



INFORME DE RECOMENDACIONES

Investigación



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



Índice

Introducción	3
1 Objetivos	4
2 Nota metodológica	6
3 11 criterios de intervención para consolidar la perspectiva de la salud mental en los recursos de empleo juvenil	10
<p>Eje de trabajo con jóvenes desde la promoción de la salud mental y el bienestar emocional y la prevención de dificultades psicológicas y emocionales considerando la cuestión del género. 11</p> <p>Eje de trabajo con entidades y profesionales del ámbito sociolaboral desde el seguimiento y acompañamiento psicosocial a los/as jóvenes en situación de desempleo o precariedad laboral. 18</p> <p>Eje de trabajo orientado a potenciar el trabajo en red entre entidades y actores sociales relevantes. 23</p>	



INTRODUCCIÓN

El **primer informe de investigación social de la Plataforma para la Salud Mental y la Empleabilidad Juvenil**, disponible en <https://plataformasaludmental.es> profundiza en el impacto negativo del desempleo y la precariedad laboral en la salud mental y el bienestar emocional de la juventud en España.

Los resultados obtenidos señalan que **la juventud española de 16 a 35 años en situación de desempleo o en condiciones de precariedad laboral presenta peor estado general de salud mental, mayor riesgo de suicidio y menores niveles de bienestar emocional**, en contraste con la juventud con mejores empleos.

Además, un peor estado de salud mental, determinado por la falta de empleo o por condiciones de empleo precarias, impacta en la empleabilidad del o de la joven y limita la percepción de

utilidad de los recursos de búsqueda y mejora de empleo. Podríamos decir, en este sentido, que **el marco de precariedad laboral genera un desgaste emocional y psicológico que puede cristalizar estados de mayor “resignación”, “frustración” o “desilusión” ante la posibilidad de mejorar las condiciones laborales** y, especialmente, ante la perspectiva de lograr unas condiciones laborales dignas que permitan construir proyectos de vida y de emancipación.

En esta línea, observamos que **los/as jóvenes que sufren estas condiciones laborales más precarias** son quienes, en mayor medida, **piensan que no alcanzarán el éxito profesional o sus objetivos y metas en la vida, viven la vida sin esperanza, piensan que no valen para nada y sienten que no desempeñan un papel útil en la vida**. Este grupo de jóvenes es el que presenta además una menor satisfacción con su apoyo social, así como una red de apoyos más reducida según los datos de nuestro estudio.

Unos resultados que evidencian la necesidad de estrategias en las que intervengan múltiples agentes, procurando su interacción en diferentes niveles de acción e incidencia, siendo uno de ellos

el de los recursos e itinerarios de empleo juvenil. En este nivel aparece **el desafío de construir procesos que normalicen el abordaje de la salud mental y el bienestar emocional en los recursos de búsqueda y mejora del empleo, al tiempo que se promuevan enfoques sobre la salud mental más colectivos, preventivos y sistémicos**. Para hacer frente a estos retos es, por tanto, fundamental consolidar marcos de trabajo comunes que garanticen formación y herramientas a jóvenes y profesionales a lo largo de los itinerarios sociolaborales.

Con este fin, y partiendo de los aprendizajes de la investigación social realizada y las acciones implementadas desde la Plataforma para la Salud Mental y la Empleabilidad Juvenil, presentamos el siguiente **informe de recomendaciones específicas para profesionales de entidades y recursos de empleo juvenil**.

Este informe de recomendaciones se ha realizado en el marco del proyecto “Plataforma por la Salud Mental y la Empleabilidad Juvenil” impulsado por Fundación Santa María la Real en el año 2023 y financiado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030.

1 | Objetivos





1 | Objetivos

La Plataforma para la Salud Mental y la Empleabilidad Juvenil tiene como **objetivo general** prevenir la aparición de problemas de salud mental a causa de la falta de empleo o la precariedad laboral en jóvenes de 16 a 35 años, mediante acciones de sensibilización y promoción del cuidado de su salud mental y su bienestar emocional.

