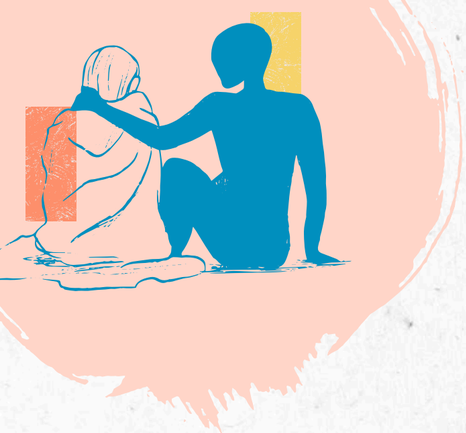






Guía de prevención en materia de

SALUD MENTAL





Santa María la Real fundación | empleo e inclusión social

Comunidad de Madrid

Comunidad de Madrid | CONSEJERÍA DE FAMILIA, JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES

GOBIERNO DE ESPAÑA | MINISTERIO DE IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO DE IGUALDAD Y CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

CORRESPONSABLES



ÍNDICE

1 | Justificación **3**

2 | Fichas de actividades **6**

F1 | Afrontamiento del estrés 8
F2 | Prevención de la depresión 10
F3 | Prevención de la ideación suicida 12
F4 | Ritmos de vida y hábitos saludables 14
F5 | Prevención de la ansiedad 16
F6 | Prevención de la soledad no deseada 18
F7 | Acompañamiento en la transición profesional 19
F8 | Sensibilización sobre la salud mental durante la búsqueda de empleo 21

3 | Bibliografía consultada **23**

1 | JUSTIFICACIÓN



La **Guía de prevención en materia de salud mental** está elaborada en el marco del **proyecto Orienta**.

La Guía de prevención en materia de salud mental está elaborada en el marco del proyecto Orienta, un proyecto desarrollado por el Área de Empleo e Inclusión Social de la Fundación Santa María la Real y cuenta con la financiación de la Consejería de Familia, Juventud y Asuntos Sociales, con cargo a los presupuestos generales de la Comunidad de Madrid, al 0,7 del rendimiento de los impuestos sobre la Renta de las Personas Físicas y de Sociedades y al Plan Corresponsables, en el ámbito de la Comunidad de Madrid.

El 61% de la población española considera que la salud mental es la principal preocupación en salud, lo que representa 15 puntos porcentuales por encima de la media global, de acuerdo con el Monitor Global de Servicios de Salud (IPSOS, 2023). Así, la salud mental ha vivido un incremento exponencial como foco de interés social y político, especialmente a partir de la pandemia de la COVID-19. Según datos del mismo panel internacional, antes del año 2020, solo el 16% de la población española consideraba la salud mental como la principal preocupación en salud, lo que implica un incremento de 45 puntos en el periodo 2020-2023.

En este contexto, los centros con proyectos o acciones formativas se configuran como importantes cajas de resonancia para la salud mental, modulando nuestra capacidad de desarrollar respuestas efectivas en materia de educación en salud mental y bienestar emocional. De este modo, es fundamental aprovechar los múltiples aprendizajes que ocurren en estos centros con acciones formativas, por ejemplo, sobre las relaciones de la vida diaria, los hábitos de vida saludable o la búsqueda de ayuda frente al desborde emocional (Luengo-Latorre y Yévenes-Retuerto, 2021), **para generar prácticas preventivas basadas en evidencias que integren un enfoque sobre las desigualdades sociales en salud mental.**

UNICEF (2021), los centros con capacidad formativa son contextos idóneos para ejercer efectos de compensación frente a las desigualdades sociales en salud mental (UNICEF, 2021). Una cuestión fundamental en España, ya que, según datos de la Base de Datos Clínicos de Atención Primaria, la prevalencia de acudir a los servicios de atención primaria por problemas psicológicos presenta un claro gradiente social y de género entre jóvenes. Así, se observa una mayor prevalencia de problemas psicológicos en la población con menores niveles de renta en todos los subgrupos de edad. A su vez, la prevalencia es mayor entre las mujeres en todos los subgrupos de edad (Ministerio de Sanidad, 2024).

Ante estos retos, existen evidencias que respaldan el impacto preventivo de los programas de alfabetización en salud mental. **La educación en salud mental mejora el conocimiento y actitudes hacia la salud mental, como son la búsqueda de ayuda o la reducción del estigma** (Casañas et al., 2020), así como también el bienestar emocional del alumnado (Chisholm et al., 2016). Asimismo, se ha detectado que **los modelos de intervención socioemocional tienen efectos positivos** en las trayectorias personales, sirviendo como factores de protección contra el desarrollo de problemas posteriores (ej. malestar emocional, problemas conductuales) y de resiliencia ante los potenciales desafíos; y siendo, además, relevante en diferentes grupos sociodemográficos (Taylor et al., 2017).

En consecuencia, **en la presente guía se aportan una serie de fichas prácticas dirigidas a promover la prevención del riesgo de mala salud mental que ocurre en las transiciones personales de la etapa formativa-laboral.**

Además, al analizar el impacto del desempleo o la precariedad laboral sobre la salud mental, se ha detectado **el papel fundamental que juegan dos mecanismos psicosociales**: por un lado, la capacidad de **pensar y actuar sobre los planes de futuro** personal y profesional; y, por otro lado, el cuidado de **hábitos de vida saludables en lo relativo al descanso y las actividades de ocio y tiempo libre** (FSMLR, 2025).

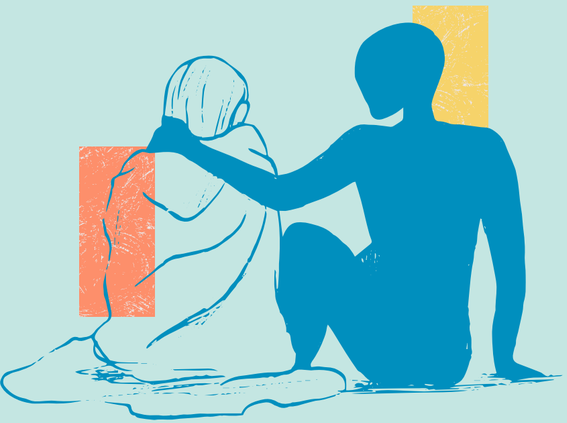
En este sentido, se aportan **fichas que promueven iniciar el trabajo sobre estos mecanismos psicosociales** en las fases formativas precedentes a las transiciones al empleo.



