



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

Manual de transferencia metodológica



Índice

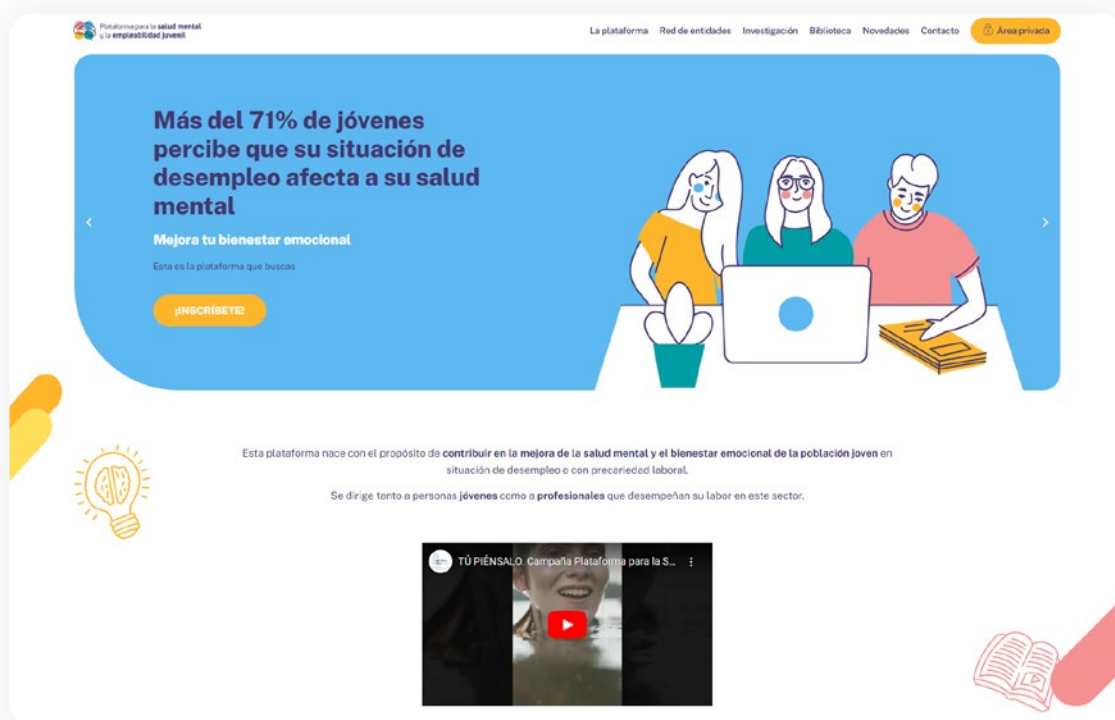
1. Introducción	3
2. Objetivos	4
3. Metodología	5
4. Investigación Social	6
4.1 Encuesta a jóvenes	8
4.2 Entrevistas semi-estructuradas a expertos/as	9
4.3 Grupos focales	10
5. Intervención Social	12
5.1 Sesiones de intervención	13
5.2 Webinars profesionales	18
5.3 Sesiones con entidades	19
5.4 Campaña de sensibilización	21
5.5 Sesiones en centros educativos	22
6. Buenas prácticas	23
7. Conclusiones	25

1. Introducción

Este manual tiene como objetivo ser una guía para profesionales de cara a **incorporar la perspectiva de salud mental en su labor profesional**. Se ha realizado desde la [Plataforma para la Salud Mental y la Empleabilidad Juvenil](#), un proyecto desarrollado en el [Área de Empleo e Inclusión Social de la Fundación Santa María la Real](#) que cuenta con la colaboración y financiación del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030.

Para su desarrollo se contemplan dos problemáticas cruciales en la sociedad contemporánea: la **salud mental de los jóvenes y su empleabilidad**. Se reconoce la importancia de ambas áreas y su interconexión, por eso este proyecto ofrece un enfoque holístico e integral donde se acompaña a las personas jóvenes para enfrentar los desafíos emocionales y profesionales que se pueden encontrar en la actualidad.

La presente situación revela que las personas jóvenes encuentran obstáculos significativos que impactan tanto en su bienestar emocional como en su inserción laboral. La presión social, las altas expectativas académicas, la incertidumbre económica y las dificultades para acceder a oportunidades laborales de calidad son solo algunos de los factores que contribuyen al estrés y la ansiedad que muchas personas jóvenes experimentan. Por lo tanto, un enfoque que aborde tanto la salud mental como la empleabilidad es esencial para favorecer su inclusión y la mejora de la calidad de vida.



PlataformaSaludMental.es

El manual se desarrolla en base a fundamentos teóricos-prácticos obtenidos de la intervención, así como también con los datos recogidos de una investigación llevada a cabo. Esta investigación ha tenido como finalidad dotar a la plataforma de una base científica y objetiva, para la creación de materiales y herramientas orientadas a cubrir eficaz y eficientemente las necesidades de las personas jóvenes en situaciones de salud mental y laborales no deseadas.

De esta forma nace la [Plataforma para la Salud Mental y la Empleabilidad Juvenil](#) en el mes de marzo de 2023 con el objetivo de **prevenir, intervenir y sensibilizar ante problemas de salud mental derivados de la situación de desempleo o precariedad laboral, así como también formar una red de entidades**, ya que la puesta en marcha de un proyecto de estas características requiere la colaboración de diversos actores, incluyendo organizaciones del Tercer Sector, instituciones educativas, profesionales de la salud mental y Administraciones públicas.

En las siguientes secciones de este manual, se detallarán los pasos clave que se han llevado a cabo en el proyecto de salud mental y empleabilidad juvenil, desde el diagnóstico inicial hasta su posterior desarrollo. Se proporcionarán herramientas, estrategias y recomendaciones basadas en buenas prácticas y experiencias exitosas.

Esperamos que este manual sea una herramienta útil para todas aquellas personas comprometidas con el bienestar integral de las personas jóvenes y la construcción de un futuro más esperanzador.

2. Objetivos

Objetivo General:

Plantear una propuesta metodológica de intervención, prevención y sensibilización en materia de salud mental y bienestar emocional para introducir el abordaje desde esta perspectiva como elemento transversal en los programas de orientación socio-laboral con jóvenes en situación de desempleo o precariedad laboral.

Objetivos Específicos:

- Contextualizar adecuadamente los aspectos relacionados con la Salud Mental y bienestar emocional para facilitar una efectiva intervención.
- Proporcionar estrategias metodológicas como factor preventivo de la salud mental y de sensibilización.
- Fomentar la concienciación sobre la importancia que tiene la Salud Mental en la construcción de los proyectos de vida de las personas jóvenes.