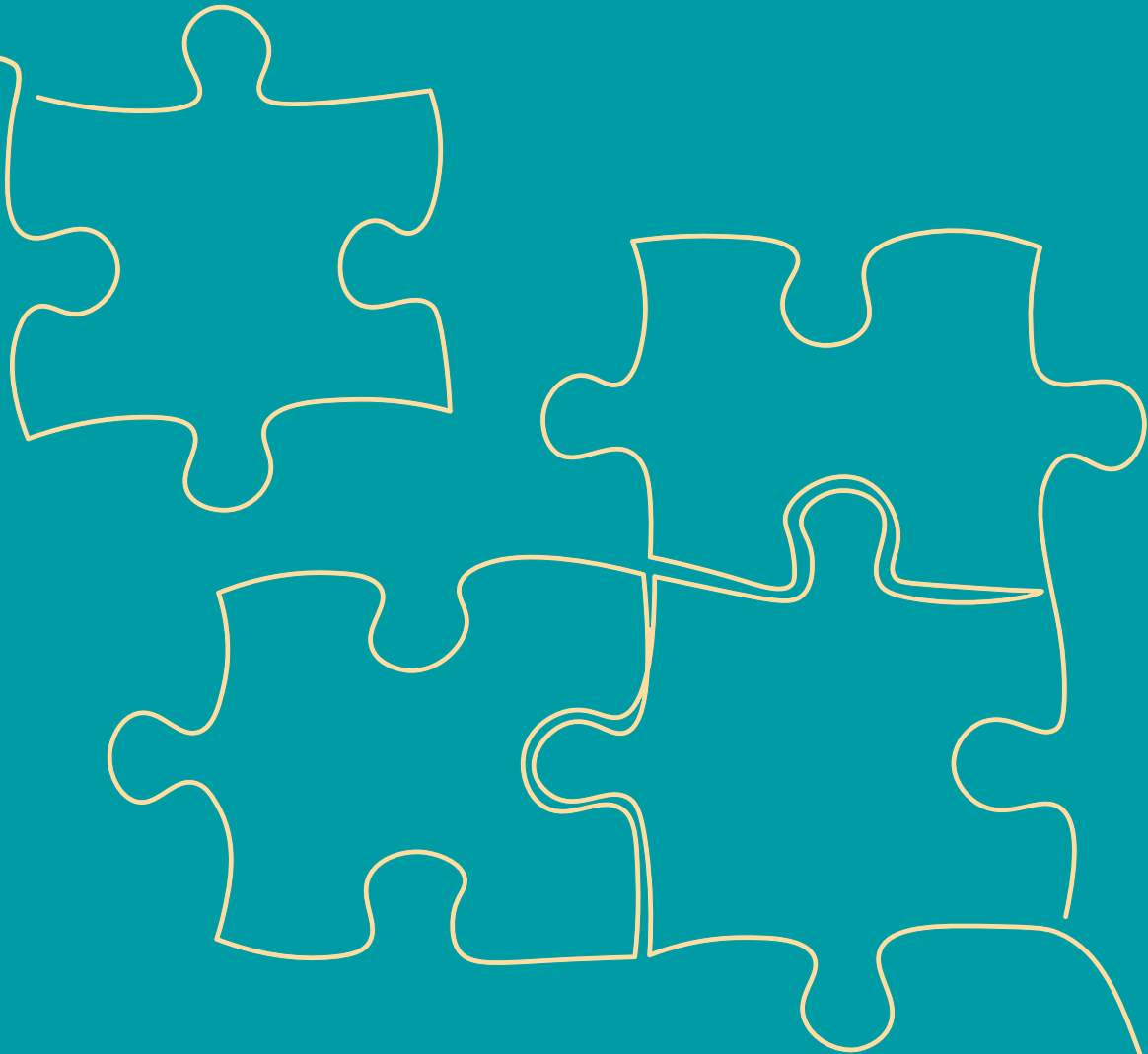


Con el fin de alcanzar dicho objetivo general, se desarrolla una **investigación social aplicada** que contempla los siguientes **objetivos específicos**:

- **OE1.** Identificar la relación existente entre la situación de desempleo o precariedad laboral en los jóvenes y su estado de salud mental y bienestar emocional, identificando si existen diferencias por razón de sexo, nivel educativo o subgrupos de edad, vulnerabilidad social, considerando los efectos de un factor coyuntural como la pandemia Covid-19.
- **OE2.** Medir la influencia de la variable género en la relación existente en los jóvenes entre la situación de desempleo o de precariedad laboral y su estado de salud mental y bienestar emocional.
- **OE3.** Potenciar el trabajo en red coordinado entre entidades (públicas y privadas) para establecer criterios de intervención que transversalicen la perspectiva de la salud mental y el bienestar emocional en la atención a jóvenes en desempleo o en situación de precariedad laboral.



2 | Nota metodológica



2 | Nota metodológica

Para lograr los objetivos específicos del proyecto, este informe elabora recomendaciones sobre la base de tres fuentes principales.

- 1 | Los **resultados de la investigación social** realizada.
- 2 Las **recomendaciones planteadas por los y las propios/as jóvenes y profesionales** en la fase de aproximación cualitativa de dicha investigación.
- 3) La propia experiencia a partir de las **acciones de intervención implementadas por la Plataforma para la salud mental y la empleabilidad juvenil**.
<https://plataformasaludmental.es>



1 | Resultados de la investigación social

La elaboración de las recomendaciones planteadas en el presente informe responde, en primera instancia, a los resultados observados a través de una investigación social que combina técnicas cualitativas y cuantitativas como: revisión de fuentes secundarias, encuesta a jóvenes de entre 16 y 35 años, entrevistas semi-estructuradas a personas expertas en la temática y grupos focales con jóvenes y profesionales. Una investigación social que estudia el impacto del desempleo y la precariedad laboral en la salud mental y

el bienestar emocional de la población joven en España; así como su abordaje desde los programas de empleo juvenil.

El presente informe recoge, asimismo, las recomendaciones planteadas por jóvenes y profesionales participantes en entrevistas y grupos focales. Para ello, se incorporaron a las entrevistas y grupos focales preguntas relativas a criterios de intervención y medidas efectivas desde los programas sociolaborales con jóvenes.



2 | Recomendaciones planteadas por los y las propios/as jóvenes y profesionales en la fase de aproximación cualitativa

- **Entrevistas semi-estructuradas a personas expertas en la temática**

Se realizaron las 13 entrevistas a profesionales de entidades públicas y sociales. Se diseñaron 3 guiones de entrevistas semi-estructuradas, adecuándolos según los perfiles discursivos de las y los profesionales (investigador-académico, coordinación-técnico y político), a los que se incorporó un bloque específico sobre medidas efectivas en el abordaje de la salud mental de la juventud en situación de desempleo o precariedad laboral. Dicho bloque incide sobre barreras en la integración de las medidas en los programas de empleo, recomendaciones y buenas prácticas.

- **Focus group con jóvenes y profesionales**

En esta segunda fase cualitativa se han realizado 3 grupos focales: 1 grupo con jóvenes y 2 con profesionales de entidades públicas y sociales. Sobre la base de la información recogida en las entrevistas semi-estructuradas, se diseñó un guion que incidía en tres ejes:

1. Eje de trabajo con jóvenes desde la promoción y prevención de los problemas de salud mental
2. Eje de trabajo con los y las profesionales del ámbito sociolaboral desde el acompañamiento a la juventud en situación de desempleo o precariedad laboral
3. Eje de trabajo orientado a potenciar el trabajo en red entre entidades y actores sociales relevantes





3 | Acciones de intervención implementadas por la Plataforma para la salud mental y la empleabilidad juvenil

En este proyecto se desarrollan una serie de acciones de intervención con sus métodos de evaluación correspondientes que nos permiten ver el impacto y el alcance de cada actividad. Estas actividades son:

- **Sesiones individuales:** se efectúan dinámicas, escalas, cuestionarios, ejercicios que permiten llevar a cabo un diagnóstico y seguimiento de la persona. A todas las personas se les envía un cuestionario de satisfacción que nos permite recoger las necesidades e implementar mejoras.
- **Sesiones grupales:** durante las sesiones se presentan materiales y recursos según la temática de la sesión y se les envía un cuestionario de satisfacción anónimo del mismo modo que en las individuales.
- **Webinars profesionales:** todos los webinars realizados se hicieron en directo a través de YouTube, pero se quedan guardados en la Plataforma de forma que pueden reproducirse en diferido. El alcance de los mismos podemos evaluarlo a través de las personas asistentes y mediante el número de reproducciones.
- **Contenidos y recursos publicados en la plataforma:** dentro de la web, tanto participantes como profesionales cuentan con un área privada donde se van alojando materiales y recursos exclusivos. También en la sección de biblioteca se almacenan de manera pública. Su impacto se evalúa a través del número de descargas y de visualización de esa sección de la web.
- **Mooc formativo para profesionales:** formación destinada a los y las profesionales que quieran mejorar su intervención con jóvenes. Su impacto se refleja claramente en el número de inscripciones y a través del cuestionario de satisfacción. También a través del número de diplomas emitidos.
- **Charlas de sensibilización:** llevadas a cabo en centros educativos para favorecer la sensibilización, promoción y prevención de la salud mental, donde se recoge la valoración por parte de profesores y alumnado. También a través de recogida de firmas y con una declaración jurada podemos ver el número de asistentes a las mismas. Adicionalmente, se les suministra un cuestionario de satisfacción.
- **Seminarios de transferencia:** se transfiere a los/as profesionales de las distintas entidades y AA. PP datos y acciones de intervención para poder transversalizar la perspectiva de salud mental en su labor profesional diaria. Se refleja su alcance en el número de inscripciones y en el cuestionario de satisfacción.
- **Campaña de sensibilización a través de RR.SS:** se emiten vídeos, carteles, colaboraciones de diferentes influencers a través de las redes sociales. El ratio alcanzado se observa en el reporte de visualizaciones, tiempo de visualización, secciones más visitadas, likes... Informe Analytics.

3 | 11 criterios de intervención para consolidar la perspectiva de la salud mental en los recursos de empleo juvenil


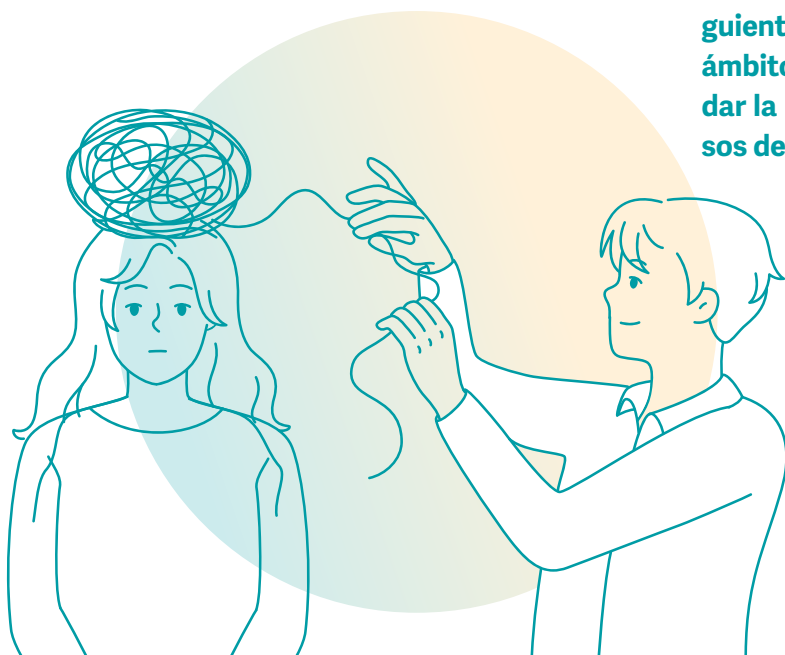


3 | 11 criterios de intervención para consolidar la perspectiva de la salud mental en los recursos de empleo juvenil

De acuerdo al trabajo de investigación social realizado, existe una relación clara entre el desempleo o la precariedad laboral juvenil y un peor estado de salud mental, mayor riesgo de suicidio y menor bienestar emocional.

Estas condiciones laborales para muchas personas jóvenes supone desesperanza, pérdida de confianza en alcanzar los objetivos profesionales, cuestionar su valía y utilidad en la vida, insatisfacción con las relaciones sociales o soledad. Un impacto que, a su vez, juega un papel crucial en la empleabilidad de las y los jóvenes y en la efectividad de los programas de empleo juvenil.

Desde este análisis, y a partir de la evidencia recogida junto con jóvenes y profesionales, así como la evaluación de las distintas acciones de intervención de la Plataforma, **se recomiendan los siguientes tres ejes de trabajo a profesionales del ámbito sociolaboral, con el objetivo de consolidar la perspectiva de salud mental en los recursos de acceso y mejora del empleo juvenil:**



Eje de trabajo con jóvenes desde la promoción de la salud mental y el bienestar emocional y la prevención de dificultades psicológicas y emocionales considerando la cuestión del género.

Una primera vía para fortalecer la integración de un enfoque sobre la salud mental y el bienestar emocional en los itinerarios de acceso y mejora del empleo pasa por promover procesos y recursos que faciliten a las personas jóvenes integrar en sus trayectorias sociolaborales el trabajo sobre aspectos psicológicos y emocionales considerando el género como una cuestión transversal.



CRITERIOS DE INTERVENCIÓN

Para consolidar la perspectiva de la salud mental en los recursos de empleo juvenil

1

Implementar campañas de comunicación dirigidas a desmitificar los problemas de salud mental y sensibilizar sobre el impacto de las condiciones laborales en la salud mental y el bienestar emocional



De acuerdo con el reto de resignificar y desmitificar el cuidado de la salud mental en los recursos de empleo juvenil, identificado por los y las profesionales participantes en las entrevistas y los grupos focales, se recomienda que entidades y profesionales naturalicen el seguimiento y acompañamiento psicosocial como parte fundamental de los recursos sociolaborales ofrecidos por parte de la entidad.