2 | FICHAS DE ACTIVIDADES



Las fichas de actividades están dirigidas a profesionales que realicen intervenciones psicoeducativas y formativas.

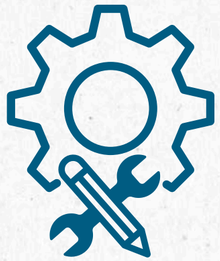


Así, serán los/as profesionales quienes tengan los conocimientos y las competencias necesarias en salud emocional y psicológica para adaptar las fichas de actividades a las condiciones y procedimiento específicos de cada centro, así como para **integrarlas como material a trabajar en las competencias transversales que se desarrollen en las distintas acciones del proyecto** en cuestión del centro. En este sentido, se propone que, una vez integradas en los materiales de cada centro, los/as profesionales específicos puedan **trabajar las fichas de actividades en las sesiones formativas y/o de orientación** dirigidas a las competencias transversales de los/as participantes, realizando un reporte al equipo profesional para que puedan diseñar medidas de prevención, promoción y/o intervenciones más específicas para cada grupo o alumno/a.

Además, cabe aclarar que estás fichas están dirigidas a la prevención de los problemas de salud mental, especialmente, desde una perspectiva de los principales problemas que pueden surgir en las trayectorias sociolaborales de acceso al empleo.

Por ello, es fundamental remarcar que **en las situaciones que se desborden las condiciones óptimas para la prevención y que, por consiguiente, requieran de intervenciones específicas** en salud mental (ej. depresión, ideación de suicidio) y/o empleabilidad (ej. necesidad de itinerarios personalizados de inserción, inscripción como demandantes de empleo), **se deberá seguir los procedimientos habituales de derivación a los servicios públicos locales o autonómicos de salud mental o empleo.**

F1 Afrontamiento del estrés



Objetivo

Reconocer de manera oportuna los síntomas del estrés para facilitar su identificación y manejo efectivo.
Promover el uso de estrategias de afrontamiento saludables ante el estrés: respiración profunda.
Prevenir el uso de estrategias de afrontamiento nocivas para la salud mental: evitación.

Materiales necesarios

Papel, bolígrafo, globo, tijeras, puzle.

Contexto y Factores

El estrés es una respuesta natural del organismo que puede resultar muy intensa dependiendo del contexto en el que se dé. En etapa formativa es frecuente su aparición ante la realización de tareas, las pruebas de evaluación o definir la orientación vocacional, en cambio, en el periodo de búsqueda de empleo está más asociado a la emoción del miedo por la salida al mercado laboral.

¿Cómo desarrollar la actividad?

Explicar a los/as participantes que a veces tenemos que hacer o decidir muchas cosas o exponernos a nuevas situaciones que nos generan cierto nivel de estrés. Hoy, van a experimentar cómo es eso, pero también aprenderán una manera de manejarlo.

Paso 1 | Dar a cada participante pequeñas tareas que deben hacer al mismo tiempo en un corto periodo de tiempo.

-> Deben percibir que es demasiado, por ejemplo:

Recortar una figura de papel.

- Escribir su nombre en una hoja.
- Hacer un pequeño puzle.
- Inflar un globo, entre otras.

Paso 2 | Observar cómo intentan hacer todas las tareas al mismo tiempo.

-> Algunos pueden detenerse, otros pueden hacer una tarea mal o incompleta, y otros pueden frustrarse.

Paso 3 | Después de unos minutos, detener la actividad, aunque no hayan terminado y realizar la siguiente reflexión guiada:

- ¿Cómo se sintieron al intentar hacer todo al mismo tiempo?
- ¿Qué pasó con las tareas cuando intentaron hacer muchas cosas a la vez?
- ¿Han sentido frustración, agobio o estrés? ¿Esta situación se parece a alguna que estén viviendo actualmente?
- ¿Cómo podrían intentar hacer el ejercicio nuevamente?

Permitir que compartan sus experiencias y validen sus sentimientos.

-> Hay que explicar que el estrés es una respuesta natural que aparece cuando estamos preocupados/as, tenemos cosas que hacer o estamos asustados/as. Puede hacer que nuestro corazón lata rápido, nos duela el estómago, respiremos más rápido o sudemos. Además, nuestro cuerpo se prepara para "luchar o huir", pero esto no suele ayudar cuando tenemos que terminar alguna tarea.

-> El estrés no siempre es malo. A veces, un poco de estrés nos ayuda a estar alerta y a hacer cosas importantes, como prepararnos para un examen o estar atentos/as en una formación. Pero cuando el estrés es muy grande, o dura mucho tiempo, puede hacernos sentir mal, cansados/as y hacer que no terminemos las tareas o metas propuestas.

-> ¿Qué hacer ante situaciones de estrés?

Explicar que van a aprender un ejercicio de relajación a través de la respiración profunda. Dirigir el ejercicio con la siguiente instrucción: “Inhala profundamente por la nariz contando hasta 4, reten el aire contando hasta 4, y luego exhala suavemente por la boca contando hasta 6. Repite esto 3 veces”

Paso 4 | Reintento del ejercicio con un enfoque diferente.

-> Explicar que ahora van a intentar hacer las mismas tareas, pero esta vez, una a la vez. Deben centrarse en una tarea, decidir por donde empezar y luego pasar a la siguiente. Ahora podrán tomarse su tiempo para hacer cada tarea con calma y sin prisa.

Paso 5 | Reflexión Final/Comparación

-> Una vez que terminen, pregunte:

- ¿Cómo se sintieron al hacer una tarea a la vez?
- ¿Fue más fácil o difícil?
- ¿Qué diferencias notaron en comparación con la primera vez?

FICHA 1 / Reflexión

Al finalizar la actividad, reflexionar y explicar que cuando tratamos de hacer demasiadas cosas a la vez, o nos imponemos o tenemos nuevos retos, puede ser abrumador y estresante.

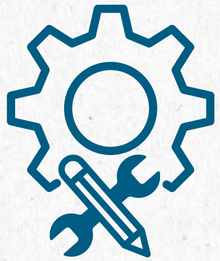
El estrés puede ser útil en pequeñas dosis, ya que nos motiva a actuar y a resolver problemas. Sin embargo, cuando el estrés se vuelve intenso o dura mucho tiempo, puede afectar a nuestra salud mental y física.