3. Metodología

Para poder incluir la perspectiva de salud mental en nuestra labor profesional necesitamos que la misma tenga un enfoque **holístico** que reconozca la interconexión entre la salud mental y la empleabilidad juvenil. Esta última se aborda como un factor clave ya que influye en la salud mental. Con este enfoque además se promueve el bienestar emocional y el desarrollo profesional de las personas jóvenes.

Por ello, se realiza previamente una investigación social aplicada con metodología mixta, utilizando técnicas como encuesta, entrevistas y grupos focales; **para conocer la problemática y las necesidades de intervención**, de esta manera, tener una aproximación detallada de la realidad en materia de empleabilidad y salud mental en jóvenes. Con base a este estudio, la Plataforma presenta materiales de sensibilización, prevención y actividades de intervención directa para jóvenes.

Los diferentes profesionales han de disponer de herramientas, estrategias y técnicas que puedan implementar en sus espacios de trabajo. Por lo que resulta fundamental la **colaboración interdisciplinaria**, donde diferentes profesionales de la salud mental, educación, orientación laboral, trabajo social, entre otros ofrezcan un apoyo integral a las personas jóvenes.

Asimismo, también se debe destacar que la metodología implementada nos permite comprender la situación y características de cada persona asegurando de esta forma que las intervenciones sean apropiadas. Se adapta a las necesidades y circunstancias individuales y grupales. Se reconoce que cada persona es única y puede tener desafíos y objetivos diferentes. Por lo tanto, se proporcionan opciones y enfoques adaptables para que los profesionales puedan ajustar las estrategias según la situación y las preferencias de las personas jóvenes a las que brindan apoyo.



4. Investigación Social

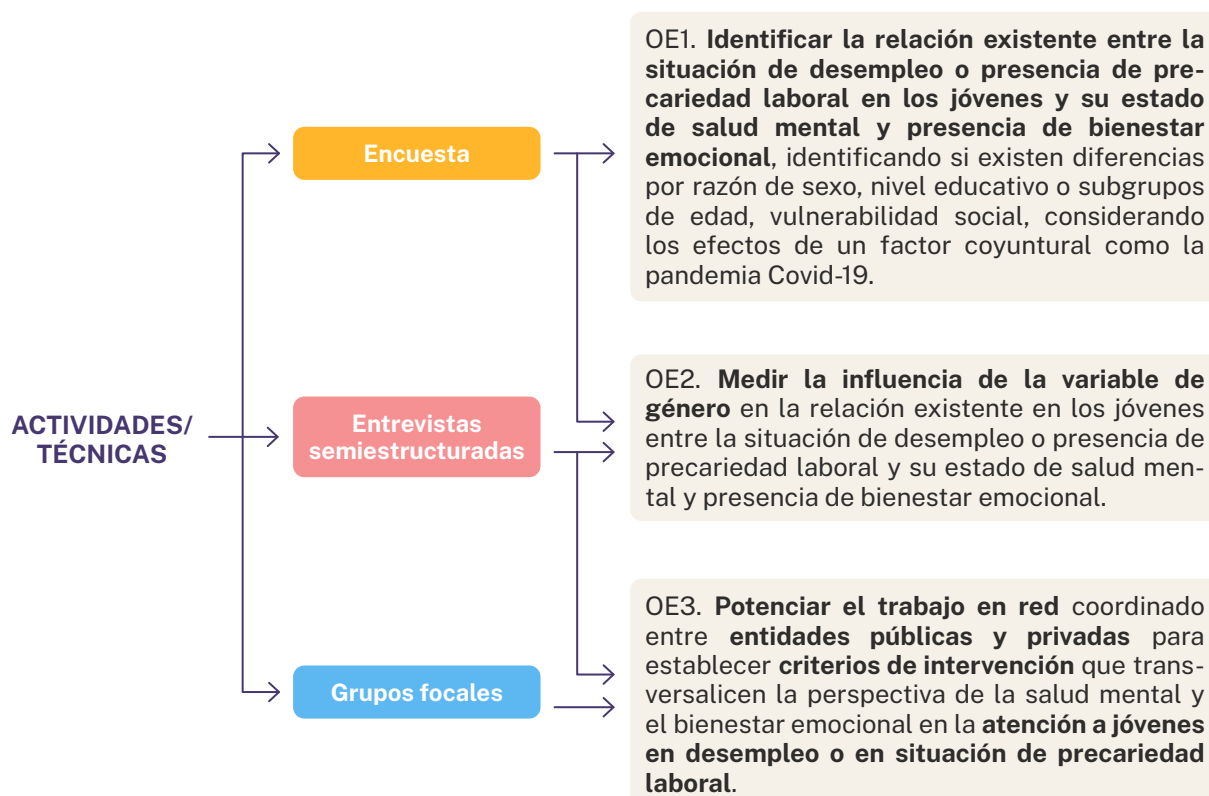
La intervención desarrollada en la plataforma parte de una investigación social, que permite comprender de forma integral, completa y holísticamente los efectos del desempleo y la precariedad laboral sobre la salud mental y el bienestar emocional de las personas jóvenes.

Para ello se adopta una **metodología mixta** donde se combinan diferentes técnicas de recolección de datos tanto **cuantitativo (encuesta)** como **cualitativo (entrevistas y grupos focales)**, permitiendo así, recabar cuanta información fuera necesaria para tener una visión **más global** del objeto de estudio.

Sobre esta base, ofrecemos una **respuesta a las necesidades y problemáticas** relacionadas con este fenómeno social mediante acciones concretas de **sensibilización e intervención**.

Por consiguiente, en la figura 1, se plantean las siguientes **técnicas de investigación** idóneas que hemos comprobado permite dar respuestas a objetivos de investigación previamente planteados como necesarios para elaborar acciones de intervención:

FIGURA 1. OBJETIVOS Y TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

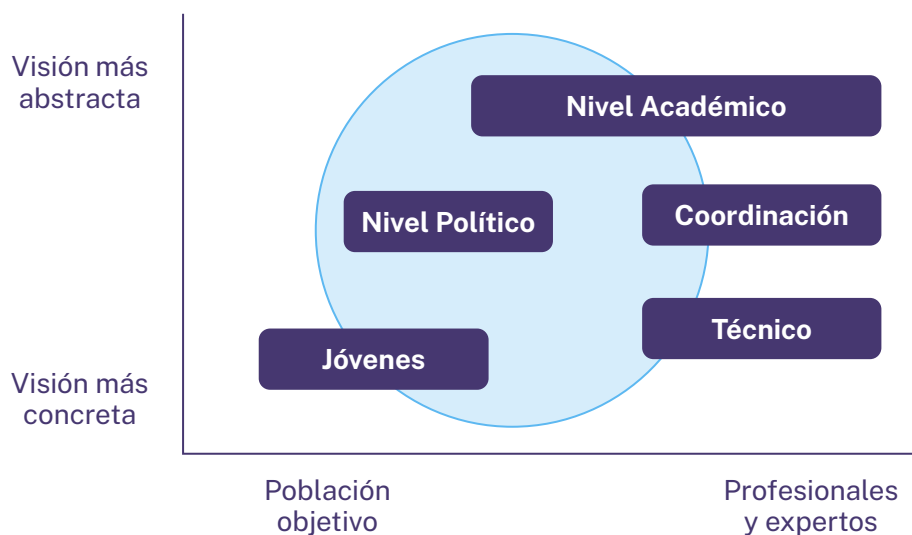


Nota. Elaboración propia

Asimismo, la investigación adopta un **criterio multidisciplinar** donde se contemplen los diferentes niveles discursivos (figura 2) para conocer la realidad desde los diferentes actores implicados y sus perspectivas.