Una estrategia concreta para solventar este reto sería la elaboración de campañas de comunicación que tuvieran como fin informar a la juventud sobre el desgaste emocional y psicológico que las condiciones de falta de empleo y precariedad laboral pueden suponer sobre la salud mental, cuyo ejemplo vivo lo constituye la campaña “Tú, piénsalo” de la Plataforma de Salud Mental.

En la citada campaña se han desarrollado diferentes acciones a través de las redes sociales, tales como un vídeo de sensibilización y concienciación, además de una dinámica colaborativa de autodescubrimiento online. También se han creado alianzas con diferentes personas divulgadoras e influencers para poder visibilizar la importancia de cuidar la salud mental y se pone a disposición de la población diferentes recursos en línea para la mejora del bienestar emocional.

En este sentido, resulta especialmente relevante que la información trasladada en dichas estrategias comunicativas visibilice la distinta afectación de la precariedad laboral sobre hombres y mujeres considerando el efecto del género.

**CRITERIOS DE INTERVENCIÓN**

Para consolidar la perspectiva de la salud mental en los recursos de empleo juvenil

2

Diseñar recursos formativos básicos dirigidos a jóvenes que aborden la relación entre empleo y salud mental



Los resultados de la investigación social señalan que los y las jóvenes en situación de desempleo o en condiciones de mayor precariedad laboral presentan un peor estado de salud mental, mayor riesgo de suicidio y menores niveles de bienestar emocional. Asimismo, las condiciones laborales, especialmente la falta de empleo, se relaciona con una menor satisfacción con el apoyo social y amplitud de redes de apoyo, dimensiones relacionadas con un mejor estado de salud mental.

Diseñar recursos de formación básica en salud mental dirigidos a jóvenes es esencial para promover el bienestar emocional y prevenir problemas de salud mental.

Los recursos de formación que se ofrezcan a las personas jóvenes deben incluir:

- Herramientas fundamentales para comprender y gestionar el estrés, la ansiedad y otros desafíos emocionales que pueden surgir en la interacción entre contextos laborales y sociales diversos.
- Tips para la gestión emocional.
- Habilidades comunicativas específicas que incluyan una escucha activa y empática, la

capacidad de formular preguntas reflexivas que estimulen la autoexploración de la persona, la claridad en la expresión de ideas y conceptos, la empatía para validar las emociones y la adaptabilidad para ajustar la comunicación al nivel de comprensión de cada joven. Estas habilidades permiten establecer una relación sólida, fomentar la colaboración en el proceso de intervención y crear un espacio seguro de comprensión y apoyo.

- Información sobre la importancia del autocuidado.
- Gestión del tiempo y planificación.

Estos recursos pueden ser implementados a través de plataformas educativas en línea, blogs, podcast, talleres presenciales, seminarios en línea o incluso a través de organizaciones juveniles y centros de empleo, asegurando que lleguen a un amplio espectro de jóvenes, independientemente de sus circunstancias laborales.

Al abordar estas cuestiones desde una edad temprana, y con visión de género, se empodera a las y los jóvenes para tomar decisiones informadas sobre su salud mental, fomentando la resiliencia y la autoestima.

**CRITERIOS DE INTERVENCIÓN**

Para consolidar la perspectiva
de la salud mental
en los recursos de empleo juvenil

3

Incorporar el acompañamiento psicológico en los programas de empleo juvenil para el cuidado preventivo de la salud mental y la detección temprana de posibles problemas psicológicos

Siete de cada diez jóvenes considera que su salud mental afecta a su empleabilidad (68,0%), una cifra que aumenta a más de nueve de cada diez entre jóvenes con mala salud mental (93,4%). Además, de acuerdo con las personas expertas, el marco de precariedad laboral genera un desgaste emocional y psicológico que puede cristalizar estados de mayor “resignación”, “frustración”

o “desilusión” ante la posibilidad de mejorar las condiciones laborales.

En esta línea, después de la realización de sesiones individuales de acompañamiento emocional implementadas desde la Plataforma para la Salud Mental y la Empleabilidad Juvenil, observamos que el 86% de los y las jóvenes considera que las sesiones contribuyeron a la mejora de su salud mental y el 85,7% señala ser consciente de la importancia de cuidar su salud mental. Más de nueve de cada diez personas jóvenes participantes encuestadas valoran las sesiones como bastante o muy positivas (90,5%). Las mujeres jóvenes alcanzan el 71,4% de las personas encuestadas participantes en las intervenciones individuales.

En base a los resultados expuestos, **se recomienda ampliar las posibilidades de acompañamiento psicológico desde los programas de empleo juvenil, ya sea incorporando profesionales de la salud mental o a través de colaboraciones estables con servicios de salud mental, favoreciendo un fácil y equitativo acceso.** Dicho acompañamiento es clave en la detección y atención temprana de problemas de salud mental, sufrimiento psicológico y malestar emocional.

La detección y atención temprana puede contribuir significativamente a un mejor estado de salud mental. Por un lado, al recibir apoyo psicológico y/o emocional temprano, es posible aprender estrategias y herramientas para gestionar dificultades emocionales y psicológicas que pudieran además evolucionar en problemas de salud mental de mayor complejidad clínica. Por otro lado, el acompañamiento psicosocial temprano puede ser de utilidad para que los y las jóvenes identifiquen condiciones laborales nocivas para su salud mental y bienestar emocional que pudieran estar siendo normalizadas y abordadas a través de estrategias de afrontamiento auto culpabilizadoras.

La seguridad y esperanza, son, de la misma manera, elementos que se potencian gracias al cuidado del bienestar emocional de manera preventiva, así lo refieren diferentes especialistas. El trabajo con la juventud en pro de estimular positivamente su autoestima, la confianza en sí mismos y la seguridad personal; son esenciales debido a la situación de vulnerabilidad en la que se encuentran cuando han perdido su trabajo o el empleo que tienen no les ofrece condiciones dignas.



