarrollo. El Ciclo Vital. (18th ed.). McGraw-Hill Education.

Escuela de Trabajo Social, University of Buffalo. (n.d.). Introduction to Self-Care. Obtenido de <https://socialwork.buffalo.edu/resources/self-care-starter-kit/introduction-to-self-care.html>

Stubbing, J., Gibson, K. (2022). What Young People Want from Clinicians: Youth-Informed Clinical Practice in Mental Health Care. MDPI. Obtenido de <https://www.mdpi.com/2673->

995X/2/4/39

Naciones Unidas (1989). Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño.

White, A. (2022). Towards Change: How Did Mental Health Awareness Evolve Over The Years? Obtenido de <https://openup.com/business/blog/mental-health-awareness/>

Organización Mundial de la Salud. (2021). Plan de Acción Integral de Salud Mental 2013-2030. Obtenido de <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029>

Organización Mundial de la Salud. (2021). Plan de Acción Integral de Salud Mental 2013-2030. Obtenido de <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029?ua=1>

Organización Mundial de la Salud. (n.d.). _Trastornos mentales_. Obtenido de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Organización Mundial de la Salud. (n.d.). Salud Mental. Obtenido de https://www.who.int/fr/health-topics/mental-health#tab=tab_1

Mentes jóvenes. (2023). Mentes jóvenes. Obtenido de <https://www.youngminds.org.uk/professional/resources/how-to-have-a-conversation-with-young-people-about-mental-health/>

Youth Affairs Council Victoria. (n.d.). Self-Care. Making it work for youth workers. Obtenido de <https://www.yacvic.org.au/assets/Uploads/Self-care-Wish-Group.pdf>

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. (n.d.). _Fachinformation: Take Care – Jugendliche_. Obtenido de <https://www.zhaw.ch/storage/gesundheit/institute-zentren/iph/projekte/take-care/fachinformation-take-care-jugendliche-zhaw.pdf>

(n.d.). _título del artículo no facilitado_. Obtenido de <https://ijmhs.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13033-021-00502-x> (consultado: 10.08.2023)

(n.d.). _Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales - DSM-5_. Obtenido de [https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic and statistical manual of mental disorders _ DSM-5 \(PDFDrive.com \).pdf](https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20_DSM-5%20(PDFDrive.com).pdf)

(n.d.). _Erste Hilfe für die Seele. Wie erkenne ich eine psychische Krise?_. Obtenido de <https://www.erstehilfuerdieseele.at/info/erstehilfe/wie-erkenne-ich-eine-psychische-krise/>

(n.d.). _I had a black dog, his name was depression_. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc>

(n.d.). 12 películas sobre la depresión. Obtenido de <https://summitmalibu.com/blog/12-films-and-movies-about-depression/>

(n.d.). Erste Hilfe für die Seele. (n.d.). Obtenido de <https://www.erstehilfuerdieseele.at/info/erstehilfe/wie-erkenne-ich-eine-psychische-krise/>

(n.d.). Carta Europea de Información Juvenil. Obtenido de <https://www.eryica.org/european-youth-information-charter>

(n.d.). JugendService. Obtenido de <https://www.jugendservice.at/>

(n.d.). Self-Care for Youth Development Professionals. Obtenido de [https://actforyouth.net/pyd/professionals/self-care.cfm#:~:text=Remember the basics: nutrition, exercise,Make your personal space pleasant](https://actforyouth.net/pyd/professionals/self-care.cfm#:~:text=Remember%20the%20basics%3A%20nutrition%2C%20exercise%2C%20Make%20your%20personal%20space%20pleasant)





Agencia Europea para la Información
y el Asesoramiento juvenil



eryica a.s.b.l.
secretariat@eryica.org
www.eryica.org



Cofinanciado por
la Unión Europea

ISBN 978-2-919810-74-1



9 782919 810741