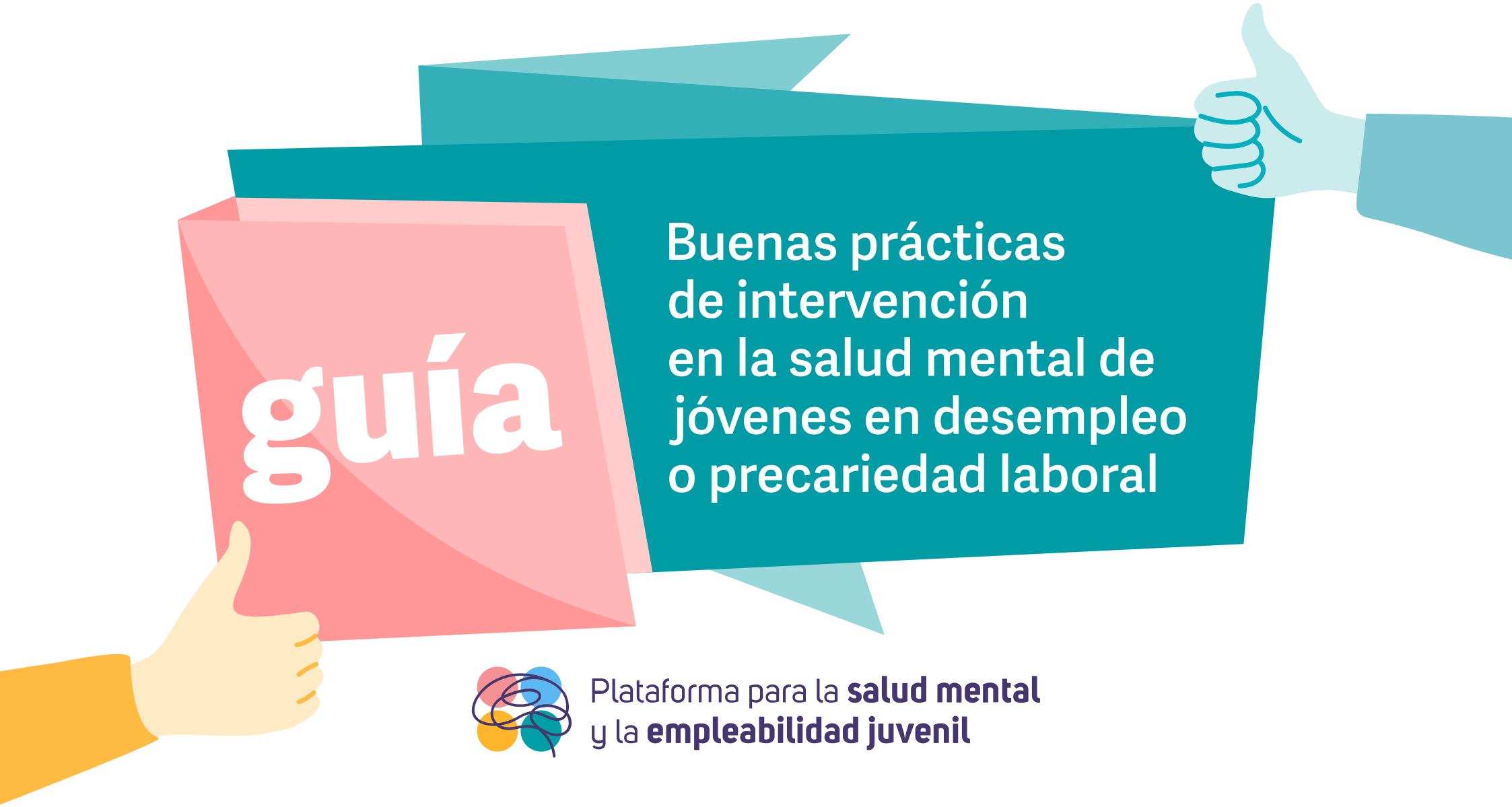
Santa María la Real fundación | empleo e inclusión social

GOBIERNO DE ESPAÑA | MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030 | DIRECCIÓN GENERAL DE AGENDA 2030

AGENDA 2030



guía

Buenas prácticas de intervención en la salud mental de jóvenes en desempleo o precariedad laboral

Plataforma para la **salud mental** y la **empleabilidad juvenil**

Índice

1 | Introducción **3**

2 | Buenas prácticas para la intervención con jóvenes **6**

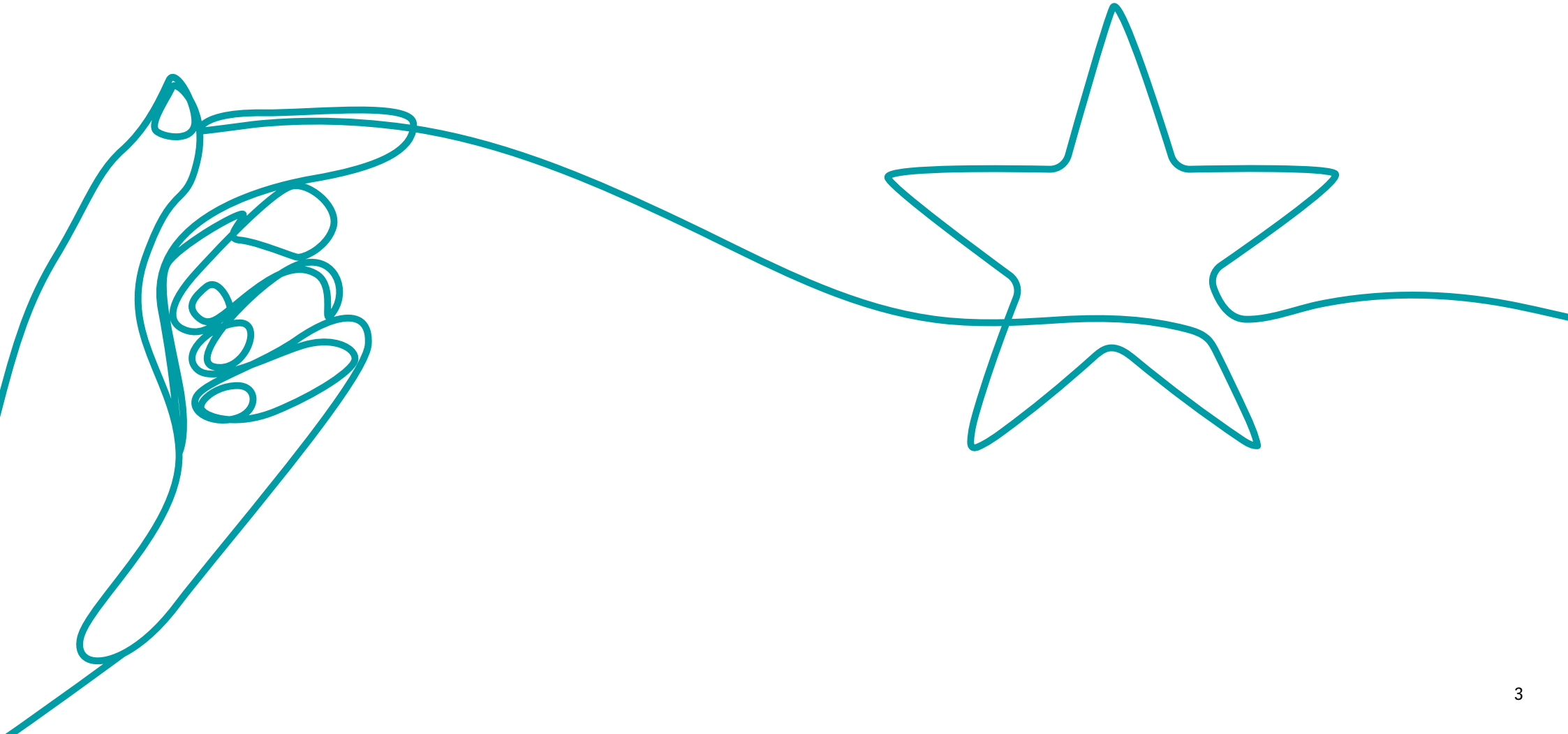
2.1. Espacio interactivo de autogestión 8
2.2. Entrevista motivacional 10
2.3. Perfilado de la intervención 11
2.4. Talleres grupales temáticos en salud mental y empleabilidad juvenil 13