El propósito es poder **contrastar y triangular** la información de diferentes perfiles (expertos/as entre los que se incluyen académicos/as, perfiles políticos, profesionales con cargos de coordinación y de perfil técnico de programas de empleo o atención a la juventud; y jóvenes de 16 a 35 años con o sin empleo en todo el territorio nacional) y de este modo establecer **criterios de intervención** oportunos desde los programas de orientación socio-laboral a jóvenes.

FIGURA 2. PERFILES DE INTERÉS PARA LA INVESTIGACIÓN, SEGÚN NIVELES DISCURSIVOS.



Nota. Distribución de los niveles de discurso según los ejes de nivel de abstracción (vertical) y sector de población (horizontal), propuesto por la Universidad de Oviedo (2023).

4.1 Encuesta a jóvenes

Se diseña una encuesta a jóvenes en diferentes situaciones laborales que aborda su estado de salud mental y bienestar emocional. La finalidad de crear una encuesta para la recolección de datos, es recabar información precisa y así formular las recomendaciones oportunas que favorezcan a la empleabilidad y la salud mental de la población joven.

A continuación, se recomienda en base a nuestra experiencia que la encuesta contemple los siguientes aspectos:

- **Modalidad:** On-line (software utilizado *QuestionPro*), anónima y de autoadministración, de esta manera se facilita el acceso a la encuesta, asegurando la participación.
- **Difusión:** es de especial ayuda la cooperación de las entidades adheridas, y administraciones públicas colaboradoras.
- **Criterios de participación:** jóvenes con empleo (sea este precario o no) o en situación de desempleo de 18 a 35 años.
- **Tipo de preguntas:** utilizar variedad, como preguntas de selección múltiple, dicotómicas y de tipo likert, teniendo como base los indicadores de precariedad asalariada multidimensional adaptada (IPAM), el Cuestionario General de Salud (GHQ-28), la Escala de Desesperanza de Beck (BHS) y la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener (SWLS).
- **Contenidos:** es importante recoger aspectos sociodemográficos; relacionados con la salud mental; la relación entre desempleo y/o precariedad y salud mental; relación entre desempleo y/o precariedad y bienestar emocional; apoyo social y COVID-19.



4.2 Entrevistas semi-estructuradas a expertos/as

La entrevista semiestructurada ofrece flexibilidad en la recolección de datos, lo cual es útil para el hallazgo de temas emergentes y de esta manera, comprender más en profundidad acerca del fenómeno del desempleo, la precariedad laboral y su vinculación a la salud mental. Durante la fase de entrevistas habría que considerar los diferentes niveles discursivos (académico, político, de coordinación y técnico).

A continuación, se recomienda en base a nuestra experiencia que las entrevistas contemplen los siguientes aspectos:



- **Modalidad:** On-line, de este modo se asegura la participación sin depender del territorio geográfico en donde se encuentren los/as expertos/as. Se recomienda que no supere los 45 min de duración.
- **Criterios de participación:** personas expertas en salud mental de personas jóvenes, en situación de desempleo o precariedad laboral, como investigadores/as, académicos; profesionales de la intervención para la mejora de la empleabilidad juvenil (psicopedagogos/as, técnicos/as de empleabilidad, orientadores laborales, psicólogos/as, trabajadores/as sociales o cualquier otro perfil técnico que trabaje la intervención con jóvenes); e informantes de áreas con incidencia política relacionadas con la juventud, empleo juvenil y salud mental juvenil.
- **Tipo de entrevista:** semiestructurada, basada en un guion, pero con posibilidad de incorporar temas emergentes y ahondar en los temas de donde más expertise tenga el entrevistado/a.
- **Contenidos:** se recomienda la utilización de guiones diferenciados según perfil que contemplen preguntas abiertas, basados en cuatro dimensiones:
 - La salud mental de los/as jóvenes en la actualidad.
 - Impacto del desempleo y de la precariedad laboral en la salud mental de los/as jóvenes.
 - Influencia de variables sociodemográficas/colectivos vulnerables.
 - Medidas efectivas en el abordaje de la salud mental de la juventud en situación de desempleo o precariedad laboral.

4.3 Grupos focales

Los grupos focales es una técnica de investigación que permite reunir a varias personas alrededor de un tema de interés con ayuda de un facilitador o moderador.

En el caso que nos ocupa, se muestran pertinentes, pues buscan **potenciar el trabajo en red coordinado** y es el escenario ideal en el que expertos y profesionales puedan compartir **criterios de intervención utilizados**.

Por ello, se insta a realizar grupos focales con **representantes de entidades y jóvenes**; cada grupo deberá contar con un guion semiestructurado de preguntas.

En base a nuestra experiencia se recomienda hacer al menos 3 grupos focales que tengan objetivos diferenciados. En la siguiente tabla se brindan más detalles para su realización.

Desde nuestra investigación se evidencia la **necesidad de intervenir en el cuidado de la salud mental de los jóvenes**, por lo cual, ha sido relevante la intervención de la [Plataforma para la Salud Mental y Empleabilidad Juvenil](#) mediante sesiones tanto individuales como grupales, contenidos formativos y webinars, ya que visibiliza la problemática y brinda a sus participantes una red de apoyo sólida, siendo esto trascendental para la **amortiguación de los efectos negativos** que puede conllevar una situación laboral no deseada sobre la salud mental.