CRITERIOS DE INTERVENCIÓN

Para consolidar la perspectiva de la salud mental en los recursos de empleo juvenil

4

Integrar en los servicios de orientación laboral individualizada la atención grupal para favorecer el encuentro y apoyo mutuo entre jóvenes



Esta recomendación se encuentra basada en la necesidad expresada por los y las propias jóvenes participantes en el grupo focal de tener espacios colectivos y grupos de apoyo mutuo donde poder encontrar personas que enfrentan condiciones similares. Como se apunta en el informe de investigación, los grupos de apoyo mutuo con jóvenes presentan beneficios en la reducción del estigma, la expansión de las conexiones sociales, la promoción y práctica de mejores estrategias de afrontamiento y el desarrollo de la autonomía.

En esta línea, observamos que la implementación de sesiones grupales en la Plataforma para la Salud Mental y la Empleabilidad Juvenil tiene un efecto positivo. Tras participar en una sesión grupal, el 89,5% señala ser consciente de la importancia de cuidar su salud mental, el 63,2% se siente más seguro para afrontar la búsqueda de empleo y el 41,2% detecta una mejoría en su bienestar emocional. El total de personas jóvenes que evalúan las sesiones grupales las califican como bastante o muy positivas. Además, es importante destacar que esta percepción positiva es semejante en mujeres y hombres jóvenes. El 94,7% de

las mujeres jóvenes y el 83,3% de los hombres jóvenes consideran que las sesiones grupales han mejorado su salud mental.

La inclusión de intervenciones grupales en los servicios de orientación laboral es una estrategia valiosa que puede enriquecer la experiencia de las personas jóvenes en sus trayectorias de acceso y mejora del empleo. Al fomentar el encuentro y el apoyo mutuo entre jóvenes, se crean espacios en los que pueden compartir sus experiencias, desafíos y éxitos. Estos grupos proporcionan un entorno en el que las y los jóvenes pueden sentirse comprendidos y respaldados por sus pares, lo que contribuye a reducir el aislamiento y el estrés asociado a la búsqueda de empleo.

Además, la creación de espacios de escucha es fundamental para permitir que las personas jóvenes expresen sus emociones y preocupaciones relacionadas con su experiencia laboral. La búsqueda o mejora de empleo puede ser un proceso emocionalmente desafiante, y brindar un lugar seguro para compartir estas experiencias, puede



CRITERIOS DE INTERVENCIÓN

Para consolidar la perspectiva de la salud mental en los recursos de empleo juvenil

4

Integrar en los servicios de orientación laboral individualizada la atención grupal para favorecer el encuentro y apoyo mutuo entre jóvenes



ser terapéutico y empoderador. La perspectiva de género aplicada a la intervención grupal puede adquirirse bien considerando la pertinencia de

espacios únicos para mujeres jóvenes o de espacios mixtos en los que los ejemplos de la realidad de mujeres y hombres sea expuesta.

La realización de intervenciones grupales en la Plataforma que han traído consigo los siguientes beneficios:

- Prevención y promoción de la salud mental.
- Espacio seguro y comprensivo donde las personas participantes pueden compartir sus experiencias y emociones.
- Aumento de la confianza y autoestima.
- Desarrollo de habilidades de afrontamiento.
- Se favorece el proceso de empoderamiento de la persona al proporcionar herramientas y estrategias psicológicas, ya que pueden sentirse más capacitadas y capacitados para afrontar sus dificultades o preocupaciones y, de esta forma, tomar decisiones de manera efectiva.
- Comprender las implicaciones de la situación a la que se enfrentan las personas jóvenes, reduciendo así también la sensación de aislamiento y disminuyendo la sensación de singularidad en sus problemas.
- Construcción de una red de apoyo, puesto que establecen conexiones con personas de su misma edad que comparten preocupaciones similares y esto puede ser fundamental para el bienestar de las y los jóvenes.
- Las sesiones grupales brindan la oportunidad de aprender de las experiencias y estrategias de afrontamiento de otras personas participantes, lo que puede proporcionar ideas y soluciones que quizás no se habían considerado previamente.

**CRITERIOS DE INTERVENCIÓN**

Para consolidar la perspectiva de la salud mental en los recursos de empleo juvenil

5

Facilitar el acceso a recursos de salud mental o acompañamiento psicosocial a las personas jóvenes que viven en contextos de mayor precariedad laboral y privación social o económica


Los y las jóvenes de clases sociales bajas presentan mayores niveles de desempleo y precariedad laboral, así como un peor estado de salud mental, mayor riesgo de suicidio y menores niveles de bienestar emocional. De acuerdo con profesionales del ámbito sociolaboral que trabajan con jóvenes en situaciones de exclusión social y vulnerabilidad económica, el marco de precariedad laboral y desempleo juvenil expone a esta población joven a impactos psicológicos intensos, incertidumbre, miedo o desesperación, ante la desprotección de sus necesidades básicas en la vida.

Promover iniciativas que acerquen a toda la juventud, especialmente aquellas personas que se encuentran en contextos de precariedad y privación laboral, social o económica, a recursos accesibles y gratuitos en materia de salud mental y acompañamiento psicosocial es de suma relevancia para abordar las desigualdades en salud mental.

A continuación detallamos diferentes recursos que hemos desarrollado desde la Plataforma para la Salud Mental y Empleabilidad Juvenil que se pueden consultar y descargar de forma gratuita a través de la página web:

- **Infografías donde se abordan estrategias para la mejora del bienestar emocional.**
 - Tolerancia a la frustración.
 - Técnicas para afrontar la incertidumbre.
 - Potenciar la autoestima.
 - Gestión del tiempo y planificación.
 - Técnicas de manejo del estrés y ansiedad.
 - Autoestima y autoconcepto.
 - Autocuidado.
- **Recursos audiovisuales (webinars) especializados en temas relacionados**
 - Empezar cuidando la salud mental,
 - Mejorar el bienestar emocional durante la búsqueda de empleo.
 - Afrontar el rechazo laboral.
- **Acciones de acompañamiento psicosocial:**
 - Sesiones individuales donde se acompaña a las personas jóvenes de forma personalizada atendiendo a sus necesidades.
 - Sesiones grupales que se configuran como un espacio de apoyo mutuo donde a través de la psicoeducación se ofrecen diferentes herramientas y estrategias psicológicas que pueden ayudarles a afrontar sus dificultades y preocupaciones.