3 | Buenas prácticas para la colaboración entre profesionales y la sensibilización en salud mental y empleabilidad juvenil **14**

3.1. Sesiones de co-creación con profesionales 16
3.2. Formación a profesionales en diferentes formatos 18
3.3. Podcast sobre salud mental y empleabilidad juvenil 20
3.4. Campaña de sensibilización en TikTok 21
3.5. Píldoras formativas en YouTube para jóvenes en desempleo 22
3.6. Mapa virtual de recursos 23

Anexo I 24
Anexo II 25
Anexo III 26

1 | Introducción



Como proyecto de innovación social, uno de los objetivos fundamentales de la **Plataforma para la Salud Mental y la Empleabilidad Juvenil** (proyecto financiado por el Ministerio de Derechos sociales, Consumo y Agenda 2030) es el diseño y evaluación de **buenas prácticas de intervención que optimicen la prevención del riesgo de mala salud mental** de las personas jóvenes en situación de desempleo o precariedad laboral, y facilitar así el papel de los equipos de orientación laboral y otros agentes sociales involucrados en las trayectorias laborales de las personas jóvenes.

Para conseguirlo, una fase previa al desarrollo de estas buenas prácticas ha sido la **detección de necesidades y factores clave** ajustados al contexto actual de la intervención con jóvenes en situación de desempleo o precariedad laboral a través de una **investigación social con metodología mixta,** compuesta por técnicas cualitativas y cuantitativas. Entre las técnicas cualitativas, destacan las entrevistas semiestructuradas que fueron realizadas a 12 personas expertas en ámbitos como la salud pública, la inclusión social, la sociología del trabajo, la orientación laboral o la formación profesional; los dos grupos de discusión en los que participaron 14 jóvenes en situación de desempleo o precariedad laboral; y las tres sesiones de co-creación con 15 profesionales de la Red de entidades de la Plataforma ***(Anexo I para ver entidades participantes)*** que intervienen con población joven. Por otro lado, a nivel cuantitativo, se implementó una encuesta en la que participaron 400 jóvenes de 16 a 35 años de todo el territorio nacional.

Según datos de la investigación social[1] realizada por la Fundación Santa María la Real (2024), seis de cada diez jóvenes en situación de desempleo (63,9%) **o en condiciones de precariedad laboral** (58,6%) **están en riesgo de mala salud mental.** Unas cifras que superan en un 20%, aproximadamente, la prevalencia de riesgo entre la población joven con empleos no precarios. No obstante, **la disponibilidad de recursos psicoemocionales en los programas dirigidos al empleo juvenil juega un papel clave en la prevención del riesgo de mala salud mental.** Los resultados revelan que las personas jóvenes que participan en programas de empleo que incluyen recursos psicoemocionales presentan una menor prevalencia de mala salud mental (48,9%), en contraste con quienes participaron en programas que no disponían de estos recursos (62,3%). Además, la disponibilidad de recursos psicoemocionales es más determinante en mujeres jóvenes o en el grupo etario de jóvenes con menor edad (16-24 años) (FSMLR, 2024).

En este contexto, la presente Guía, presenta las **buenas prácticas detectadas a partir de la implementación de diferentes recursos** a jóvenes llevados a cabo en el marco de la Plataforma para la Salud Mental y la Empleabilidad Juvenil. Estas han sido **seleccionadas tras realizar un proceso de evaluación de las acciones implementadas** seleccionando así aquellas con mayor éxito. Concretamente, se realizó una evaluación post de cinco actividades implementadas: dos actividades dirigidas a jóvenes, como son la

1. Para mayor información consultar el informe de resultados de la investigación de 2024, publicado en la web de la Plataforma para la Salud Mental y la Empleabilidad Juvenil.



intervención individual y la intervención grupal, y tres actividades dirigidas a profesionales, como son las sesiones de co-creación, la formación a profesionales y el MOOC. Para ello, se desarrolló una **estrategia de evaluación de proceso, resultado e impacto que comprendiera múltiples indicadores**: número de sesiones, satisfacción con la actividad y sus diferentes características, satisfacción de las necesidades formativas, percepción de mejora en diferentes esferas (bienestar emocional, red de apoyos, conocimiento en materia de salud mental) o utilidad y adecuación de los contenidos formativos. Los instrumentos utilizados para la medición de estos indicadores fueron cuestionarios ad-hoc para cada actividad evaluada.

En resumen, promoviendo el enfoque preventivo en salud mental, en la presente guía se aportan una serie de **buenas prácticas para la mejora de la intervención, colaboración y sensibilización dirigidas a los equipos y profesionales de la intervención sociolaboral con jóvenes.** Todas ellas, con el objetivo de aportar **técnicas, pautas e ideas innovadoras que permitan a los y las profesionales replicar las mismas en sus entornos profesionales o inspirarse en ellas para el desarrollo de otras acciones con igual fin.**

2 | Buenas prácticas para la intervención con jóvenes



En el marco de la intervención directa realizada por el equipo profesional de la Plataforma **se llevaron a cabo 148 sesiones individuales de acompañamiento psicoemocional y 10 sesiones grupales.**

Dichas acciones fueron evaluadas y se hallaron los siguientes resultados: los niveles de satisfacción de jóvenes con las intervenciones individuales y grupales son positivos, un **81% está satisfecho/a con ambos modos de intervención.** Así, los aspectos mejor valorados por los/as jóvenes son **el espacio de escucha por un profesional y la posibilidad de conexión en remoto a la sesión.** También son valorados positivamente aspectos como los materiales aportados por la persona profesional o la elección a demanda de las sesiones.



Por otro lado, **más de siete de cada diez jóvenes señalan que, tras su paso por la Plataforma, tienen más confianza en sus recursos psicológicos y emocionales,** tanto en términos generales (73%) como para afrontar la búsqueda de empleo (77%). Además, más de seis de cada diez jóvenes participantes en sesiones individuales perciben un aumento del bienestar (67%), y la mitad de los participantes en intervenciones grupales (50%). Un dato positivo teniendo en cuenta que el promedio de sesiones realizadas por persona es de 3 sesiones individuales o 5 sesiones grupales.