Es importante aprender a manejar el estrés para asegurarnos de que no nos cause daño. Para ello, pueden poner en práctica en otras situaciones la técnica de respiración que han aprendido durante la actividad.

Al detenerse, respirar y hacer las cosas paso a paso, todo se vuelve más manejable.

¡Detenerse, respirar y continuar!

F2 Prevención de la depresión



Objetivo

Promover el reconocimiento de valores1 como un recurso para gestionar emociones como la tristeza o la desmotivación, al conectar con lo que da sentido y propósito a la vida.

Materiales necesarios

Bolígrafo, papel.

Contexto y Factores

Los sentimientos de vacío, tristeza o insatisfacción que pueden dar lugar a la aparición de la depresión se relacionan en el periodo formativo con la consolidación de valores especialmente enfocados al ámbito social y al grupo de iguales. En el proceso de búsqueda de empleo, la depresión puede aparecer cuando la persona elabora creencias limitantes respeto a su formación y grado de habilidades para insertarse en el mundo laboral.

Basada en los principios de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), esta actividad se enfoca en ayudar a identificar y reconectar con lo valioso. Cuando los/as participantes actúan en línea con lo que es importante para cada uno/a, pueden encontrar motivación y fuerza incluso en momentos difíciles.

En la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), los valores se entienden como direcciones o principios fundamentales que guían la vida de una persona. A diferencia de metas específicas que se pueden alcanzar, los valores son más como una brújula que indica el rumbo que uno desea seguir en diferentes áreas de su vida, como las relaciones, el trabajo, la educación, la salud, etc



¿Cómo desarrollar la actividad?

Paso 1 | Explicación a los/as participantes

-> Explicarles que hoy van a explorar esos valores o esas cosas que son realmente importantes para ellos/as y que guían sus decisiones y acciones en la vida.

-> Enfatizar que, cuando actuamos de acuerdo con nuestros valores, podemos encontrar un propósito que nos ayuda a superar desafíos, incluyendo sentimientos de tristeza o desesperanza.

Paso 2 | Identificación de valores

-> Dar a los/as participantes una lista de valores importantes (como amistad, responsabilidad, empatía, crecimiento personal, familia, justicia, uso provechoso del tiempo, etc.). También puede pedirles que piensen en sus propios valores si no están en la lista.

-> Pedir que elijan entre 3 y 5 valores que sientan que son más importantes para ellos/as y que los escriban en su hoja de papel.

Paso 3 | Acciones de compromiso

-> Junto a cada valor, los/as participantes deben escribir una o dos acciones concretas que podrían hacer cada día para actuar en línea con ese valor. Por ejemplo, si eligen "amistad - ser buen amigo/a", una acción podría ser "pasar tiempo de calidad con mis amigos/as y escuchar cuando necesitan hablar".

-> Animar a pensar en cómo estas acciones pueden ayudarles a mantenerse conectados/as con lo que realmente importa, incluso cuando enfrentan momentos difíciles.

-> Invitar a los/as participantes a compartir algunos de sus valores y las acciones que han identificado. Debatir sobre cómo actuar en línea con nuestros valores puede brindarnos un sentido de dirección y propósito, lo que es especialmente importante cuando enfrentamos emociones difíciles como la tristeza o la depresión asociada al camino profesional.

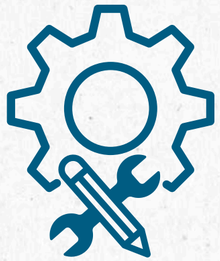
FICHA 2 / Reflexión

Los valores y acciones hacia las cosas valiosas son como el faro que guía nuestro camino, especialmente en tiempos difíciles, donde a veces perdemos la dirección hacia dónde queremos ir, por ejemplo, durante la búsqueda de empleo o elección de camino profesional. Sin embargo, si nos enfocamos en nuestros valores, podemos tener una dirección clara, un propósito que nos mantenga en curso. Al identificar y comprometernos con acciones alineadas a lo que identificamos como lo más importante, es como si estuviéramos fortaleciendo ese faro, asegurándonos de que seguiremos adelante, a pesar de las dificultades.

La actividad realizada es una herramienta que pueden usar siempre que se sientan desconectados/as o desmotivados/as. Al revisar sus valores y las acciones asociadas, pueden recordar lo que realmente importa en su vida y encontrar la motivación para seguir adelante.

¡Cada pequeña acción en línea con nuestros valores es un paso hacia una vida más plena y significativa!

F3 Prevención de la ideación suicida



Objetivo

Enseñar a identificar y utilizar redes y recursos de apoyo para afrontar pensamientos, sentimientos y situaciones difíciles o ideación suicida.

Materiales necesarios

Bolígrafos, papel, cartulinas o pizarras.

Contexto y Factores

La ideación suicida está ligada a numerosos fatores de diferente índole que van desde lo social y cultural al entorno personal de la persona. Durante la etapa formativa los desencadenantes de esta conducta se asocian a factores como la falta de pertenecía al grupo o el haber sido víctima de acoso.

En cambio, durante la búsqueda de empleo, los factores que intervienen para la aparición de la conducta suicida se relacionan con el entorno de familia, de pareja, el haber sufrido una situación traumática y el no encontrar el sentido de la vida, pudiendo ser la situación de desempleo un desencadenante a sumar a los factores anteriores.

Es importante comprender que hablar sobre ello no solo es válido, sino necesario y que, siempre hay ayuda disponible.

Esta actividad está diseñada para promover el reconocimiento de la red de apoyo como un factor de protección ante la ideación o conducta suicida mediante la identificación de personas de apoyo y confianza o recursos en caso de experimentar emociones, pensamientos o situaciones difíciles de gestionar.

¿Cómo desarrollar la actividad?

Comenzar la sesión explicando que hablar sobre los sentimientos y buscar ayuda en caso de ser necesario es una parte importante del cuidado personal y el bienestar emocional. Asegurarnos de crear un ambiente seguro para que la actividad fluya de manera respetuosa.

Introduzca el tema hablando sobre la importancia de reconocer cuando nos sentimos abrumados/as o sin salida, y explicar cómo contar con una red de personas de confianza o recursos puede facilitar la intervención temprana, la gestión de emociones o situaciones difíciles y reducir la sensación de desesperanza, la soledad ante la toma decisiones.