Eje de trabajo con entidades y profesionales del ámbito sociolaboral desde el seguimiento y acompañamiento psicosocial a los/as jóvenes en situación de desempleo o precariedad laboral.

Por otro lado, en línea con la perspectiva de jóvenes y profesionales atendidos/as, se considera necesario dotar de recursos formativos y organizativos a las entidades y profesionales que trabajan en el acceso y mejora del empleo de las personas jóvenes y, especialmente, de aquellos/as en condiciones de mayor privación social y laboral. Una formación en competencias básicas y aplicadas a los contextos laborales, cuyo objetivo

es reforzar la capacidad de realizar seguimientos y acompañamientos integrales, que incluyan, además de los componentes sociales, laborales y formativos, componentes de carácter psicológico y emocional. Un matiz que puede ser relevante, ya que los y las profesionales del ámbito sociolaboral no siempre cuentan con los recursos necesarios para desarrollar intervenciones clínicas y/o terapéuticas.



CRITERIOS DE INTERVENCIÓN

Para consolidar la perspectiva de la salud mental en los recursos de empleo juvenil

6

Formar y asesorar en competencias de salud mental y bienestar emocional a profesionales del ámbito sociolaboral, de manera que se refuerce la capacidad de realizar seguimientos y acompañamientos psicosociales

Los resultados de la investigación social realizada arrojan diferencias sustanciales en la percepción de utilidad de los y las jóvenes sobre los programas de acceso al empleo. Menos de la mitad (44,1%) de la población joven en desempleo con mala salud mental percibe como útil su participación en programas de acceso al empleo, frente a más de ocho de cada diez jóvenes con una buena salud mental. Un reto que pasa por mejorar la formación en salud mental a profesionales y diseñar protocolos que clarifiquen los métodos y herramientas de actuación.

El desarrollo de competencias en salud mental y bienestar emocional en profesionales del ámbito sociolaboral mejora la calidad de los servicios ofrecidos a la juventud. Esto significa que **se pueden llevar a cabo seguimientos, orientaciones y apoyos más holísticos, teniendo en cuenta tanto los aspectos laborales como sus efectos psicológicos y emocionales.** Esta formación es esencial para crear un entorno más inclusivo, comprensivo y saludable para las personas jóvenes a lo largo de sus trayectorias sociolaborales.

Puede llevarse a cabo a través de programas de capacitación específicos, seminarios y talleres, y actualizaciones regulares para mantener a los profesionales al tanto de las mejores prácticas en el campo del seguimiento y acompañamiento psicosocial desde los recursos de acceso y mejora del empleo.

Contenidos relevantes a incluir en la formación a profesionales a partir de los resultados de nuestra investigación social:

- Impacto de las desigualdades sociales y otras condiciones de vida en la salud mental y el bienestar emocional.
- Estrategias de afrontamiento auto-culpabilizadoras: autocrítica.
- Autoeficacia y autoconfianza. Confianza en alcanzar los objetivos profesionales.
- Orientación a medio y largo plazo.
- Proyectos vitales: esperanza y objetivos en la vida.
- Satisfacción con el apoyo social y disponibilidad de redes de apoyo.
- Vínculo y habilidades sociales.

CRITERIOS DE INTERVENCIÓN

Para consolidar la perspectiva
de la salud mental
en los recursos de empleo juvenil

7

Formar o valorar la formación de los/las profesionales de la orientación laboral en materia de género

La investigación realizada ha demostrado que las mujeres jóvenes son también quienes presentan un peor estado de salud mental general y quienes se enfrentan a peores condiciones laborales, especialmente salarios más bajos, mayor incertidumbre laboral y menor satisfacción con el empleo frente a sus homólogos masculinos. Si se introduce la cuestión laboral, la brecha de género existente en materia de salud mental resulta más acortada en los casos de desempleo, mientras que se agranda en condiciones de precariedad. Por esta razón resulta vital facilitar o promover el aprendizaje en materia de género entre los y las profesionales de la empleabilidad.

El trabajo como cuestión social se halla interceptado por el género como marcador de diferencias en el acceso, la permanencia o la salida de un empleo. El género delimita así los empleos y los

puestos en los que hombres y mujeres pueden desempeñarse o espera la sociedad que desempeñen e incluso a los que pueden acceder en igualdad de condiciones a sus homólogos masculinos.

En este sentido, **dotar a los y las profesionales de la empleabilidad de una formación en materia de atención al género en el empleo resultaría vital para que no sirvieran como vectores que propagasen inconscientemente estereotipos de género vinculados a los tipos de empleo a los que unos y otras pueden acceder.** Asimismo, esta formación podría incluir estrategias de evitamiento o detección de empleos claramente precarios, enfocados a los sectores donde más mujeres se emplean, por ser estos los más invisibles, como pueden ser el sector servicios o de cuidados.



**CRITERIOS DE INTERVENCIÓN**

Para consolidar la perspectiva de la salud mental en los recursos de empleo juvenil

8

Destinar recursos a mejorar la disponibilidad y la accesibilidad de herramientas de seguimiento y acompañamiento psicosocial entre los y las profesionales del ámbito sociolaboral

Esta recomendación parte del discurso ofrecido por parte de los y las profesionales en el marco de la investigación, en los que se explicita una cierta falta de medios económicos y personales para hacer posible un mayor seguimiento y acompañamiento psicosocial desde los programas de empleo juvenil.