Sobre las sesiones individuales, las personas jóvenes **perciben una mayor contribución en su bienestar de aspectos como "reflexionar sobre mi situación laboral",** "autoconocimiento, autoestima y **confianza en mí mismo/a"** o **"planificación de objetivos** e iniciativa personal".

En lo que respecta a las **sesiones grupales,** se observa que, además, desempeñan un **papel clave en la mejora del apoyo social;** así, un porcentaje importante de jóvenes percibe mejora en habilidades sociales y resolución de conflictos es positivo (69%) y mejora de redes de apoyo (63%).

Considerando estos datos se destacan las siguientes buenas prácticas: →

1 Espacio interactivo de autogestión



Descripción

El **espacio interactivo de autogestión** es una herramienta digital, accesible a través de la página web de la Plataforma, que cuenta con un **área personalizada e interactiva en la que se pueden registrar personas jóvenes o profesionales.**

Desde el espacio virtual las personas registradas pueden solicitar citas a demanda en sesiones individuales e inscribirse en talleres grupales temáticos en salud mental y empleabilidad juvenil.

También pueden **realizar un seguimiento de su actividad y progreso,** teniendo acceso a informes o devoluciones de las sesiones, así como a fichas prácticas adaptadas a sus necesidades.

¿A quién va dirigida?

A **jóvenes en situación de desempleo o precariedad laboral,** así como a **profesionales** del área de la intervención con personas jóvenes que se encuentren en situación de desempleo o precariedad laboral.

Fase de implementación

El espacio interactivo de autogestión es una herramienta **empleada a lo largo de todo el itinerario de participación** de las personas jóvenes y los profesionales en la Plataforma.

Pautas para implementarla

- El espacio debe ser **accesible a través de unas credenciales** (usuario y clave) personalizadas para cada participante que se le facilitan automáticamente al correo electrónico con el que la persona se haya registrado en el área privada.
- El espacio debe disponer de un **área privada desde la que cada usuario/a pueda visualizar los recursos y actividades disponibles según sus necesidades;** así como solicitar sesiones individuales y/o inscribirse en talleres grupales a demanda, **sistema de autocita**.
- En el caso de incorporar un sistema de autocita se debe considerar el uso de un **calendario integrado con la disponibilidad de los/as profesionales.** En el área privada se deben visualizar y reservar las fechas y horarios para las sesiones individuales y grupales. Además, se deben establecer notificaciones para recordar las sesiones solicitadas a través de móvil y/o correo electrónico.
- Incorporar en el área privada un **panel de seguimiento de la actividad del usuario/a donde se dará devolución de las citas, citas mantenidas, fichas realizadas, informes.** Además, se debe facilitar que las personas jóvenes accedan a las fichas, cuestionarios y demás documentos utilizados durante las sesiones.
- Se debe considerar que **el acceso al espacio sea accesible desde cualquier dispositivo** (móvil, tablet o pc) y disponible las 24 horas para que los/as jóvenes tengan control sobre la disponibilidad de horarios para solicitar las citas.
- Se debe considerar que la **gratuidad en el uso del área virtual es un factor clave** para garantizar la inclusión y la equidad, permitiendo que todos los/as jóvenes tengan las mismas oportunidades de desarrollo y apoyo.
- Incluir el **acceso a herramientas y recursos** como, por ejemplo: píldoras formativas, podcast o fichas para identificar sus fortalezas, debilidades y oportunidades de mejora para que las puedan consultar en el momento que lo necesiten y les ayuden a complementar las sesiones.

Beneficios esperados de la buena práctica

- Un **entorno seguro y accesible con una oferta de herramientas y recursos** que puedan marcar una diferencia significativa en el desarrollo personal y profesional de la persona joven en desempleo o precariedad laboral.
- **Participación activa** de la persona joven durante su proceso de acompañamiento psicoemocional y fomento del compromiso con la búsqueda o mejora de empleo.
- Al ser una plataforma virtual gratuita y disponible en cualquier momento, **elimina barreras como la falta de recursos económicos o limitaciones geográficas.**
- **Optimización del tiempo de los profesionales** al reducir el tiempo destinado a la gestión administrativa de las citas.

1 Espacio interactivo de autogestión

Área virtual





2 Entrevista motivacional



Descripción

La **entrevista motivacional** es una técnica de intervención dirigida al cambio conductual. A través de la exploración del **motivo de consulta, las barreras psicoemocionales y las expectativas** de los/as jóvenes se comienza a construir y/o fortalecer la motivación para el cambio.

La entrevista motivacional se basa en cuatro principios clave: expresar empatía, identificar la discrepancia entre el comportamiento actual y el deseado, explorar las ambivalencias y resistencias y, por último, apoyar la autoeficacia.

¿A quién va dirigida?

A **jóvenes en situación de desempleo o precariedad laboral.**

Fase de implementación

La entrevista motivacional es **aplicada en la sesión inicial de la intervención con jóvenes** en situación de desempleo o precariedad laboral, como actividad que da comienzo al proceso de apoyo psicoemocional.

La entrevista motivacional se trata de una técnica que puede aplicarse **tanto en contexto de intervención presencial como online.**

Pautas para implementarla

- En el caso de implementar la entrevista motivacional se debe considerar el **diseño de una plantilla que recoja los aspectos centrales a explorar:** motivo de consulta y relevancia del problema, determinantes sociales clave, origen, evolución y expectativas sobre su situación de desempleo y el impacto en su bienestar emocional ***(Véase Anexo II)***.
- En el caso de realizar la entrevista motivacional en formato online resulta clave invitar a la persona a **buscar un espacio cómodo e íntimo en el que mantener la sesión,** así como a compartir cámara y audio durante toda la sesión.
- Como primera actividad de la entrevista motivacional se debe **establecer un acuerdo de confidencialidad** entre la persona participante y la profesional. Para ello, se debe redactar un documento plantilla que incluya todas las cláusulas de confidencialidad.
- En la primera sesión con la persona joven se debe leer en voz alta el documento que recoge el acuerdo de confidencialidad con sus respectivas clausulas. Una vez leído, se debe preguntar a la persona joven si tiene dudas. Y, finalmente, una vez queden claras las diferentes clausulas ambas partes deben firmarlo.
- Una vez establecido el acuerdo de confidencialidad, se deben **explorar los aspectos centrales de la entrevista motivacional:** los motivos de consulta, las barreras psicoemocionales y las expectativas frente al desempleo o la precariedad laboral. Además, la persona profesional irá cumplimentando la ficha durante la sesión de la entrevista.
- A lo largo de la sesión motivacional, se debe considerar el **uso de técnicas dirigidas a facilitar y fortalecer la motivación para el cambio:** preguntas abiertas, escucha reflexiva, afirmaciones y resúmenes para facilitar la exploración y comprensión de lo expresado por la persona, reforzar declaraciones positivas respecto a la posibilidad de cambio.
- Después de implementar la entrevista motivacional se debe considerar la pertinencia de **trasladar la información a la persona joven.** Para ello, se debe diseñar un informe de devolución con los puntos claves recogidos en la entrevista.