TABLA. CARACTERÍSTICAS DE GRUPOS FOCALES

	Grupo Focal 1: Coordinación	Grupo Focal 2: Intervención	Grupo Focal 3: Jóvenes
Modalidad	On-line, de este modo se asegura la participación sin depender del territorio geográfico en donde se encuentren los/as participantes. Se recomienda 1 hora y 30 min de duración como máximo.		
Objetivos	Identificar recomendaciones en la línea de potenciar el trabajo en red y la implementación de estrategias coordinadas entre entidades públicas y privadas.	Idear un proceso/ modelo/ metodología de intervención que sitúa la salud mental como eje central en la intervención con jóvenes en desempleo o precariedad laboral.	Conocer la perspectiva y experiencia de los jóvenes frente al efecto del desempleo y la precariedad laboral en su salud mental, enfatizando en las necesidades actuales y recabando recomendaciones para accionar eficientemente de cara a la problemática.
Criterios de participación	Máximo de 4-6 participantes. Perfiles que dirigen su trabajo a la coordinación e implementación de estrategias orientadas a potenciar el trabajo en red entre entidades públicas y privadas.	Máximo de 4-6 participantes. Perfiles técnicos de intervención en empleabilidad y/o salud mental con jóvenes.	Máximo de 4-6 participantes. Jóvenes entre 16 y 35 años en situación de desempleo o precariedad laboral; con o sin estudios, al menos 1 del medio rural.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Identificación de estrategias/ recomendaciones que promuevan una implementación coordinada de las medidas de promoción y sensibilización en salud mental con la población joven. • Identificación de agentes involucrados y recursos necesarios para la implementación de medidas que favorezcan la promoción. 	<ul style="list-style-type: none"> • Profundización en las competencias, habilidades y conocimientos en salud mental que son clave trabajar con jóvenes desde los itinerarios laborales. • Identificación de medidas, técnicas o herramientas eficaces que faciliten la promoción de la salud mental en jóvenes en desempleo o precariedad. 	<ul style="list-style-type: none"> • La salud mental de los/as jóvenes en la actualidad. • Impacto del desempleo y de la precariedad laboral en la salud mental de los/as jóvenes. • Medidas efectivas en el abordaje de la salud mental de la juventud en situación de desempleo o precariedad laboral.

5. Intervención Social

La intervención en jóvenes para promover su salud mental y bienestar emocional es fundamental debido a varios motivos:



Vulnerabilidad durante la juventud: La adolescencia y la juventud son etapas de la vida en las que los individuos pueden ser especialmente vulnerables a problemas de salud mental. Durante este período, se producen cambios físicos, hormonales y sociales significativos (como el desempleo) que pueden generar estrés y desafíos emocionales.



Desarrollo continuo: La salud mental en la juventud tiene un impacto directo en el desarrollo cognitivo, emocional y social. La intervención temprana puede ayudar a prevenir problemas a largo plazo y promover un crecimiento saludable.



Prevención de trastornos mentales: La intervención temprana puede ayudar a prevenir la aparición de trastornos mentales graves en etapas más adultas. Identificar y abordar problemas emocionales en una etapa temprana puede evitar que se vuelvan más severos con el tiempo.



Mejora del rendimiento académico y social: Problemas de salud mental no tratados pueden afectar negativamente el rendimiento formativo y las relaciones sociales de los jóvenes. La intervención puede ayudar a mejorar estos aspectos importantes de sus vidas.



Reducción del estigma: Fomentar la conversación sobre la salud mental y el bienestar emocional en la juventud ayuda a reducir el estigma asociado con estos temas, lo que a su vez puede alentar a los jóvenes a buscar ayuda cuando la necesiten.



Habilidades de afrontamiento: La intervención puede enseñar a los jóvenes habilidades de afrontamiento efectivas para manejar el estrés, la ansiedad y otros desafíos emocionales, lo que les proporciona herramientas valiosas para toda la vida.



Fomento de la resiliencia: Ayudar a los jóvenes a enfrentar y superar los desafíos emocionales puede fortalecer su resiliencia, lo que les permite adaptarse mejor a futuros obstáculos.



Reducción de comportamientos de riesgo: La intervención en salud mental puede reducir la probabilidad de que los jóvenes participen en comportamientos de riesgo, como el consumo de drogas, el alcoholismo, la automutilación o el suicidio.



Mejora de la calidad de vida: La promoción de la salud mental y el bienestar emocional mejora significativamente la calidad de vida de los jóvenes, permitiéndoles experimentar una vida más plena y satisfactoria.



Contribución a la sociedad: Los jóvenes que reciben apoyo adecuado para su salud mental y bienestar emocional están mejor preparados para ser ciudadanos productivos y participativos en la sociedad.

La intervención en jóvenes para su salud mental y bienestar emocional es esencial para su desarrollo saludable, su calidad de vida y su bienestar general, y puede tener un impacto positivo a largo plazo tanto a nivel individual como en la sociedad en general.

En la [Plataforma para la Salud Mental y Empleabilidad Juvenil](#) toda la intervención se plantea en relación a los datos que se van obteniendo de la investigación aplicada implementada durante el desarrollo del proyecto. A continuación, se detallan las intervenciones que se recomiendan y las que se desarrollan en nuestro programa.

5.1 Sesiones de intervención

5.1.1. Sesiones individuales

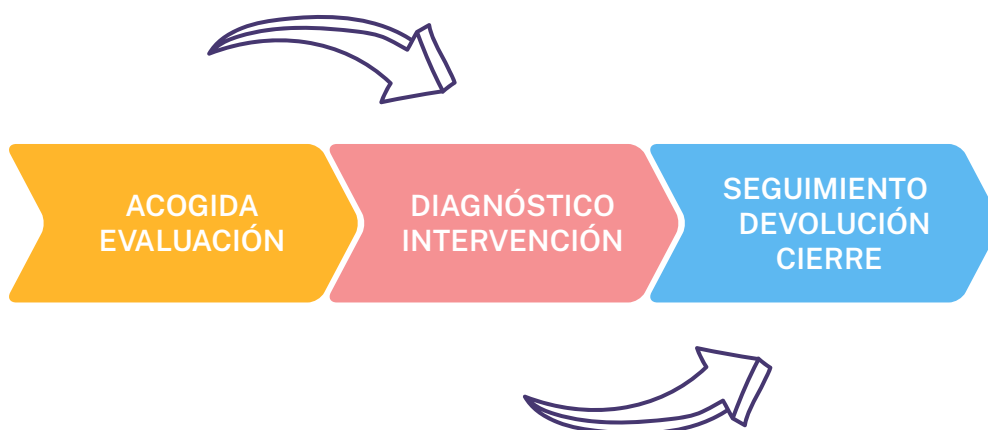
Las sesiones individuales con jóvenes en el ámbito de la salud mental y el bienestar emocional son esenciales por varias razones:

- **Enfoque personalizado:** Cada joven tiene una historia única, experiencias de vida, desafíos y fortalezas. Las sesiones individuales permiten un enfoque personalizado para abordar sus necesidades específicas.
- **Confidencialidad:** En un entorno individual, los/as jóvenes pueden sentirse más cómodos/as compartiendo sus pensamientos y sentimientos más profundos sin temor a ser juzgados o estigmatizados. Esto promueve la honestidad y la apertura en la sesión.
- **Atención centrada:** Es posible concentrarse plenamente en las preocupaciones de la persona joven sin distracciones. Esto ayuda a identificar y abordar problemas subyacentes de manera más efectiva.
- **Exploración profunda:** Permiten una exploración profunda de los problemas emocionales y mentales que pueden estar afectando a la persona joven. Se pueden abordar temas delicados y complicados de manera más minuciosa.