Pasos para desarrollar la actividad

Paso 1 | Explicar a los/as participantes

-> Explicar que van a crear un "Círculo de Apoyo", que representa a todas las personas que les rodean y en quienes confían y pueden acudir en busca de ayuda.

Paso 2 | Dibujar

-> En una hoja de papel, cada persona dibujará un círculo grande y se dibujará o pondrá su nombre en el centro.

Paso 3 | Estrategias

-> Dentro del círculo, cada persona escribirá o dibujará estrategias que puede utilizar para sentirse mejor cuando se siente abrumado/a (por ejemplo, hablar con alguien, hacer ejercicio, escribir en un diario).

Paso 4 | Recursos

-> Alrededor del círculo, los/as participantes escribirán o dibujarán a las personas en quienes confían (familia, amigos/as, vecinos/as, etc) y los recursos que conozca en caso de verse superado/a por un problema, no encontrar salida o tener pensamientos suicidas (líneas de ayuda, centros de apoyo, personal técnico).

Paso 5 | Compartir

-> Animar a que los/as participantes compartan los recursos que han puesto, si así lo desean, y debatir con ellos/as cómo pueden utilizar estas fuentes de apoyo y estrategias en situaciones difíciles.

-> Tener en cuenta que pedir ayuda puede ser algo procesual y cada persona lleva un ritmo y una forma de comunicación. Asimismo, hay que destacar como el entorno formativo sirve como red de apoyo y cómo pueden apoyar a sus compañeros/as si ven que están pasando por un momento difícil.

-> De igual forma recodar los recursos descritos por los/as participantes y aportar, en caso de ser necesario, otros recursos sanitarios, líneas de emergencia, líneas de prevención del suicidio, entidades, entre otras, para acudir en caso de enfrentar esta situación o conocer a alguien que lo necesite.

FICHA 3 / Reflexión

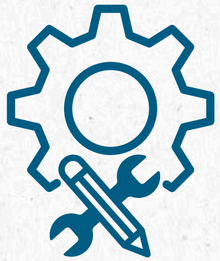
Al finalizar la actividad, reflexionar con los/as participantes sobre la importancia de tener un círculo de apoyo y saber a quién acudir en momentos difíciles.

Enfatizar en que hablar sobre los sentimientos y buscar ayuda no solo es necesario, sino también una manera efectiva de cuidar de nuestra salud mental.

Recordar a los/as participantes que siempre hay fuentes de apoyo y recursos disponibles para ayudarles y que no están solos/as en sus luchas, si es necesario, aporte más información y recursos.

¡Abordar este tema
y proporcionar herramientas
puede salvar vidas!

F4 Ritmos de vida y hábitos saludables



Objetivo

Promover los hábitos de vida saludable.

Materiales necesarios

Bolígrafo, papel, caja.

Contexto y Factores

La alimentación saludable, la higiene del sueño, practicar deporte o hacer ejercicios de meditación resulta saludable en cualquier franja de edad.

Es especialmente importante trabajar: la higiene del sueño, la conducta alimenticia (por la importancia que se da a la imagen) y la adquisición de habilidades para una socialización saludable con los iguales.

De cara a la inserción laboral y la búsqueda de empleo, es relevante trabajar en la gestión emocional para instaurar hábitos que manejen de forma saludable el estrés o la ansiedad que acompaña a estos procesos.

¿Cómo desarrollar la actividad?

Crear con los/as participantes un kit de fichas de hábitos de vida saludable. Puede incluir actividades sencillas y prácticas o fichas para sensibilizar sobre temas específicos.

Desarrollar la actividad de una manera participativa para que todos/as puedan opinar y aportar actividades o temas que consideran como un hábito de vida saludable.

Fichas ejemplo

Actividad | "Mi Plato Saludable"

-> **Descripción:** Pedir a los/as participantes que dibujen su plato ideal con una comida equilibrada. Debe incluir porciones adecuadas de frutas, verduras, proteínas, granos enteros y grasas saludables.
-> **Materiales:** Papel y lápices de colores.
-> **Duración:** 10 minutos.
-> **Reflexión:** Discutir cómo cada componente del plato contribuye a una dieta equilibrada y cómo pueden hacer elecciones saludables en su vida diaria.

Actividad | "Estiramientos"

-> **Descripción:** Realizar una breve sesión de estiramientos. Incluya estiramientos para el cuello, brazos, espalda y piernas.
-> **Materiales:** Ninguno.
-> **Duración:** 10 minutos.
-> **Reflexión:** Hablar sobre los beneficios del ejercicio regular y cómo los estiramientos pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar la concentración.

Actividad | "¿Cuánta Agua Beber?"

-> **Descripción:** Realizar un breve cuestionario sobre la cantidad recomendada de agua diaria y los beneficios de la hidratación. Luego, pedir a los/as participantes que evalúen su propia ingesta de agua durante el día.
-> **Materiales:** Hojas de cuestionario.
-> **Duración:** 10 minutos.
-> **Reflexión:** Discutir cómo la hidratación afecta la salud y la concentración, y animar a los/as participantes a llevar una botella de agua y beberla durante el día.

Actividad | "Mi Rutina Nocturna Ideal"

-> **Descripción:** Pedir a los/as participantes que escriban o dibujen su rutina nocturna ideal que les ayuda a relajarse antes de dormir (por ejemplo, leer, escuchar música tranquila).
-> **Materiales:** Papel y lápices.
-> **Duración:** 10 minutos.
-> **Reflexión:** Hablar sobre cómo una buena rutina antes de dormir puede mejorar la calidad del sueño y el bienestar general.

Actividad | "Respiración Profunda"

-> **Descripción:** Realizar una breve práctica de respiración profunda con los/as participantes. Pedir que cierren los ojos y respiren profundamente durante 2 minutos.
-> **Materiales:** Ninguno.
-> **Duración:** 5 minutos.
-> **Reflexión:** Discutir cómo la respiración profunda puede ayudar a reducir el estrés y mejorar la concentración.

Actividad | "Notas Positivas"

-> **Descripción**: Pedir a los/as participantes que escriban una nota positiva o de agradecimiento para un compañero/a. Las notas pueden ser anónimas.
-> **Materiales:** Papel y bolígrafos.
-> **Duración:** 10 minutos.
-> **Reflexión:** Hablar sobre la importancia de apoyar y expresar aprecio hacia los demás para fortalecer relaciones y mejorar el bienestar emocional.