Beneficios esperados de la buena práctica

- **Estructuración de las necesidades, barreras y expectativas** que pueden suponer factores de riesgo en salud mental ante el desempleo o la precariedad laboral, desde una perspectiva orientada al cambio.
- **Comprensión de los mecanismos que explican la motivación** de la persona joven, tanto por parte del propio joven como del profesional.
- **Libertad de expresión y la honestidad** de la persona dentro de un espacio seguro y controlado.
- **Validación y empoderamiento en el propio proceso de búsqueda** de empleo y desarrollar estrategias de afrontamiento frente a barreras emocionales.

3 Perfilado de la intervención



Descripción

El **perfilado de la intervención** se trata de una fase de intervención para la prevención del riesgo de mala salud mental en jóvenes en desempleo o precariedad laboral.

El perfilado **consta de dos actividades: la realización de un perfil de intervención para el desarrollo positivo de la persona** y **la asignación de una serie de fichas de trabajo prácticas** que se ajustan al perfil de intervención.

Las 5 áreas de intervención para el desarrollo positivo de la persona que son exploradas para realizar el perfilado son: el área de desarrollo personal, el área social, el área cognitiva, el área emocional y el área moral, ***(ver Anexo III)***.

¿A quién va dirigida?

A **jóvenes en situación de desempleo o precariedad laboral.**

Fase de implementación

El perfilado de la intervención d**ebe implementarse en las sesiones iniciales de la intervención psicoemocional con la persona joven** en situación de desempleo o precariedad laboral.

Pautas para implementarla

- En el caso de incorporar el perfilado de la intervención se debe **diseñar una plantilla que incluya una batería de preguntas abiertas** dirigidas a explorar la situación de cada persona en las diferentes áreas de intervención ***(ver Anexo III)***.
- Además, antes de implementar el perfilado, se debe **disponer de un banco de recursos (fichas de trabajo) organizado según las diferentes áreas de intervención** que son contempladas en el perfilado. El banco de recursos debe contener fichas de carácter profesional (creación de CVs, inventario de competencias) y de carácter emocional (gestión de la incertidumbre laboral, mejora de la autoestima y la autoconfianza...).
- Una vez llevadas a cabo el número adecuado de sesiones para realizar el perfil de intervención, que dependerá del motivo de consulta, se realiza un **informe con los aspectos clave a abordar en cada área de intervención.**
- **Cada aspecto clave a abordar se vinculará con una ficha práctica de trabajo.** Estas fichas de trabajo se irán facilitando en las sesiones, siendo cumplimentadas durante el desarrollo de la sesión y si fuera necesario, se le enviaría a la persona para poder realizarla de forma autónoma y compartir en la sesión siguiente.
- Una vez cumplimentadas y trabajadas en las sesiones, se debe considerar la importancia de **facilitar la descarga de las fichas prácticas por parte de la persona joven,** de manera que pueda revisar y trabajar su contenido después de la sesión.
- **Las fichas de trabajo deben adaptarse al perfil de la persona, su demanda, su ritmo de aprendizaje.** De manera que se adapte el formato de la ficha a las competencias digitales que tenga la persona, estableciendo un nivel de profundidad determinado por el motivo de la demanda y marcando los tiempos de entrega según la disponibilidad y circunstancia de la persona joven atendida.

Beneficios esperados de la buena práctica

- **Personalización de la intervención** psicoemocional con las personas jóvenes en situación de desempleo o precariedad laboral, atendiendo a los aspectos clave específicos que pueden prevenir el riesgo de mala salud mental.
- **Estructuración de un plan de acción definido** y secuencial que facilita el seguimiento, compromiso y autonomía de la persona joven sobre su propia trayectoria.
- **Adquisición de habilidades y herramientas psicoemocionales clave** para afrontar las dificultades emocionales derivadas de las situaciones de desempleo o precariedad laboral.
- **Accesibilidad y disponibilidad de recursos prácticos** en salud mental que, además, ya han sido trabajados e integrados por la persona joven.

3 Perfilado de la intervención

Ejemplo de las fichas de trabajo prácticas:



4 Talleres grupales temáticos en salud mental y empleabilidad juvenil



Descripción

El **taller grupal temático** es una técnica de intervención psicoemocional dirigida abordar temáticas comunes entre jóvenes relacionadas con la salud mental y la empleabilidad juvenil.

El taller grupal consta de una duración de 90 minutos, **dinamizado a través de una primera presentación del tema de interés seleccionado y un espacio abierto para la interacción entre los participantes.**

¿A quién va dirigida?

A grupos de entre 10 y 25 **jóvenes en situación de desempleo o precariedad laboral.**

Fase de implementación

Se debe **establecer un calendario de fechas y horarios para los talleres grupales al comienzo del proyecto de intervención psicoemocional con jóvenes.** A su vez, los temas de cada taller grupal se deben ir concretando y notificando con un mínimo de 2 semanas de antelación, en función de las temáticas que sean detectadas de interés común.

Pautas para implementarla

- Para la selección de las temáticas de interés común, en primer lugar, se **diseña un cuestionario que es realizado por cada joven antes de comenzar su participación en las actividades de la Plataforma.** El cuestionario incluye preguntas sobre temáticas de interés en el momento actual, relacionadas con la salud mental y la empleabilidad juvenil.
- Por otro lado, la selección de temáticas de interés común, en el caso de la Plataforma, también deriva de **temas emergentes en la intervención individual con jóvenes o en el proceso de investigación social.**
- Una vez establecido el tema del taller, se deberá **preparar una presentación que señale algunos de los aspectos clave relacionados con el tema.** La presentación debe ser amena y atractiva (por ejemplo, incorporando herramientas interactivas, videos, quiz, juegos).
- Durante la sesión, la primera parte deberá estar dirigida a la presentación sobre la temática común, mientras que **la segunda parte debe considerarse para favorecer el intercambio de dudas, experiencias y recursos en torno a la temática.**
- En este sentido, los talleres deben implementarse no solo desde una perspectiva formativa sino también que sirva como **espacio de apoyo mutuo y de reflexión, donde la población joven participante pueda expresarse y sentirse escuchada.**
- Una vez desarrollado el taller se debe **realizar una evaluación mediante un cuestionario corto donde las personas jóvenes puedan valorar la relevancia del contenido,** la utilidad de los recursos y herramientas y aportar su opinión respecto a otras áreas de interés formativo.

Beneficios esperados de la buena práctica

- **Validación y legitimidad de impactos del desempleo o la precariedad laboral** en la salud mental que son comunes o compartidos entre las personas jóvenes.
- **Adquisición de herramientas y resolución de dudas e inquietudes** sobre temas clave en salud mental y empleabilidad juvenil.
- **Mejora de las habilidades sociales para la construcción de redes** de apoyo en jóvenes en situación de desempleo o precariedad laboral.

3 | Buenas prácticas para la colaboración entre profesionales y la sensibilización en salud mental y empleabilidad juvenil



En primer lugar, cabe remarcar que **los/as profesionales demandan articular mecanismos colaborativos concretos entre profesionales,** como pueden ser canales de comunicación entre entidades, mesas de trabajo intersectoriales y comunitarias o sesiones de co-creación como las desarrolladas en el marco de la Plataforma.

En este sentido, ha resultado fundamental generar estos espacios que promueven el diseño de soluciones creativas y acciones para el cambio, partiendo de las prioridades fijadas por las propias personas jóvenes y los agentes sociales. Así, **el 100% de los y las profesionales participantes en las sesiones de co-creación** impulsadas por la Plataforma se mostraron muy o bastante satisfechos/as.

Por otro lado, las acciones de sensibilización tienen el propósito de visibilizar las dificultades que enfrenta la población joven, promoviendo la conciencia y comprensión de su impacto, y contribuyendo a la reducción del estigma asociado. En esta línea, el **88% de las personas jóvenes señala que, tras su paso por la Plataforma, comprende mejor los efectos que su situación laboral tiene sobre su bienestar emocional.** En lo que respecta a los formatos más atractivos, destaca la campaña de sensibilización a través de la plataforma TikTok, con 18.307 visualizaciones y 756 interacciones positivas. Además, se registran 3350 visualizaciones de los tres episodios del podcast disponibles hasta la fecha en las diferentes plataformas (YouTube, IVOOX o Spotify) y 1406 de las píldoras formativas en Youtube. Por último, el mapa de recursos de la Plataforma incorporado a la web de la Plataforma registra 2.889 visualizaciones, siendo 463 las personas jóvenes que han hecho un uso activo del mapa. Entre las personas jóvenes activas en el mapa el 60% se encuentra en situación de desempleo.

Desde la perspectiva del trabajo de sensibilización con profesionales, más de nueve de cada diez profesionales participantes en la formación se mostraron satisfechos/as (94%); además, el 100% considera útiles en su trabajo las enseñanzas recibidas y señala haber mejorado sus conocimientos en materia de salud mental para la intervención con jóvenes. Además, destaca **el uso de formación en formato MOOC con una gran acogida y valoración de satisfacción, superior al 98%, por su facilidad en cuanto a la accesibilidad, flexibilidad y alcance dentro del territorio nacional.** Unas cifras de especial relevancia dado que 341 profesionales responden el cuestionario de evaluación del MOOC. Además, nueve de cada diez profesionales señalan haber mejorado sus conocimientos en materia de salud mental para la intervención con jóvenes (94%); y el 92% de los y las profesionales señala que los aprendizajes son útiles en su puesto de trabajo.

Considerando estos datos se proponen las siguientes buenas prácticas: →

1 Sesiones de co-creación con profesionales



Descripción

Las **sesiones de co-creación con profesionales** son una técnica dirigida a impulsar el trabajo colaborativo en red. En las sesiones participan profesionales que intervienen con personas jóvenes en desempleo o precariedad y que provienen de entidades públicas, sociales o privadas. Las sesiones son abiertas para los/as profesionales de la Red de Entidades de la Plataforma para la Salud Mental y la Empleabilidad Juvenil; y se desarrollan a través de un software de videoconferencia.

Aunque la técnica puede articularse a través de las sesiones que sean necesarias para alcanzar los objetivos establecidos, en el caso de la Plataforma, se realizaron tres sesiones de trabajo de una hora de duración. Así, **cada sesión conforma un hito específico en una secuencia de trabajo colaborativo.**

El proceso de co-creación finaliza con la **validación de una serie de necesidades, ejes de trabajo y propuestas de acción para la mejora de la intervención con jóvenes en desempleo o precariedad laboral.**

¿A quién va dirigida?

A **profesionales y entidades** del área de la intervención sociolaboral con personas jóvenes que se encuentren en situación de desempleo o precariedad laboral, con interés en optimizar la prevención de la salud mental.

Fase de implementación

Las sesiones de co-creación deben **implementarse a lo largo del proceso de trabajo colaborativo en red entre entidades y/o profesionales.** No obstante, su periodicidad dependerá del plan de trabajo colaborativo y los objetivos que se establezcan conjuntamente entre las entidades y/o profesionales participantes.

Pautas para implementarla

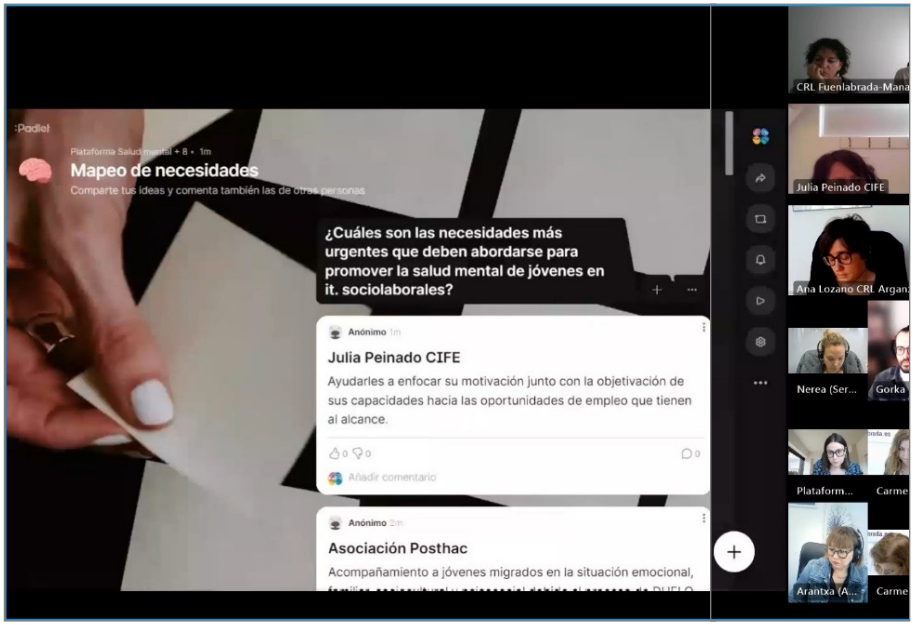
- Inicialmente, en el caso de considerar la implementación de las sesiones de co-creación con profesionales, se debe **promover una red de entidades y/o profesionales interesados en el trabajo colaborativo en red.**
- Una vez conformada la red de entidades interesadas, se debe **diseñar un plan de trabajo colaborativo en el que se acuerden una serie de objetivos y sesiones de trabajo.**
- El plan de trabajo colaborativo debe establecerse de manera secuencial, contemplando ciertos hitos: **1) identificar necesidades para la mejora de la intervención; 2) buscar soluciones innovadoras y buenas prácticas; y 3) identificar acciones conjuntas para la implementación de las soluciones.**
- Para la dinamización de cada sesión se debe **considerar el uso de herramientas interactivas como Padlet o Mentimeter para generar el intercambio de ideas,** así como el desarrollo y agrupación de propuestas.
- Además, después de cada sesión se debe **evaluar y validar el trabajo colaborativo desarrollado.** Para ello, se debe considerar la pertinencia de diseñar e implementar un cuestionario con indicadores de satisfacción y acuerdo sobre el trabajo realizado.
- Finalmente, se debe **documentar y poner a disposición de todos los/as profesionales participantes la información, avances y resultados.**

Beneficios esperados de la buena práctica

- **Generación de ideas y/o diseño de propuestas más integrales y efectivas** que respondan a las necesidades reales de la población joven.
- **Promoción de soluciones ajustadas a las posibilidades y recursos de los equipos y profesionales** de la intervención sociolaboral con jóvenes.
- **Transmisión de conocimiento sobre prácticas, procedimientos y recursos** disponibles y efectivos entre las entidades participantes en la red.