- **Intervención temprana:** En muchos casos, los problemas de salud mental y emocional en los jóvenes pueden ser más manejables si se detectan y se abordan tempranamente. Las sesiones individuales ofrecen la oportunidad de intervenir antes de que los problemas se vuelvan más graves.
- **Fomento de habilidades:** A través de las sesiones individuales, se pueden enseñar habilidades específicas de afrontamiento, gestión del estrés, resolución de problemas y comunicación efectiva que son relevantes para las necesidades particulares de cada joven.
- **Establecimiento de metas:** Permiten establecer metas terapéuticas personalizadas y realizar un seguimiento más preciso del progreso hacia esas metas.
- **Prevención del aislamiento:** En muchos casos, los jóvenes pueden sentirse aislados socialmente o emocionalmente. Las sesiones individuales brindan una oportunidad para establecer una conexión terapéutica significativa, lo que puede contrarrestar el sentimiento de soledad.
- **Flexibilidad:** La sesión individual puede adaptarse a las necesidades cambiantes del/la joven a lo largo del tiempo. Los enfoques y las técnicas terapéuticas pueden ajustarse según evolucionen las circunstancias del individuo.
- **Confianza y empoderamiento:** A través de las sesiones individuales, los/as jóvenes pueden construir una relación de confianza con el/la profesional, lo que les brinda un espacio seguro para explorar sus emociones y tomar decisiones que mejoren su bienestar emocional.

Estas sesiones individuales ofrecen un espacio valioso para abordar las necesidades únicas de cada joven, promoviendo un enfoque personalizado, confidencial y efectivo para el tratamiento y el apoyo emocional.

En la Plataforma para la Salud Mental las sesiones individuales siguen el siguiente itinerario:



ÁREAS DE EVALUACIÓN

(MODELO DE FLORECIMIENTO O DE DESARROLLO POSITIVO)

A. DE DESARROLLO PERSONAL (Competencias personales)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Autoestima 2. Autoconcepto 3. Autoeficacia 4. Autocontrol 5. Autonomía personal 6. Sentido y vinculación 7. Iniciativa personal
A. SOCIAL (Competencias y HHSS)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asertividad 2. Habilidades relacionales 3. Hab. para la resolución de conflictos interpersonales 4. Habilidades comunicativas
A. COGNITIVA (Competencias cognitivas)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Capacidad de análisis crítico 2. Capacidad de pensamiento analítico 3. Creatividad 4. Capacidad de planificación y revisión 5. Capacidad para tomar decisiones
A. EMOCIONAL (Competencias emocionales)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Empatía 2. Reconocimiento y manejo de las emociones de los demás y de las propias 3. Tolerancia a la frustración 4. Optimismo y sentido del humor
A. MORAL (Competencias morales)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Compromiso social 2. Responsabilidad 3. Prosocialidad 4. Justicia 5. Igualdad (género, social...) 6. Respeto a la diversidad

5.1.2. Sesiones grupales

Las sesiones grupales de apoyo mutuo que incorporan psicoeducación son un enfoque terapéutico que combina elementos de apoyo emocional y educación psicológica en un entorno grupal. Se centran en brindar a las personas jóvenes la oportunidad de compartir sus experiencias y desafíos personales mientras conocen herramientas y estrategias psicológicas que pueden ayudarles a afrontar sus dificultades y preocupaciones. La psicoeducación implica proporcionar información educativa sobre aspectos relacionados con la salud mental, el bienestar emocional y las estrategias para afrontar las dificultades.

Proporcionan un espacio seguro y confidencial donde las personas participantes pueden compartir sus experiencias, desafíos y emociones con otras personas que están pasando por situaciones similares. El hecho de compartir con personas que entienden sus luchas puede reducir el aislamiento y proporcionar un sentido de pertenencia y comunidad.

Se propone un itinerario circular (que se repita en el tiempo) de tres sesiones de 3 horas de duración cada sesión, donde la persona puede asistir a las sesiones que desee, aunque lo ideal es participar en el ciclo completo. A continuación, se detallan las diferentes sesiones y contenidos abordables en las mismas:

El autocuidado en el centro, clave para la salud mental

- Empleabilidad y Salud Mental.
- ¿Qué es la salud mental? Explicación de conceptos básicos.
- Autocuidado como aspecto clave. Dimensiones física, psicológica y social.
- Impacto del desempleo y precariedad laboral en la salud mental.
- Fases psicológicas del desempleo.

Gestionando el estrés en el proceso de búsqueda de empleo

- El estrés y sus fases.
- El modelo ABC. Pensamientos adaptativos y desadaptativos.
- Gestión emocional.
- Técnicas de gestión del estrés.
- Mindfulness y meditación.

Llegamos a las soluciones, cómo afrontar la búsqueda de empleo

- Solución de problemas aplicado al empleo.
- Gestión del tiempo y planificación.
- Control estímulos y actividades distractoras.
- Actividades agradables.
- La red de apoyo social como elemento clave.

La persona facilitadora tiene la responsabilidad de guiar la conversación, proporcionar información precisa y relevante, y fomentar un ambiente respetuoso y seguro para todas las personas participantes.

A través de estudios de caso y escenarios realistas, se acercan a situaciones concretas que enfrentan las personas jóvenes. Estas actividades permiten practicar habilidades de comunicación, resolución de problemas y toma de decisiones en un entorno seguro.

Este enfoque ofrece varios beneficios ya que las personas participantes obtienen información valiosa sobre la salud mental y el bienestar emocional. Además, el apoyo mutuo entre los miembros del grupo puede reducir el estigma asociado con los problemas de salud mental y fomentar la aceptación y el entendimiento mutuo. También pueden aprender estrategias prácticas para afrontar desafíos y mejorar su calidad de vida.

En resumen, son un espacio terapéutico en el que pueden compartir sus experiencias y recibir educación psicológica relevante. Estas sesiones combinan el apoyo emocional entre pares con la adquisición de habilidades y conocimientos que pueden ayudar a mejorar el bienestar emocional de las personas participantes.