FICHA 4 / Reflexión

Cada semana, puede elegir una ficha del kit de hábitos de vida saludable para tratar el tema que corresponda.

La implementación regular de estas actividades puede contribuir desde edades tempranas al bienestar general de la población y favorecer la salud mental en la etapa vital en la que se encuentran los/as participantes.

¡Pequeñas acciones contribuyen a la identificación y establecimiento de rutinas saludables!

F5 Prevención de la ansiedad

Objetivo

Reconocer la ansiedad como una emoción natural, sin luchar contra ella.
Aprender a gestionar la ansiedad de manera efectiva.

Materiales necesarios

Bolígrafo, papel.

Contexto y Factores

La ansiedad aparece cuando la persona acumula largos periodos de estrés que acaban por cronificarse o se anticipa a posibles escenarios futuros que dan lugar a la conducta ansiosa.



Durante un periodo formativo, los factores que desencadenan conductas ansiógenas se relacionan con el pertenecer a familias con problemas de convivencia, factores económicos, migración o la necesidad que sienten las personas por ser aceptadas en el grupo.

Durante el proceso de desempleo la ansiedad viene marcada por la incertidumbre de cara al futuro laboral. A veces, las personas sienten la necesidad de controlar todos los aspectos que les generan malestar. Sin embargo, es importante reconocer nuestra capacidad para manejar ciertas situaciones y distinguir entre las acciones que están bajo nuestro control y aquellas que están fuera de nuestro alcance.

¿Cómo desarrollar la actividad?

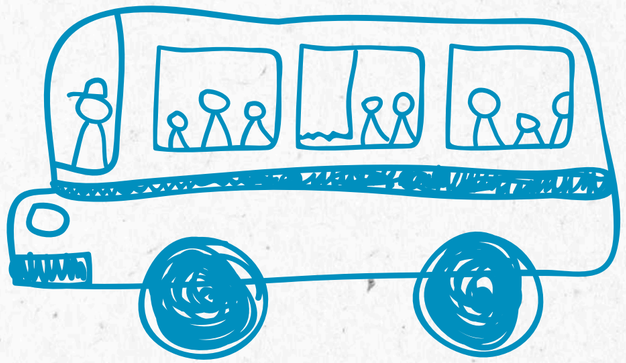
Paso 1 | Leer la siguiente metáfora* y hacer las preguntas correspondientes a los/as participantes para fomentar una reflexión conjunta durante la lectura.

-> Imagina que conduces un autobús que representa tu vida. Tu objetivo es llegar a un lugar donde...

A lo largo del viaje, diferentes pasajeros suben: alegría, tristeza, miedo, ansiedad, entusiasmo, entre otros. Algunos son agradables, pero otros no tanto.

La ansiedad es un pasajero particularmente ruidoso que a veces intenta distraerte o dictar hacia dónde debes ir.

Ahora, imagina que te detienes y tratas de echar a la ansiedad del autobús.



Paso 2 | ¿Qué crees que pasará?

-> Perderás tiempo y energía, quizá ni siquiera lo logres. En cambio, si reconoces su presencia, pero mantienes el enfoque en el camino y en tu destino, la ansiedad puede seguir allí, pero ya no controla ni anticipa tu viaje. Tú eres el conductor/a, y aunque no puedes elegir quién sube al autobús, sí puedes decidir cómo reaccionar ante cada pasajero/a.

Paso 3 | ¿Qué pasaría si...

-> en lugar de llegar a tu destino y cumplir tu objetivo sigues peleando por muchos años con la ansiedad?

Paso 4 | ¿Y si...

-> aparece esta ansiedad y debes elegir tu camino profesional durante el proceso de búsqueda de empleo?

-> ¿Cómo crees que sería tu viaje si dejas de luchar contra la ansiedad y solo la dejas estar en el autobús?

* Basado en la Terapia de Aceptación y Compromiso

FICHA 5 / Reflexión

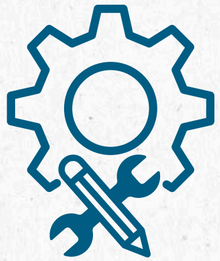
La ansiedad se experimenta de forma diferente en cada persona. Puede hacer que te sientas inquieto/a, nervioso/a, con miedo o preocupado/a todo el tiempo. Además, puede traer consigo síntomas físicos como un fuerte malestar en el pecho o dificultad para concentrarte. Al enfrentarla, a veces parece una buena idea escapar de la situación o confrontarte con ella en tu mente.

Esta metáfora nos permite ver que la ansiedad, aunque a veces puede sentirse abrumadora, es solo uno de los muchos pasajeros en nuestro autobús. Al aprender a aceptarla sin luchar contra ella, podemos mantenernos enfocados/as en nuestro destino y manejar mejor nuestro viaje.

Esta comprensión nos brinda una mayor libertad para vivir nuestras vidas con calma y propósito, reconociendo que, aunque no siempre podemos controlar las emociones que surgen, sí podemos decidir cómo responder a ellas y seguir adelante con determinación.

¡Enfócate
en lo que está bajo tu control!

F6 Prevención de la soledad no deseada



Objetivo

Fomentar la interacción y el sentido de pertenencia con el grupo.

Materiales necesarios

Bolígrafo, papel.

Contexto y Factores

El sentimiento de soledad no deseada puede surgir incluso estando en una sociedad totalmente conectada a través de la tecnología.

En una etapa formativa, los motivos de su aparición se relacionan principalmente con el sentir que no se tiene una red de apoyo familiar que comprenda a la persona y el sentimiento de exclusión del grupo social de su entorno.

Durante el proceso de búsqueda de empleo en cambio, la soledad viene dada por la sensación de aislamiento al no pertenecer a un equipo de trabajo en el que socializar y/ o no poder hacer vida social por falta de recursos económicos para ello.

La dificultad para relacionarse con los demás, la percepción de "no encajar" en el grupo, o la escasez de redes con intereses comunes pueden hacer a una persona más propensa a experimentar esta soledad. Por ello, es necesario fomentar el establecimiento de redes, el sentido de pertenencia y promover la comunicación entre el grupo.

¿Cómo desarrollar la actividad?