1 Sesiones de co-creación con profesionales

Mapa de necesidades.
Profesionales de la red de entidades se unen en sesiones de cocreación para mejorar el bienestar y las oportunidades de empleo de jóvenes.





2 Formación a profesionales en diferentes formatos

Descripción

La **formación a profesionales** es una actividad dirigida a la sensibilización y transferencia de conocimiento en materia de salud mental y empleabilidad juvenil.

La formación a profesionales consta de **dos formatos complementarios: por un lado, un curso en línea abierto (MOOC) con 24 horas** de contenido sobre salud mental y empleabilidad juvenil, al que anualmente se le añaden dos módulos con contenido actual; y, por otro lado, **dos sesiones de una hora de formación en directo** sobre el impacto de la tecnología en salud mental.

¿A quién va dirigida?

A **profesionales** del área de la intervención social, clínico y laboral con personas jóvenes que se encuentren en situación de desempleo o precariedad laboral.

Fase de implementación

La implementación del **curso abierto (MOOC) debe llevarse a cabo al inicio de un proyecto de sensibilización** dirigido a profesionales, de manera que se garantice la disponibilidad de del curso a lo largo del proyecto.

En cambio, **la formación en directo es utilizada como actividad para la transferencia de conocimiento en las fases intermedias o finales** del proyecto, de manera que en esta actividad se puedan volcar aprendizajes realizados durante el mismo.

Pautas para implementarla

- En el caso de implementar la formación a profesionales se debe considerar una primera fase **para seleccionar los temas adecuados para cada formato.**
- Para la selección de temáticas, se deben considerar diversos mecanismos: a través de encuestas dirigidas a la población joven, mediante un trabajo de investigación sobre los principales determinantes del riesgo de mala salud mental en jóvenes en desempleo o precariedad laboral.
- De cara al diseño de las formaciones, debe considerarse **adoptar formatos atractivos, cortos y específicos que incluyan herramientas tecnológicas,** como plataformas de aprendizaje online, Mentimeter, Padlet y recursos multimedia que faciliten la enseñanza e interacción.
- Además, en el diseño de las formaciones a profesionales, se debe considerar el **volcado de procedimientos, prácticas y recursos que sean efectivos para la prevención de los problemas de salud mental** en los itinerarios sociolaborales de jóvenes.
- En el caso de implementar específicamente el formato MOOC, se debe **incluir componentes de gamificación** como: videos, gráficos atractivos y juegos interactivos para evaluar el aprendizaje de manera dinámica.
- Asimismo, se debe **incorporar un temario especializado e interactivo** que permita a los/as profesionales explorar los contenidos a través de vectores en movimiento y elementos visuales que fomenten la participación.

Beneficios esperados de la buena práctica

- **Fomento del aprendizaje y la actualización del conocimiento** en materia de salud mental por parte de los equipos y profesionales de la intervención sociolaboral con jóvenes.
- **Reducción de la brecha del conocimiento entre diferentes territorios y contextos** de intervención sociolaboral con jóvenes.
- **Optimización de los procedimientos, prácticas y recursos dirigidos a prevenir los problemas de salud mental** en la intervención sociolaboral con jóvenes.

2 Formación a profesionales en diferentes formatos

La plataforma para la salud mental y la empleabilidad Juvenil actualiza su MOOC para profesionales y docentes. Formación para profesionales: el impacto de la tecnología en la salud mental de los jóvenes.





3 Podcast sobre salud mental y empleabilidad juvenil

Descripción

El **podcast sobre salud mental y empleabilidad juvenil** es una técnica de sensibilización dirigida a **movilizar e influir en problemas que son clave para la prevención del riesgo de mala salud mental en jóvenes.**

Además, el podcast se configura como una herramienta que **integra la participación en primera persona** de los/as jóvenes en desempleo o precariedad laboral, **con la participación de profesionales, representantes de organismos públicos y otros agentes sociales** que intervienen en iniciativas y acciones para la mejora del bienestar psicosocial y la prevención de la salud mental en los y las jóvenes.

¿A quién va dirigida?

A la **sociedad civil en general** y, particularmente, a la **población joven.**

Fase de implementación

El podcast es una técnica **útil a lo largo de todo el proceso de sensibilización.**



Abierto por Desempleo - "Salud Mental y Jóvenes"
Empleo-Inclusión Social FSMLR
★ 0,0 (0) · SALUD MENTAL · MENSUAL

Bienvenidos y bienvenidas a "Abierto por desempleo", el podcast que da voz a la juventud que está en el proceso de búsqueda de empleo, o

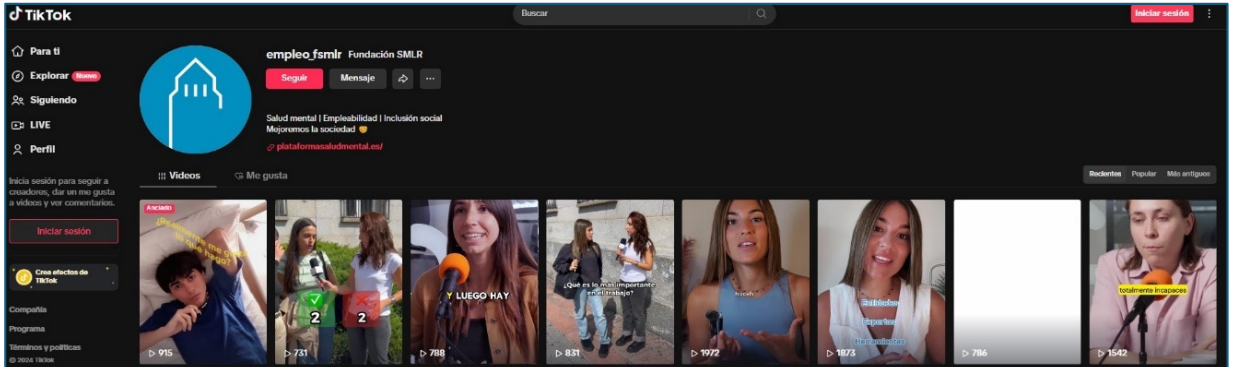
Pautas para implementarla

- Para el desarrollo del podcast se debe preparar una **relación de temas de interés en salud mental y empleabilidad juvenil.** Para ello, se deben considerar diversos mecanismos: a través de encuestas dirigidas a la población joven, mediante un trabajo de investigación sobre los principales determinantes del riesgo de mala salud mental en jóvenes en desempleo o precariedad laboral.
- Se debe considerar la posibilidad de **emitir los episodios del podcast en las plataformas de reproducción de audio y video más utilizadas por jóvenes,** como son Youtube, Spotify o Apple music.
- Una vez decididos los temas a considerar en cada episodio se debe diseñar el guion del episodio, así como decidir las personas invitadas a cada episodio (jóvenes en desempleo o precariedad laboral, especialistas en la temática, agentes sociales relevantes). En este sentido, se debe considerar la pertinencia de integrar diversas perspectivas en un mismo episodio y/o en torno a una temática abordada.
- Para el diseño del guion, se debe **acudir a bibliografía o fuentes contrastadas que aporten datos relevantes** sobre las temáticas abordadas en cada episodio, y que ayuden a establecer un marco de conversación basado en evidencias solidas en salud mental y empleabilidad juvenil.
- Para la grabación del episodio, se debe **disponer de un espacio adecuado y del equipo de grabación necesario** (micrófonos, cámaras, iluminación). Además, se debe citar a las personas participantes en el podcast, a quienes previamente se les habrá enviado el guion del episodio.
- Por último, se debe **elaborar un cronograma donde se especifique las fechas de emisión de cada episodio** para tener un control del impacto que está generando cada episodio.