5.2 Webinars profesionales

Se ofrecen un total de seis webinars a lo largo del desarrollo del proyecto, con una duración aproximada de 60 minutos, en los que se han abordado diferentes temáticas y en los que se pone el foco en mostrar un amplio catálogo de recursos, herramientas y recomendaciones para que las personas jóvenes lo puedan poner en práctica con el objetivo de favorecer la mejora de su bienestar emocional y por ende la mejora de su empleabilidad.

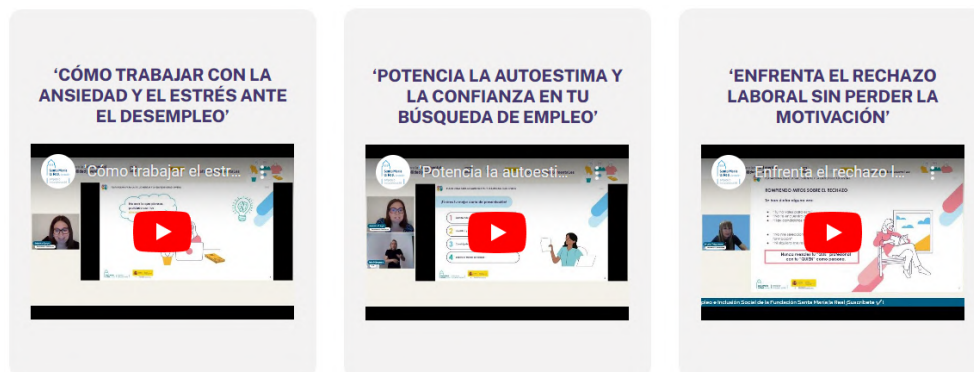
A la hora de emitir este contenido se opta por un formato atractivo y familiar para las personas jóvenes como es el streaming (YouTube), y se establece, en la medida de lo posible, la interacción con las personas participantes que asisten al directo de la emisión dando respuesta a las cuestiones que plantean durante la misma.

Como ventaja, este formato permite su visualización posterior, con lo que se puede comprobar el alcance de estas emisiones, quedando alojada, en nuestro caso, tanto en el área privada de la [Plataforma para la Salud Mental y la Empleabilidad Juvenil](#) como en el canal de YouTube de la Fundación Santa María la Real.

Asimismo, se genera también un material donde se resume cada uno de los webinars con el objetivo de mostrarse como una guía de apoyo y consulta de los diferentes recursos que se abordan.

A continuación, se muestra una relación de los webinars emitidos a lo largo del desarrollo de nuestro proyecto, donde se han elegido contenidos de interés para las personas jóvenes, otra de las claves que ha garantizado el éxito de los mismos:

1. “Cómo lidiar con la ansiedad y el estrés ante el desempleo”
2. “Potencia la autoestima y la confianza en tu búsqueda de empleo”
3. “Enfrenta el rechazo laboral sin perder la motivación”
4. “Técnicas efectivas para afrontar la incertidumbre laboral”
5. “Mejora tu bienestar emocional durante la búsqueda de empleo”
6. “Tips para emprender cuidando tu salud mental”



5.3 Sesiones con entidades

La creación de una red de entidades que colaboren en la intervención en salud mental y bienestar emocional en la población joven desempleada es fundamental y se justifica por diversas razones:

- **Aumento de la vulnerabilidad:** Los jóvenes desempleados enfrentan un riesgo significativamente mayor de problemas de salud mental y emocional debido a factores como la incertidumbre económica, la falta de independencia financiera y las presiones sociales y familiares para encontrar trabajo. Esta vulnerabilidad justifica la necesidad de una intervención específica.
- **Efectos del desempleo en la salud mental:** El desempleo prolongado puede desencadenar una serie de problemas de salud mental, como la depresión, la ansiedad y la baja autoestima. Estos problemas pueden perpetuar el ciclo del desempleo si no se abordan adecuadamente.
- **Impacto en la empleabilidad:** La salud mental y emocional afecta directamente la capacidad de una persona para buscar, encontrar y mantener un empleo. Abordar estos problemas puede mejorar las perspectivas de empleo de los jóvenes desempleados.
- **Carga económica y social:** Los problemas de salud mental y bienestar emocional pueden resultar en costos significativos para la sociedad en términos de atención médica, prestaciones por discapacidad y pérdida de productividad. Una intervención temprana puede ayudar a reducir esta carga económica y social.
- **Fomento del bienestar general:** El bienestar emocional y la salud mental son fundamentales para la calidad de vida en general. Promover el bienestar de los jóvenes desempleados no solo beneficia a los individuos, sino que también contribuye a comunidades más saludables y resilientes.
- **Reducción de estigmatización:** La existencia de una red de entidades que se dediquen a la salud mental y el bienestar emocional puede contribuir a reducir el estigma asociado con estos problemas, al demostrar que son preocupaciones legítimas y dignas de apoyo.
- **Enfoque multidisciplinario:** Una red de entidades puede reunir a profesionales de diferentes disciplinas, como psicólogos, trabajadores sociales, médicos y orientadores laborales, para abordar las diversas dimensiones de la salud mental y el desempleo.

- **Acceso a recursos y servicios:** Una red puede proporcionar un acceso más fácil y coordinado a servicios y recursos esenciales, como terapia, apoyo financiero, programas de empleo y capacitación en habilidades emocionales.
- **Desarrollo de habilidades emocionales:** Una intervención específica puede ayudar a los jóvenes desempleados a desarrollar habilidades emocionales, como la resiliencia, la autoestima y la gestión del estrés, que son valiosas tanto para su búsqueda de empleo como para su bienestar general.
- **Promoción de la inclusión social:** Una red de apoyo puede ayudar a los jóvenes desempleados a sentirse parte de una comunidad que los respalda, lo que puede contrarrestar la sensación de aislamiento y desesperanza que a menudo acompaña al desempleo.

En conclusión, la creación de una red de entidades que colaboren en la intervención en salud mental y bienestar emocional en la población joven desempleada es esencial para abordar los desafíos únicos que enfrentan estos individuos y para promover su bienestar, empleabilidad y participación activa en la sociedad.

Para llevar a cabo la intervención lo más eficaz posible ha resultado crucial las relaciones colaborativas con las entidades que se adhieren al proyecto. En nuestra red de entidades contamos tanto con entidades privadas del tercer sector, administraciones públicas como centros educativos y universidades.

Es necesario ofrecer formación continua y actualizada en salud mental y bienestar emocional a las y los diferentes profesionales para la inclusión de la perspectiva de salud mental en su labor profesional.

A través de la plataforma ofrecemos un **MOOC** de especialización en intervención para los/as profesionales, se publican **tips y contenidos** además de llevar a cabo diferentes **sesiones informativas** donde se van resolviendo dudas y estableciendo metodologías de trabajo conjunta para la mejora de la intervención en la población joven. Además, es crucial tener **seminarios de transferencia** con las y los profesionales de las diferentes entidades adheridas donde se facilitarán datos actualizados, buenas prácticas detectadas y nos permitirá analizar también el estado actual en cuanto a las necesidades sin cubrir que expongan los/as mismos/as profesionales.

La relación debe ser bidireccional y constante para garantizar los mejores recursos y herramientas que resulten en una intervención eficaz.

5.4 Campaña de sensibilización

Esta campaña de prevención y sensibilización tiene como objetivo fundamental abordar los diferentes problemas y desafíos que se encuentran las personas jóvenes y brindar diversas herramientas para proteger y fortalecer su salud mental y su bienestar emocional.

Una campaña exitosa de prevención y sensibilización de la salud mental y el bienestar emocional en la población joven desempleada o en situación de precariedad laboral traerá consigo una serie de beneficios:

- **Mejor salud mental:** Ayuda a la juventud a manejar el estrés, la ansiedad y la depresión, permitiéndole desarrollar una mentalidad más resiliente.
- **Mayor empleabilidad:** Al mejorar su bienestar emocional, las personas jóvenes estarán mejor preparadas para enfrentar desafíos laborales y buscar oportunidades de empleo de manera efectiva.
- **Reducción del estigma:** Fomenta una mayor comprensión y empatía hacia las personas con problemas de salud mental, reduciendo el estigma asociado a estos trastornos.

En la citada campaña se han desarrollado diferentes acciones a través de las redes sociales tales como un video de sensibilización y concienciación, además de una dinámica colaborativa de autodescubrimiento online. También se crean 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.



5.5 Sesiones en centros educativos

En los últimos años, estamos siendo testigos de un preocupante aumento en los problemas de salud mental entre los jóvenes. La presión académica, las expectativas sociales y las tensiones personales a menudo pueden ser abrumadoras para los y las estudiantes. En este contexto, los centros educativos no pueden limitarse a proporcionar conocimientos académicos; deben asumir un papel **activo** en la promoción del bienestar emocional y la salud mental de su alumnado.

Las charlas de sensibilización en salud mental y bienestar emocional se convierten en una herramienta esencial para equipar a la población joven con ciertas habilidades necesarias para afrontar los desafíos emocionales de la vida y desarrollarse de manera integral.

Los centros educativos son lugares donde los y las estudiantes pasan una gran parte de su tiempo, y, por lo tanto, tienen un impacto significativo en su bienestar emocional. La adolescencia y la juventud son etapas cruciales en el desarrollo de la identidad y la autoestima, pero también son momentos en los que los problemas de salud mental pueden manifestarse por primera vez. Al llevar a cabo charlas de sensibilización en salud mental y bienestar emocional en estos entornos, estamos creando un espacio seguro donde la juventud puede aprender sobre la importancia de cuidar su mente y emociones, y también pueden buscar apoyo si es necesario.

La prevención es clave cuando se trata de salud mental, por ello las charlas de sensibilización tienen el potencial de prevenir el deterioro de la salud mental de las personas jóvenes al brindarles conocimientos sobre cómo reconocer los signos tempranos de problemas emocionales y cómo buscar acompañamiento, a la vez que contribuimos a la reducción del estigma asociado a los problemas de salud mental fomentando una cultura de apertura y apoyo en la comunidad educativa.

La mayoría de las sesiones se ofrecen en formato online, con el objetivo de llegar a alumnado de todo el territorio nacional. Se desarrollan en un formato dinámico, utilizando una presentación de apoyo que les ayude a conceptualizar los aspectos abordados y, a su vez, les resulte un atractivo visual para mantener su atención.

En la misma se abordan contenidos como la importancia de cuidar la salud mental, inteligencia emocional, problemas de salud más frecuentes como estrés, ansiedad o depresión, así como diferentes estrategias y herramientas para mejorar su bienestar emocional.

6. Buenas prácticas

Intervenir de manera efectiva en la población joven desempleada o en precariedad laboral en el ámbito de la salud mental y el bienestar emocional requiere enfoques y prácticas específicas. Aquí tienes algunas buenas prácticas para llevar a cabo la intervención:

- 1 Personalización de las intervenciones:** Reconoce que cada individuo es único, con sus propias experiencias y necesidades. Diseña intervenciones que se adapten a las circunstancias y los desafíos específicos de cada persona.
- 2 Accesibilidad y disponibilidad:** Facilita el acceso a servicios de salud mental y bienestar emocional, eliminando barreras como el costo, la ubicación y los horarios. Considera ofrecer servicios en línea o a través de aplicaciones para llegar a un público más amplio.
- 3 Promoción de la conciencia:** Realiza campañas de concienciación sobre la importancia de la salud mental y el bienestar emocional, reduciendo así el estigma asociado a buscar ayuda y fomentando una cultura de apertura y apoyo.
- 4 Formación de profesionales:** Capacita a profesionales de la salud y educadores para reconocer y abordar los problemas de salud mental en jóvenes desempleados o en precariedad laboral de manera comprensiva y empática.
- 5 Apoyo social:** Fomenta la creación de redes de apoyo entre los jóvenes, ya sea a través de grupos de apoyo, comunidades en línea o programas de mentoría. El apoyo social es esencial para la salud emocional.
- 6 Desarrollo de habilidades emocionales:** Ofrece programas que enseñen habilidades de afrontamiento, resiliencia, comunicación efectiva y gestión del estrés, lo que ayuda a los jóvenes a manejar mejor los desafíos emocionales.
- 7 Terapia y asesoramiento:** Proporciona acceso a profesionales especializados en salud mental para ofrecer apoyo a aquellos que lo necesiten.
- 8 Programas de empleabilidad:** Combina el apoyo en salud mental con programas de formación y empleabilidad que ayuden a los/as jóvenes a adquirir habilidades laborales y encontrar oportunidades de trabajo.
- 9 Evaluación continua:** Realiza un seguimiento constante de los resultados y el impacto de tus intervenciones. Utiliza datos y retroalimentación para ajustar y mejorar los programas.

10

Colaboración: Trabaja en colaboración con organizaciones, instituciones educativas, empresas y agencias gubernamentales para crear un ecosistema de apoyo integral para la población joven en situación de desempleo o precariedad laboral.

11

Medición de resultados: Establece indicadores claros para medir el impacto de tus intervenciones, incluyendo la reducción de síntomas de salud mental, el aumento de la empleabilidad y el bienestar general de los/as participantes.

12

Empoderamiento: Capacita a la juventud para que tomen un papel activo en su propio proceso de recuperación y bienestar. Promueve la autonomía y la toma de decisiones informadas sobre su salud mental.