Actividad | "Red de conexiones"

-> **Explicar que la dinámica consistirá en crear una "red de conexiones"** a través de algo que les guste hacer, una habilidad, un interés o meta personal o profesional. Para ello, deben escribir o dibujar algo que represente alguno de estos intereses.

-> **Luego, invitar a los/as participantes a compartir brevemente lo que han dibujado o escrito.** Mientras lo hacen, los otros compañeros/as pueden ir colocando pegatinas o post-its en los papeles de sus compañeros/as para señalar algo que les interese o una forma en que podrían conectar con esa persona (por ejemplo, "Tengo un interés similar ...").

-> **Colocar todo en una superficie visible para formar una "red de conexiones".** Asegurarse que los/as participantes puedan ver cómo están conectados/as entre sí a través de intereses y habilidades comunes.

FICHA 6/ Reflexión

A través de la actividad "red de conexiones", en la que cada uno/a comparte algo que les apasiona, una habilidad que dominan o un interés personal o profesional no solo tienen la oportunidad de expresarse y mostrar un poco más de quiénes son, sino que también pueden explorar las conexiones que existen entre el grupo. Se crea una red visible que muestra cómo, a pesar de las diferencias, se tiene mucho en común.

Esta actividad promueve la comunicación e interacción dentro del grupo y recuerda que generalmente habrá alguien en esta red con quien podamos contar, alguien que comparte nuestras metas, que puede ofrecernos una perspectiva diferente y con quien podríamos crear algún lazo y lo desconocíamos hasta ahora.

¡Conectar nos fortalece!

F7 Acompañamiento en la transición profesional

Objetivo

Identificar fortalezas y habilidades y fortalecer la confianza personal. Detectar necesidades para estructurar metas y prepararse para afrontar los desafíos de la transición al ámbito laboral.

Materiales necesarios

Bolígrafo, papel.

Contexto y Factores

Las transiciones en la vida a menudo generan incertidumbre, malestar o desorientación emocional. Para abordar el paso de una etapa formativa al mercado laboral, será importante trabajar a fondo en el autoconocimiento y la identificación de las habilidades y competencias de la persona con el fin de enfocarse al área profesional que más se ajuste a su perfil lo que suavizará la transición y motivará a la búsqueda profesional en ese campo.

La actividad propone una línea de tiempo que abarca pasado, presente y futuro, lo que permite realizar un ejercicio de auto conocimiento, así como establecer algunas metas que faciliten la transición.

¿Cómo desarrollar la actividad?

Explicar que la actividad pretende que cada persona explore su trayectoria personal y profesional para encontrar más claridad sobre sus próximos pasos. A través de la reflexión guiada sobre su experiencias pasadas, las habilidades que poseen actualmente y sus aspiraciones futuras, se busca que puedan obtener una visión de su camino a seguir. Esto les permitirá tomar decisiones más informadas y alineadas con sus metas a largo plazo.



Pasos para desarrollar la actividad

Actividad | “Pedir que dibujen una línea del tiempo”

-> En el primer punto titulado **“Pasado”** deben reflexionar y escribir aquellas experiencias pasadas que representen sus logros, experiencias significativas, y valores formados hasta ahora.

-> En el punto medio titulado **“Presente”** deben incluir sus habilidades personales o profesionales, destrezas, competencias laborales, y cualquier otro aspecto relacionado con sus puntos fuertes. Las habilidades que mencionen pueden estar relacionadas con el área profesional en el que están interesados. Si aún no han definido un área de interés específica, pueden igualmente anotar aquellas habilidades que tengan y consideren valiosas para cualquier puesto de trabajo.

-> En el último punto llamado **“Futuro”** deben crear una visión de lo que desean lograr. Aquí deben definir sus metas, los posibles pasos para alcanzarlas y las habilidades, conocimientos y aspectos necesarios para llegar a su objetivo.

Opcional: si el avance de la actividad y el grupo lo permiten, pueden animar a los/as participantes a realizar un sondeo del mercado de trabajo en relación con sus intereses para valorar las principales habilidades blandas, duras y demás requisitos al plantear acciones concretas para el futuro.



FICHA 7 / Reflexión

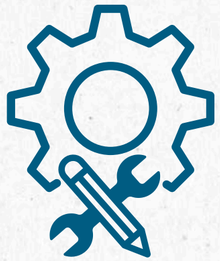
La inseguridad, la desorientación y la incertidumbre son sentimientos comunes que surgen durante la transición al mundo laboral. Estos sentimientos a veces persisten porque tendemos a subestimar nuestras capacidades y no reconocemos plenamente nuestras fortalezas.

En esta actividad, nos enfocaremos en identificar nuestras fortalezas personales con el objetivo de reforzar la confianza en nosotros/as mismos/as y estructurar nuestras metas a futuro.

Al detectar nuestros puntos fuertes y aquellas necesidades para cumplir esos objetivos, estaremos mejor preparados/as para enfrentar los desafíos que se presenten. Además, al reflexionar sobre cómo nuestras habilidades han sido útiles en el pasado, podremos reconocer nuestro verdadero potencial, lo que nos permitirá afrontar con mayor seguridad las oportunidades y retos que llegan.

¡Fortalece tu confianza y traza tu camino hacia el futuro!

F8 Sensibilización sobre la salud mental durante la búsqueda de empleo



Objetivo

Sensibilizar sobre las emociones que se experimentan durante la búsqueda de empleo. Fomentar la búsqueda de ayuda si es necesario.

Materiales necesarios

Bolígrafo, papel.

Contexto y Factores

Preparar a las personas que se encuentren en desempleo para afrontar su incorporación al mercado laboral es una tarea que debe incluir aspectos como trabajar la autorreflexión, entrenar en educación emocional y el obtener herramientas para aprender a manejar saludablemente factores como el estrés o la ansiedad que lleva per se asociada la búsqueda de empleo y la inserción laboral.

Esta actividad busca crear un espacio seguro para compartir experiencias, reflexionar sobre las emociones del proceso de búsqueda, identificar emociones comunes con los demás y entender la importancia de buscar apoyo cuando sea necesario.



Pasos para desarrollar la actividad

Paso 1 | Explicación a los/as participantes

-> Explicar que la búsqueda de empleo puede ser un proceso emocionalmente desafiante y que es importante reconocer y abordar estas emociones. Enfatizar en la búsqueda de ayuda en momentos difíciles cómo una estrategia recomendada, positiva y saludable.

Paso 2 | Experiencias

-> Pedir a los y las participantes que escriban de forma anónima sus experiencias y las emociones que han experimentado durante la búsqueda de empleo. Pueden escribir libremente sobre sus propias experiencias o usar las siguientes preguntas a modo orientativo:

- ¿Qué emociones he experimentado durante mi búsqueda de empleo?
- ¿Cómo he manejado la frustración o la incertidumbre durante la búsqueda?
- ¿He sentido tristeza o desesperanza respecto al futuro en algún momento?
- ¿He buscado ayuda?
- Si no, ¿qué tipo de ayuda creo que podría haber sido útil?

Si alguien no tiene experiencia laboral puede escribir sobre las emociones, miedos, pensamientos o sensaciones que le produce enfrentarse al proceso de búsqueda de empleo.

Paso 3 | Recabar información

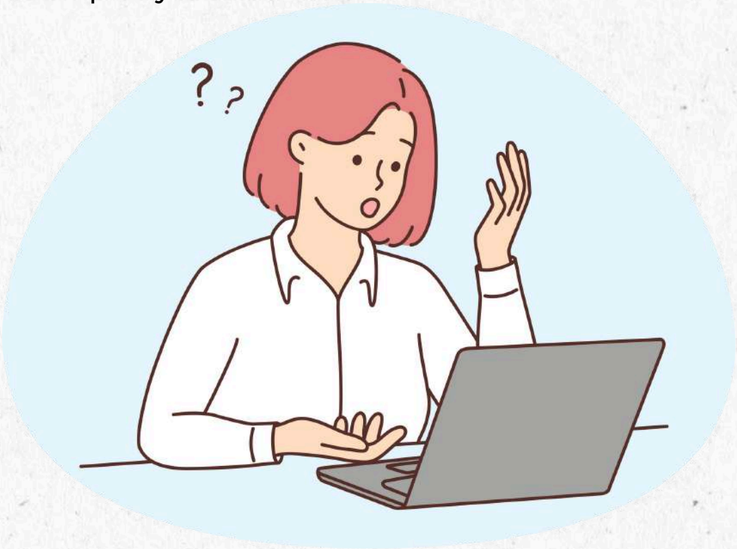
-> Recoger las hojas y mezclarlas para asegurar el anonimato.

Paso 4 | Compartir

-> Leer en voz alta todas las experiencias e identificar patrones y emociones comunes en las respuestas. Puede realizar un conteo o frecuencia de emociones, pensamientos o situaciones.

Paso 5 | Reflexionar

-> Abordar las frecuencias de las emociones mencionadas y evidenciar cómo estas son comunes durante estos procesos y pueden afectar la búsqueda de empleo y la salud mental.



FICHA 8 / Reflexión

Es fundamental reconocer las emociones que acompañan la búsqueda de empleo y cómo el apoyo y la búsqueda de ayuda pueden mejorar el bienestar emocional.

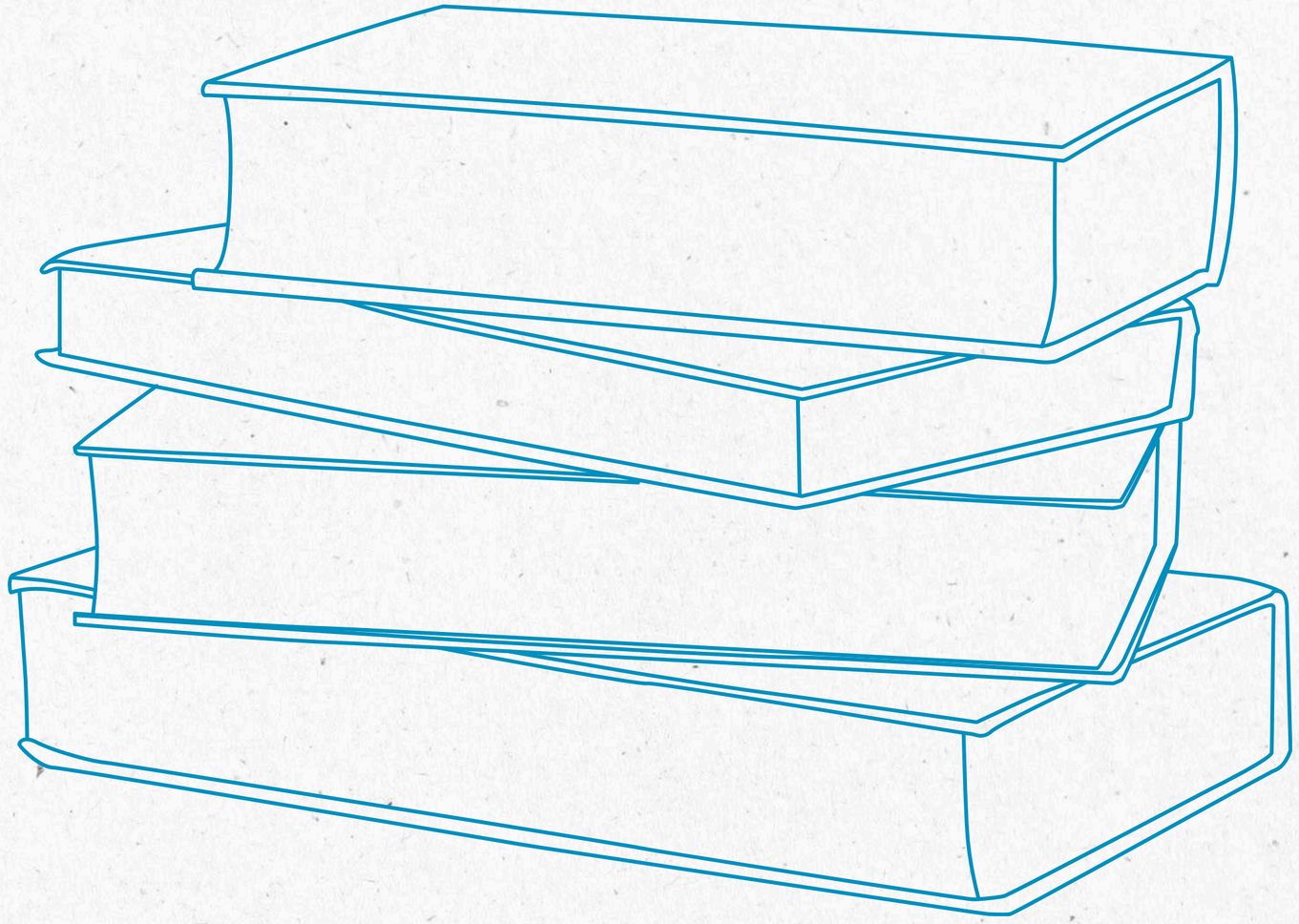
Recordar a los/as participantes que no están solos/as, muchas personas están pasando por situaciones similares y en ciertos momentos es necesario buscar ayuda.