Beneficios esperados de la buena práctica

- **Sensibilización sobre temas clave para la prevención** del riesgo de mala salud mental en jóvenes en desempleo o precariedad laboral.
- **Generación de información contrastada y desde diversos ángulos** que pueda alcanzar a la población general y, especialmente, a la población joven.
- **Difundir testimonios y discursos que puedan ser referencias positivas** para la población joven en desempleo o precariedad laboral.

4 Campaña de sensibilización en TikTok



Descripción

La **campaña de sensibilización en TikTok** es una técnica de sensibilización dirigida a difundir información sobre salud mental y empleabilidad juvenil en formatos atractivos para las personas jóvenes.

La técnica consiste en el **diseño, creación y difusión de vídeos con contenido contrastado sobre salud mental y empleabilidad juvenil a través de formatos y figuras que generen influencia en la red social TikTok.**

¿A quién va dirigida?

A la **población joven que utiliza la red social TikTok.**

Fase de implementación

La campaña de sensibilización en TikTok es una **técnica útil a lo largo de todo el proceso de sensibilización.**

Pautas para implementarla

- Para el diseño de la campaña se debe preparar una **relación de temas de interés en salud mental y empleabilidad juvenil.** Para ello, se deben considerar diversos mecanismos: a través de encuestas dirigidas a la población joven, mediante un trabajo de investigación sobre los principales determinantes del riesgo de mala salud mental en jóvenes en desempleo o precariedad laboral.
- Además, se deben **analizar los formatos de publicación que sean tendencia en el momento de realizar la campaña.** Así, disponer de una serie de formatos de video atractivos para las personas jóvenes en TikTok, por ejemplo: videos tipo entrevistas y encuestas a pie de calle que recojan votaciones y datos, y que, además de la opción de recibir más información a través del correo electrónico.
- Se debe considerar la **colaboración de personas con influencia mediática (influencers) para impulsar la difusión y el impacto de las publicaciones.** Para ello, se debe considerar perfiles con influencia en población joven; además, para la selección de estas figuras de influencia se tendrán diversos perfiles sociodemográficos.
- Por último, se debe **establecer un cronograma de publicaciones, de manera que se pueda analizar el impacto de cada publicación,** atendiendo a los indicadores de visualización e interacción.

Beneficios esperados de la buena práctica

- **Reducción del estigma asociado a los problemas de salud mental** en jóvenes en situación de desempleo o precariedad laboral.
- **Aumento de la conciencia sobre los recursos disponibles y su acceso.**
- **Promoción de conductas saludables en la población juvenil** al lanzar un mensaje utilizando un lenguaje cercano que les resulte fácil de comprender.

5 Píldoras formativas en YouTube para jóvenes en desempleo



Descripción

Las **píldoras formativas** son una técnica de sensibilización que consta del diseño y difusión de **material audiovisual educativo de corta duración.**

Las píldoras, difundidas a través de la plataforma YouTube, abordan **temáticas clave para la prevención de la salud mental en el proceso de búsqueda de empleo:** la capacidad crítica, el auto-concepto profesional o la soledad, entre otras.

¿A quién va dirigida?

A **jóvenes en situación de desempleo** inmersos en itinerarios de búsqueda activa de empleo.

Fase de implementación

Las píldoras formativas son una técnica especialmente **útil en fases iniciales de los itinerarios de orientación laboral.**

De manera que, una vez publicadas, pueden ser utilizadas como recursos de apoyo para generar aprendizajes.

Pautas para implementarla

- Para el diseño de las píldoras formativas se debe preparar una **relación de temas de interés** en salud mental que sean relevantes en los procesos de búsqueda de empleo en jóvenes.
- Para la grabación de las píldoras formativas se debe **utilizar un software de edición de vídeo** (ejemplo Capcut, Clipchamp) **así como un banco de recursos audiovisuales libres de derechos de autor** (ejemplo Pixabay, Pexel).
- En lo que respecta al diseño de las píldoras formativas, se debe considerar la **integración de datos e información contrastada sobre los aspectos de salud mental abordados, con recomendaciones o consejos que promuevan el cambio.**
- En lo que respecta al formato, se debe considerar la relevancia de **combinar elementos como imágenes o videos con texto que enfatice los principales aspectos del contenido educativo.**

Beneficios esperados de la buena práctica

- **Sensibilización en un formato breve y accesible** sobre aspectos clave en salud mental para jóvenes que afrontan procesos de búsqueda de empleo.
- **Generación de recursos de apoyo audiovisuales** que pueden ser utilizados en los itinerarios de orientación laboral.
- **Difusión de recomendaciones y consejos útiles que permitan minimizar el impacto emocional** del desempleo en la salud mental o bienestar emocional, así como fortalecer una orientación al cambio.

6 Mapa virtual de recursos



Descripción

El **mapa virtual de recursos** es una herramienta digital e interactiva dirigida a la **sensibilización sobre recursos disponibles en materia de salud mental y empleabilidad en las diferentes provincias del territorio nacional.**

Los recursos que se agregan al mapa son iniciativas gratuitas o públicas dirigidas a la prevención de los factores de riesgo en salud mental juvenil, a la intervención sobre el malestar emocional en jóvenes o a la intervención sociolaboral sobre las situaciones de desempleo juvenil o precariedad laboral.

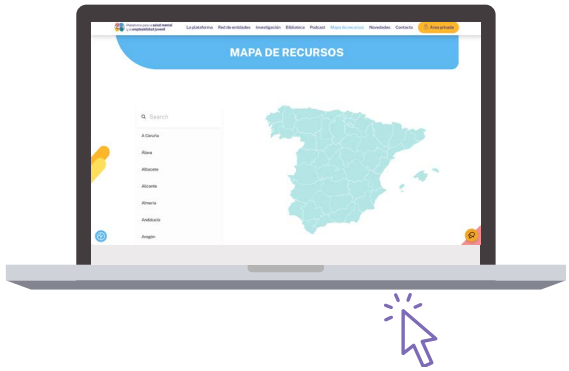
¿A quién va dirigida?

A **jóvenes** y a **profesionales** del área de la intervención social, clínico y laboral con personas jóvenes que se encuentren en situación de desempleo o precariedad laboral.

Fase de implementación

El mapa de recursos es una **herramienta que se debe implementar al inicio de un proyecto de prevención dirigido a jóvenes,** de manera que a lo largo del proyecto se pueda emplear como una herramienta de apoyo y consulta.

Pautas para implementarla



- Inicialmente, se debe **establecer un marco de búsqueda de iniciativas que contemple las características mínimas** de los recursos que serán agregadas al mapa digital.
- Para ello, se debe considerar la importancia de preparar una **plantilla en Excel con las principales categorías a tomar en consideración para cada iniciativa:** provincia, tipo de proyecto, nombre, descripción, entidad ejecutora, tipo entidad, colectivo diana, enlace web.
- Para la detección de recursos, se debe **acudir a los principales organismos oficiales en materia de salud mental, juventud y empleo en cada territorio;** así como a asociaciones o entidades sociales especializadas en estas temáticas.
- Se debe considerar la importancia de **detectar y agregar al mapa un número mínimo de iniciativas por cada demarcación administrativa** (comunidad autónoma, provincia, localidad) que se pueda visualizar en el mapa.
- Para el volcado de las iniciativas en un mapa virtual e interactivo, se debe **contar con una *landing page* donde alojar un mapa nacional** en el que se irán colocando los recursos por provincias.
- En lo que respecta a la visualización de las iniciativas en el mapa, se debe **considerar la importancia de no sobrecargar la interfaz de visualización del mapa.** Para ello, al deslizar el ratón por cada territorio, se debe habilitar un **breve cuadro con información** que incluya el nombre y una breve descripción de cada iniciativa en ese territorio concreto.
- Además, se debe **agregar el enlace web de cada iniciativa de manera que desde el mapa se pueda redirigir a cada iniciativa para más información.**

Beneficios esperados de la buena práctica

- **Promoción del conocimiento en jóvenes de diferentes territorios** sobre recursos disponibles para afrontar las situaciones de malestar emocional derivadas del desempleo o la precariedad laboral.
- **Prevención de la duplicidad o falta de iniciativas en materia de salud mental y empleabilidad juvenil** en las diferentes provincias del territorio nacional.
- **Disposición de una herramienta que facilite el trabajo colaborativo y la derivación** entre entidades de un territorio.

Anexo I

Entidades sociales y administraciones públicas participantes en las sesiones de co-creación

1	CIFE Fuenlabrada - Centro de Iniciativas para la Formación y el Empleo de Fuenlabrada
2	COCEMFE - Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica
3	Concello A Estrada
4	Fundación El Buen Samaritano
5	Fundación Manantial – CRL Fuenlabrada
6	ONG Rescate Internacional
7	Posthac Asociación - Entidades Social por el Empleo
8	Psicólogas y Psicólogos sin Fronteras
9	REDES Cooperativa
10	Servicio Navarro de Empleo – Nafar Lansare
11	Fundació València Activa
12	YMCA

Anexo II

Plantilla de la entrevista motivacional

1. Motivo de consulta: (delimitar la conducta problema)

2. Relevancia del problema:

3. Determinantes:

4. Origen y evolución:

5. Intentos de solución, expectativas y objetivos con el itinerario:

6. Observaciones:

Anexo III

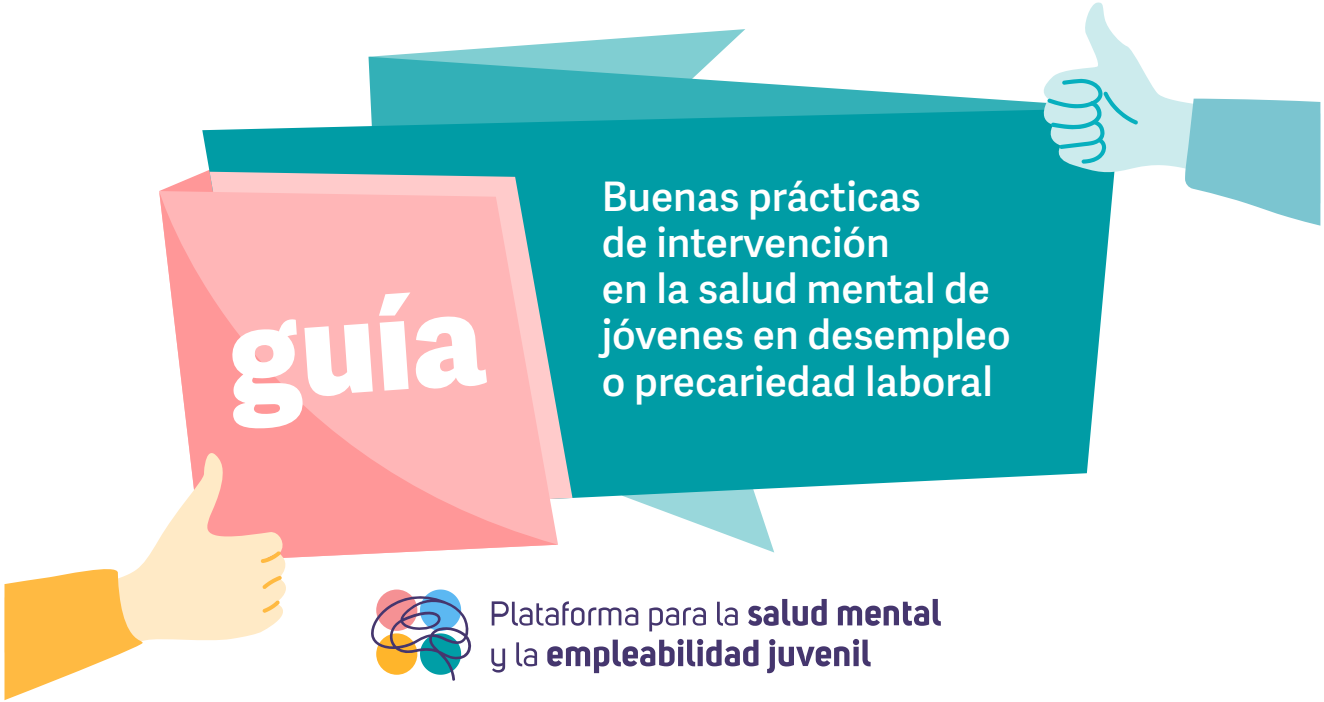
Áreas de intervención. Modelo de desarrollo positivo.

A. DE DESARROLLO PERSONAL (Competencias personales)	**A. SOCIAL** (Competencias y HHSS)	**A. COGNITIVA** (Competencias cognitivas)	**A. EMOCIONAL** (Competencias emocionales)	**A. MORAL** (Competencias morales)
• Autoestima • Autoconcepto • Autoeficacia • Autocontrol • Autonomía personal • Sentido y vinculación • Iniciativa personal	• Asertividad • Habilidades relacionales • Hab. para la resolución de conflictos interpersonales • Habilidades comunicativas	• Capacidad de análisis crítico • Capacidad de pensamiento analítico • Creatividad • Capacidad de planificación y revisión • Capacidad para tomar decisiones	• Empatía • Reconocimiento y manejo de las emociones de los demás y de las propias • Tolerancia a la frustración • Optimismo y sentido del humor	• Compromiso social • Responsabilidad • Prosocialidad • Justicia • Igualdad (género, social...) • Respeto a la diversidad

Santa María la Real fundación | empleo e inclusión social

GOBIERNO DE ESPAÑA | MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030 | DIRECCIÓN GENERAL DE AGENDA 2030

AGENDA 2030



Plataforma para la **salud mental** y la **empleabilidad juvenil**

Régimen de derechos: Creative Commons (Limitado)

La presentación y los ejercicios se pueden utilizar con propósitos no comerciales, respetando su autoría, y dentro del Área de Empleo e Inclusión Social de la Fundación Santa María la Real. Para un uso fuera del programa, contactar con los responsables del mismo.