Además de la implementación de recursos formativos y de asesoramiento a profesionales, **es fundamental que los y las profesionales cuenten con herramientas que puedan servir de apoyo y guía en el desarrollo de seguimientos y acompañamientos psicosociales. Así, es relevante generar mapas de recursos actualizados que organicen las herramientas en función de dimensiones de interés para la entidad.**

Posibles herramientas de utilidad:

- Plataformas o aplicaciones de seguimiento y acompañamiento psicosocial, con herra-

mientas de comunicación entre profesionales, comunicación con participantes, consultas y orientación.

- Recursos de apoyo informativo para profesionales (guías y manuales de buenas prácticas) sobre el impacto del desempleo y la precariedad laboral en la salud mental y bienestar emocional.
- Herramientas psicométricas para la detección temprana, la evaluación y el seguimiento de la salud mental y el bienestar emocional, adaptadas a las condiciones sociales actuales de la juventud en España.
- Herramientas y aplicaciones que faciliten el auto-seguimiento por parte de los y las jóvenes, con la supervisión de las y los profesionales.
- Sistemas de información y actualización con acceso a los avances en el conocimiento del impacto de las condiciones laborales en la salud mental y el bienestar emocional.



CRITERIOS DE INTERVENCIÓN

Para consolidar la perspectiva de la salud mental en los recursos de empleo juvenil

9

Trabajar con un enfoque en la agencia y autonomía del joven sobre su propio itinerario formativo y profesional



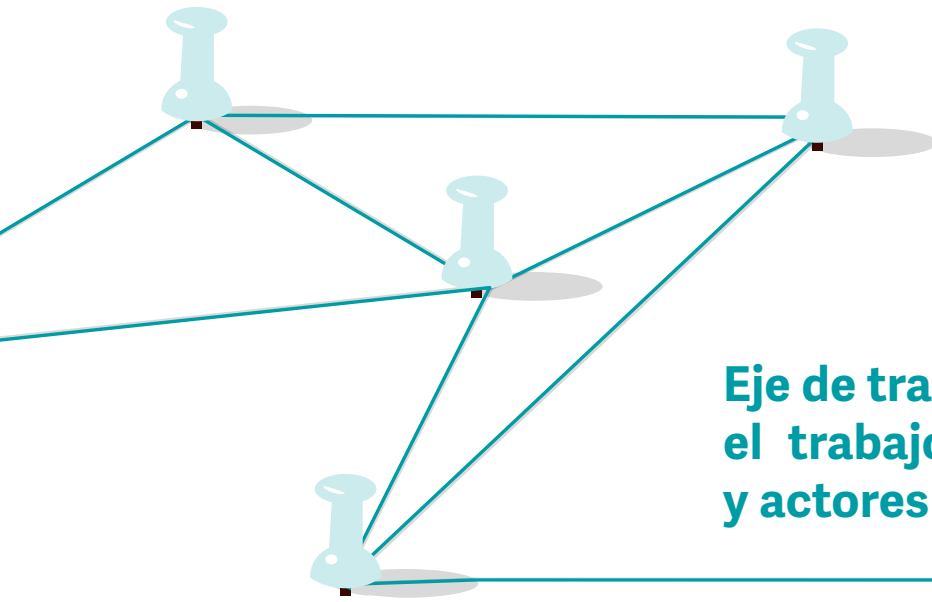
De acuerdo con los resultados de la investigación social realizada, un 68% de las personas jóvenes en situación de desempleo y el 71% en condiciones de precariedad laboral severa confía en alcanzar el éxito profesional; alrededor de la mitad en alcanzar sus metas y objetivos en la vida, 42,7% y 50,7%, respectivamente. Datos que contrastan con los porcentajes observados en la juventud con mejores condiciones laborales, 82,9% confía en alcanzar los objetivos profesionales y un 65,7% las metas y objetivos en la vida.

De igual manera, la juventud en desempleo o precariedad laboral es la que más piensa que no vale para nada, 71,5% y 56,5%, respectivamente; frente a la juventud con mejores condiciones laborales, 34,3%. También el 61,0% de la juventud en situación de desempleo y el 46,4% de la juventud en condiciones de mayor precariedad laboral siente que está desempeñando un papel mucho menos o menos útil en la vida, frente al 22,9% de la juventud con mejores condiciones laborales.

En este sentido, **fomentar que los y las profesionales puedan trabajar desde un enfoque**

que priorice la agencia de las personas jóvenes en la construcción de su propio itinerario formativo y profesional, apoyándolas a reconocer y validar una mayor amplitud de itinerarios, es relevante en la prevención de dificultades psicológicas y emocionales relacionadas con la confianza, la seguridad y las creencias de control. Además, al reconocer y validar una variedad de itinerarios, se desestigmatizan las trayectorias no tradicionales, lo que puede ser especialmente beneficioso para personas jóvenes en contextos de precariedad económica y social con un menor acceso a recursos educativos.

Para lograr esto, es esencial que los y las profesionales tengan las condiciones necesarias para proporcionar orientación y apoyo individualizado, así como para generar los espacios y procesos desde los que trabajar en elementos clave, tales como: habilidades y recursos que permitan establecer objetivos realizables, la orientación a medio y largo plazo y la confianza en alcanzar objetivos profesionales.



Eje de trabajo orientado a potenciar el trabajo en red entre entidades y actores sociales relevantes.



La búsqueda de un marco de trabajo común que consolide el acompañamiento psicosocial de las personas jóvenes en sus itinerarios sociolaborales es una respuesta esencial a una problemática social compleja. Por ello, se reconoce la importancia de desarrollar procesos, procedimientos y herramientas efectivas que puedan ofrecer una guía sólida y confiable en el apoyo a la salud mental y el bienestar emocional de la juventud. Al establecer un marco de trabajo unificado y que contemple la evaluación, las entidades sociolaborales garantizan que sus profesionales estén mejor preparadas y preparados para ofrecer un apoyo integral y de calidad a lo largo de las trayectorias sociolaborales de las personas jóvenes.