Existen recursos como: orientadores laborales, talleres y redes profesionales, que pueden proporcionar asesoría y apoyo.

Buscar ayuda es una fortaleza y un paso positivo hacia la superación de los desafíos emocionales que aparecen durante la búsqueda de empleo.

¡Reconocer las emociones y buscar apoyo fortalece; el camino se comparte!

3 | BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA



ANAR (2024). Informe anual teléfono/chat ANAR 2023.

Andréu, M. M., de Larrinaga, A. Á. R., Pérez, J. A., Martínez, M. Á. M., Cuesta, F. J. P., Guerra, A. J. A., ... & Esteban, B. B. (2016). Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. Rev Neurol, 63 (Supl 2), S1-S27.

Anguita Acero, J. M., & López Bertomeo, E. (2020). Población escolar y alimentación, ¿Hacia dónde nos dirigimos?

Barrio, J. A., García, M. R., López, M., & Bedia, M. (2006). Control del estrés. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 2(1), 429-439.

Casañas, R., Mas-Expósito, L., Teixidó, M. y Lalucat-Jo, L. (2020). Programas de alfabetización para la promoción de la salud mental en el ámbito escolar. Informe SESPAS 2020. Gaceta Sanitaria, 34(1), 39-47. https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.06.010

Chisholm, K., Patterson, P., Torgerson, C., Turner, E., Jenkinson, D. y Birchwood, M. (2016). Impact of contact on adolescents' mental health literacy and stigma: the SchoolSpace cluster randomised controlled trial. BMJ open, 6(2). https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-009435

Consejería de Educación, Universidades, Ciencia y Portavocía. Viconsejería de Organización Educativa. Subdirección General de Inspección Educativa. Guía para la elaboración de planes para la prevención de los desajustes y trastornos emocionales del alumnado en los centros educativos. Ideas y recursos para su configuración. Octubre 2021

Fernández, R. D., Jiménez, L. R., & Jiménez, J. (2015). Competencias y valores para el primer empleo. EOI Escuela de Organización Industrial.

Gentile, A. (2014). La emancipación juvenil en tiempos de crisis: un diagnóstico para impulsar la inserción laboral y la transición residencial. Revista Metamorfosis: Revista del Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, 119-124.

Goñi Sarriés, A., & Zandio Zorrilla, M. (2017). Suicide: the challenge of prevention. Anales del Sistema Sanitario de Navarra, 40(3), 335-338. https://dx.doi.org/10.23938/assn.0122

González, M. L. G., & Hernández, P. M. (2009). Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. Studium: Revista de humanidades, (15), 327-344.

IPSOS (2023). Global Health Service Monitor: A 31-country global survey.

Kuric, S., Sanmartín, A., Ballesteros, J. C. y Gómez Miguel, A. (2023). Barómetro Juventud, Salud y Bienestar 2023. Madrid: Centro Reina Sofía de Fad Juventud. DOI: 10.52810.5281/zenodo.8170910

Luciano Soriano, M. C., & Valdivia Salas, M. S. (2006). La terapia de aceptación y compromiso (Act). Fundamentos, características y evidencia. Papeles del Psicólogo, 27(2), 79-91.

Luengo-Latorre, J.A. y Yévenes-Retuerto, R. (2021). La prevención y detección de los desajustes y trastornos emocionales del alumnado: guía y recursos para elaboración de planes en los centros educativos. Consejería de Educación, Universidades, Ciencia y Portavocía.

Ministerio de Sanidad (2024). Base de datos Clínicos de Atención Primaria.

Navarrete Betancort, E. M., Herrera Rodríguez, J., & León Pérez, P. (2019). Los límites de la prevención del suicidio. Revista de la asociación española de neuropsiquiatría, 39(135), 193-214.

Ruíz-Villafranca, R., Tuñón-Jiménez, A., Fresno-García, J.M., Del Río-Hernández, F., y Sonat, D. (2024). Estudio sobre la juventud y soledad no deseada en España. Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada. Fundación ONCE.

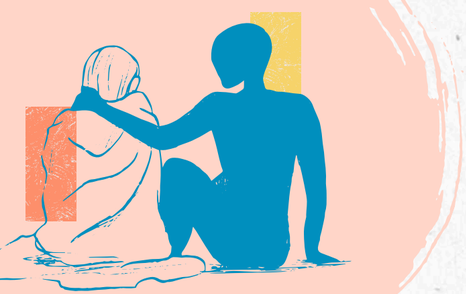
SoledadEs – Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada. Buenas prácticas contra la soledad de las personas jóvenes. 2022

Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., y Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. Child development, 88(4), 1156-1171.

Twohig, MP, Levin, ME y Ong, CW (2021). ACT en pasos: Un manual transdiagnóstico para aprender la terapia de aceptación y compromiso. Oxford University Press.

UNICEF (2023). Derechos, salud mental y educación: un enfoque para promover la salud mental y psicosocial desde los centros educativos. Cuadernos de formación.

Villalobos-Galvis, Fredy Hernán, Ceballos-Mora, Ana Karen, Luna-Tascón, Edwin Gerardo, Araujo-Rosero, Lucely, Muñoz-Muñoz, Diego Fernando, & Solarte-Tobar, María Camila. (2023). Prevención de la conducta suicida en contextos escolares. Una revisión de los tipos de intervención. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, 43(143), 217-236. Epub 31 de julio de 2023.https://dx.doi.org/10.4321/s0211-57352023000100012







Guía de prevención en materia de

SALUD MENTAL

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.





Santa María la Real fundación | empleo e inclusión social

Comunidad de Madrid | CONSEJERÍA DE FAMILIA, JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES

GOBIERNO DE ESPAÑA | MINISTERIO DE IGUALDAD | SECRETARÍA DE ESTADO DE IGUALDAD Y CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO

CORRESPONSABLES