Durante la fase de investigación, en la que se realizaron entrevistas a expertos/as y grupos focales con profesionales y jóvenes, se detectan buenas prácticas en las que se incorpora o contempla la atención a la salud mental dentro de programas de orientación sociolaboral.

Estas iniciativas dejan en manifiesto, que es posible la incorporación de una perspectiva de salud mental en programas de empleo de manera coordinada y unificada entre entidades.

A continuación, algunos ejemplos:

- **Red Oficinas de Información Juvenil (OIJ):** Formada por un centro de Información Juvenil coordinador, 8 oficinas y 12 puntos de información; cuentan con el servicio de psicología y coaching, en el cual se evalúa, orienta, intervienen y promueven acciones de forma individual y grupal con los jóvenes, con un carácter preventivo y terapéutico.
- **Servicio Navarro de Empleo:** Durante la fase de diagnóstico con la persona, hacen uso de un cuestionario con 79 ítems, donde tienen en cuenta variables relacionadas con cualidades, habilidades y temas de salud mental como el locus de control interno y externo, la toma de decisión, la anticipación a eventos, entre otros.
- **Programas Mixtos de Empleo y Formación (PMEF):** Ofrece cualificación profesional con el objetivo de insertar social y laboralmente a las personas en situación de desempleo. Asimismo, les permite a los jóvenes alternar la formación con el trabajo, recibiendo, a su vez, orientación, asesoramiento individualizado e información profesional que les capacite para la búsqueda de empleo.

7. Conclusiones

Las conclusiones de un proyecto de intervención e investigación en salud mental y bienestar emocional en la población joven desempleada o en precariedad laboral son esenciales para resumir los hallazgos clave y destacar los logros y desafíos. Aquí presentamos algunas conclusiones obtenidas de la [Plataforma para la Salud Mental y la Empleabilidad Juvenil](#):



Impacto positivo en la salud mental: Nuestra intervención ha demostrado tener un impacto positivo en la salud mental de la población joven desempleada o en precariedad laboral. Se ha observado reducción en los síntomas de ansiedad y estrés, así como un aumento en la percepción de bienestar emocional.



Mejora del acceso a recursos: Hemos logrado mejorar el acceso de los jóvenes a recursos de salud mental y bienestar emocional. Se ha facilitado el acceso a profesionales en línea, lo que ha ampliado las opciones disponibles para recibir apoyo.



Reducción del estigma: Nuestra campaña de concienciación contribuye a la reducción del estigma asociado a los problemas de salud mental en esta población. Cada vez más personas jóvenes se sienten cómodas buscando ayuda y compartiendo sus experiencias.



Desarrollo de habilidades: la intervención con sesiones donde se ha trabajado las habilidades emocionales han tenido un impacto duradero en la capacidad de las personas jóvenes para manejar el estrés, la ansiedad y los desafíos emocionales. Han adquirido herramientas valiosas para su futuro.



Colaboración efectiva: La colaboración con instituciones educativas, organizaciones sin fines de lucro y administraciones públicas es clave para el éxito del programa. Juntos, se crea una red de apoyo integral para la población joven.



Lecciones aprendidas: Hemos aprendido que la intervención temprana y la promoción de la resiliencia son fundamentales. También hemos visto la importancia de involucrar a las personas jóvenes en la toma de decisiones y de adaptar las intervenciones a sus necesidades cambiantes.



Desafíos persistentes: A pesar de nuestros esfuerzos, existen desafíos persistentes en la población joven desempleada o en situación de precariedad laboral en cuanto a la salud mental y el bienestar emocional. La falta de oportunidades laborales estables sigue siendo un factor estresante importante.

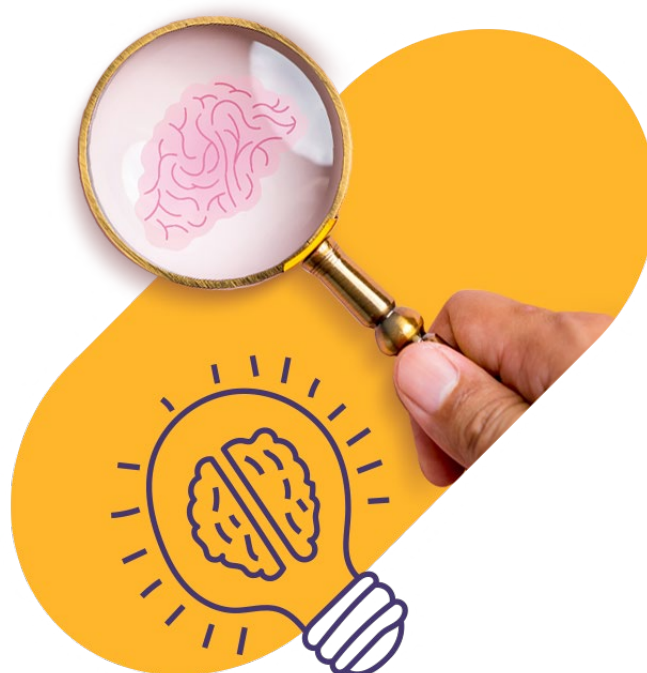
En general, a través de nuestro proyecto hemos mejorado en la juventud su salud mental, su acceso a recursos y su empleabilidad, pero también hemos identificado la necesidad de un compromiso continuo y de abordar desafíos sistémicos más amplios. Este proyecto es un paso hacia la construcción de un futuro más saludable y prometedor para la población joven en situación de vulnerabilidad.

Para finalizar y como se ha expuesto con anterioridad, resulta también fundamental el diseño de una investigación social de partida. En este sentido, el diseño y la correcta realización de las técnicas escogidas serán cruciales.

Realizar una investigación con los mecanismos que en este manual se recomiendan nos asegurará un análisis profundo de la problemática que permita dar respuesta a las necesidades concretas que presenten los y las jóvenes.

Por ello, se anima a la comunidad que trabaja en la empleabilidad juvenil, a replicar la metodología implementada por la [Plataforma para la Salud Mental y la Empleabilidad Juvenil](#) aquí expuesta, para de esta manera incorporar la perspectiva de la salud mental en los programas de empleo.

Después de la implementación de las estrategias, se recomienda un seguimiento para evaluar el impacto a largo plazo en la salud mental y la empleabilidad de las personas jóvenes. Esto puede incluir encuestas de seguimiento, entrevistas y reuniones periódicas para mantener el apoyo y realizar ajustes según sea necesario.





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

La **Plataforma para la Salud Mental y Empleabilidad Juvenil** es una iniciativa impulsada por el Área de Empleo e Inclusión Social de la Fundación Santa María la Real y cuenta con la colaboración y financiación del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030.



empleo e
inclusión social



Fundación Santa María la Real
del Patrimonio Histórico, 2023

AreaEmpleoFSMLR.es