Desde esta perspectiva, pueden resultar útiles marcos de trabajo colaborativo, como la Plataforma para la Salud Mental y la Empleabilidad Juvenil, que supongan el desarrollo, intercambio y evaluación de procedimientos y herramientas efectivas para el acompañamiento psicosocial desde los recursos de empleo juvenil. Así, según datos preliminares de este primer año de funcionamiento de la Plataforma, se observa que más del 90% de profesionales que realizaron el Mooc “Salud Mental y Empleabilidad Juvenil: Formación en Intervención para Profesionales” en el que se intercambiaba herramientas para la intervención, considera que la formación recibida es útil para su puesto de trabajo.

Esto evidencia que, es beneficioso establecer estructuras de coordinación y trabajo en red, compartir información, objetivos y recursos. Además, es fundamental que estas redes involucren a profesionales de diversas áreas y entidades, para garantizar una atención integral y holística a las personas jóvenes en sus trayectorias sociolaborales, así como desarrollar procesos de evaluación.

En última instancia, el trabajo en red fortalece la capacidad de la sociedad para enfrentar la compleja problemática del desempleo y la precariedad laboral juvenil, así como su impacto en la salud mental y el bienestar emocional.

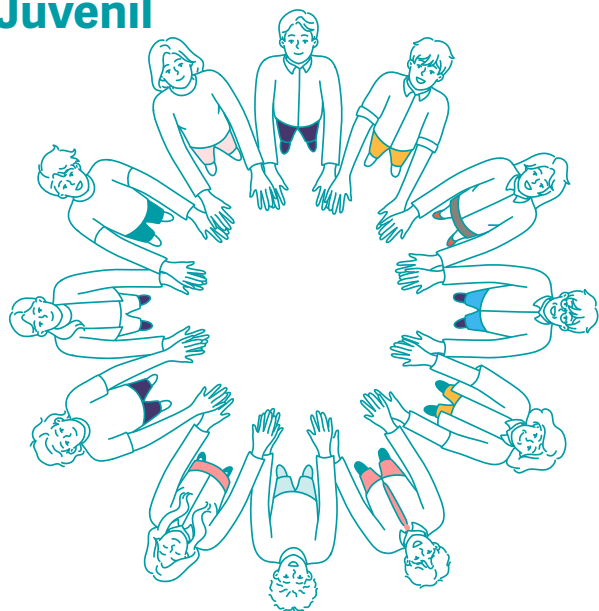


CRITERIOS DE INTERVENCIÓN

Para consolidar la perspectiva de la salud mental en los recursos de empleo juvenil

10

Fomentar y fortalecer las redes de colaboración entre entidades sociales, tomando como ejemplo la experiencia de la Plataforma de Salud Mental y Empleabilidad Juvenil



Se recomienda apostar por el fomento de redes de trabajo multiactor con la participación de entidades sociales o públicas que, aunque con recursos y estrategias distintas, compartan la atención a la juventud como eje central.

Concretamente, **se aboga por la participación en redes de trabajo comunitarias en las que participen entidades sociales, servicios sociales y servicios de empleo para fortalecer la promoción y prevención de la salud mental de jóvenes en desempleo o precariedad laboral.** Estas redes de trabajo permiten una coordinación eficiente entre diversos actores, lo que evita la duplicación de esfuerzos y asegura un enfoque integral en el apoyo a la juventud. En este trabajo en red, se torna vital incorporar a los servicios de salud mental que, como bien se ha demostrado, se ha convertido de especial interés al corroborarse la influencia del desempleo o el empleo precario en el estado de salud mental de jóvenes. Estas redes, además, facilitan el intercambio de conocimientos y buenas prácticas, lo que enriquece la calidad

de los servicios ofrecidos. Al trabajar en red y colaborar estrechamente con las comunidades y entidades locales, los servicios municipales de empleo y otros recursos locales, se pueden abordar de manera más efectiva los factores que perjudican el bienestar emocional de las personas jóvenes, contribuyendo así a una mejora significativa en su calidad de vida y oportunidades de empleo.

Un ejemplo palpable de que es posible la participación en un mismo espacio de los agentes antes mencionados es la Plataforma de Salud Mental compuesta por 45 entidades de diversa índole (pública, social, algunas estrictamente vinculadas al empleo, otras al campo de la salud mental, entre otras) que comparten el interés de realizar mejoras en sus actuaciones para la mejora de la calidad de vida de la juventud desempleada o precaria. Esta red no es sino la primera semilla que evidencia que existen objetivos comunes entre actores de diversos niveles de actuación que pueden ser base para redes más específicas de trabajo.



CRITERIOS DE INTERVENCIÓN

Para consolidar la perspectiva de la salud mental en los recursos de empleo juvenil

11

Implementar la evaluación como aspecto fundamental en el camino hacia la implementación de la perspectiva de salud mental en programas de empleo

Se torna vital incorporar procesos de evaluación en la implementación de la perspectiva de salud mental. Sin embargo, la falta de recursos puede suponer una barrera.

Para paliar esta necesidad, **se recomienda a las entidades hacer uso de los recursos de la Red de Centros Públicos de Orientación, Emprendimiento e Innovación para el Empleo (Red COE). Esta Red resulta una estructura que puede ser útil en la cohesión de iniciativas y recursos dirigidos a reforzar el seguimiento y acompañamiento psicosocial en los contextos de acceso y mejora del empleo.** Además, puede suponer un mecanismo útil para sistematizar la evaluación y

transmisión de conocimientos y prácticas efectivas en la consolidación de la perspectiva de salud mental en la orientación sociolaboral y la mejora del empleo.

Para que estas estrategias alcancen su máximo potencial, es necesario que las entidades del ámbito sociolaboral fomenten activamente la participación de sus profesionales en las actividades y mecanismos derivados de iniciativas como la Red COE, asegurando así un compromiso entre entidades por una colaboración efectiva en la promoción de marcos de trabajo efectivos en el seguimiento y evaluación del acompañamiento psicosocial de los/as jóvenes en sus trayectorias profesionales.



INFORME DE RECOMENDACIONES

Investigación



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



**Santa María
la Real** fundación

empleo e
inclusión social



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL