

# ESTUDIO TRANSNACIONAL

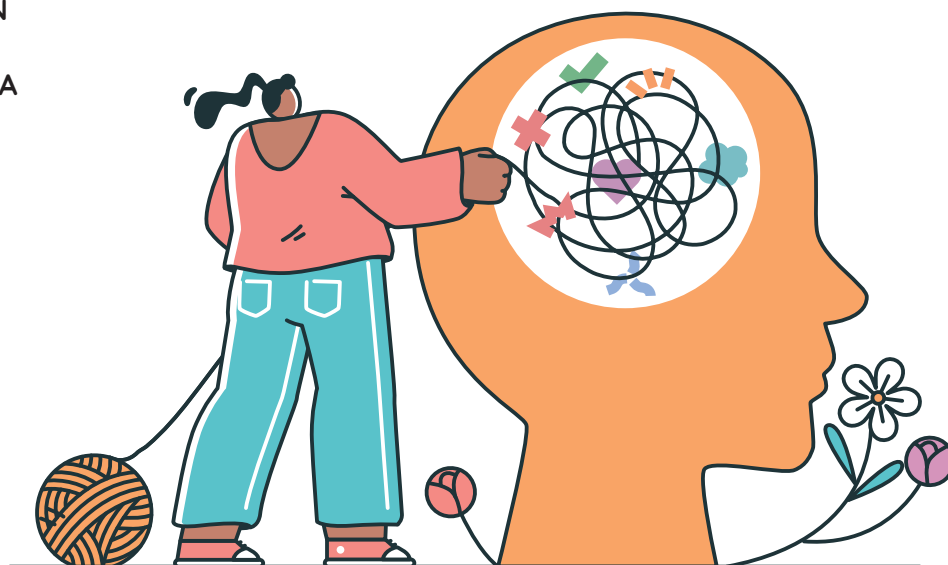
SOBRE LAS NECESIDADES DE SALUD MENTAL  
DE ESTUDIANTES Y PROFESIONALES DE EDUCACIÓN  
Y FORMACIÓN PROFESIONAL (EFP)



# ÍNDICE

- 3 GLOSARIO**
- 4 INTRODUCCIÓN**
- 5 COMPRENDER LA SALUD MENTAL**
- 6 FOMENTAR LA SALUD MENTAL EN LOS PROYECTOS DE MOVILIDAD INTERNACIONAL EN EFP**
- 7 UN ENFOQUE HOLÍSTICO PARA ENTENDER Y MEJORAR LA SALUD MENTAL**
- 8 MEDIDAS DE SALUD MENTAL EN LA UNIÓN EUROPEA**
- 9 UNA EVALUACIÓN DE LAS NECESIDADES DE SALUD MENTAL DENTRO DEL SECTOR DE EFP**
  - 9 Una visión de salud mental desde profesionales y alumnos de EFP
  - 11 La necesidad de aumentar los conocimientos sobre la salud mental en el sector de EFP
  - 14 Percepciones e implicaciones de la salud mental en la vida diaria
  - 19 La estigmatización, una barrera muy presente en el sector de EFP
  - 23 Acceso limitado a recursos de salud mental e iniciativas educativas
  - 26 La necesidad de una amplia formación en materia de salud mental
- 28 ANÁLISIS DE RESULTADOS**
- 30 BUENAS PRÁCTICAS Y RECOMENDACIONES**
- 32 CONCLUSIÓN**
- 33 BIBLIOGRAFÍA**
- 34 ANEXO 1**

Este proyecto está cofinanciado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados sólo comprometen a sus autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea. Ni la Unión Europea ni la autoridad financiera pueden ser consideradas responsables de ellos.



## GLOSARIO

**Anorexia nerviosa** - un trastorno alimenticio, que suele ir asociado a una inadaptación corporal y a problemas psicológicos, y que puede manifestarse, por ejemplo, mediante severas restricciones alimentarias, comer en exceso, inducir a la ingestión incontrolada o a la eliminación deliberada de alimentos, etc.

**Ansiedad social (fobia social)** - el miedo persistente a las situaciones sociales. La ansiedad social es más que pudor o timidez; es un miedo que afecta a las actividades cotidianas, las relaciones, la confianza en uno mismo, el trabajo y la vida escolar.

**Bienestar mental** - se refiere a un estado positivo de salud emocional, psicológica y social, caracterizado por una sensación de satisfacción, resiliencia y capacidad para afrontar eficazmente los retos de la vida. Abarca emociones positivas, un sentido de propósito y la capacidad de participar en relaciones y actividades satisfactorias.

**Bulimia, bulimia nerviosa** - un trastorno alimenticio caracterizado por episodios recurrentes de comer en exceso, preocupación excesiva por el peso e intentos de controlarlo mediante medidas extremas (por ejemplo, vómitos, uso de laxantes).

**Choque cultural** - se trata de problemas de adaptación que surgen al establecerse en un entorno cultural nuevo y desconocido. La persona puede experimentar un malestar personal causado por las diferencias en el estilo de vida, los retos sociales o la adaptación a un modo de vida diferente.

**Educación y Formación Profesional (EFP)** - a veces denominada simplemente formación profesional, es la formación en habilidades y la enseñanza de conocimientos relacionados con un oficio, ocupación o vocación específica en el que el o la estudiante o trabajador/a desea participar. La formación profesional puede realizarse en un centro educativo, como parte de la educación secundaria o terciaria, o puede formar parte de la formación inicial durante el empleo, por ejemplo como aprendiz, o como

una combinación de educación formal y aprendizaje en el lugar de trabajo.

**Estigma** - el conjunto de creencias negativas e injustas que una sociedad o un grupo de personas tienen sobre algo.

**Mindfulness** - la práctica de ser consciente del cuerpo, la mente y los sentimientos en el momento presente, para crear una sensación de calma.

**Morriña** - la angustia que produce una combinación de síntomas depresivos y ansiosos, comportamiento retraído y dificultad para centrarse en temas no relacionados con el hogar provocada por el hecho de estar lejos de casa.

**Trastorno de pánico** - el trastorno mental cuya característica principal son los ataques de pánico. Suele aparecer en personas jóvenes y se asocia a otros trastornos mentales como la depresión y el trastorno de ansiedad generalizada. Los síntomas más comunes son temblores en las manos, entumecimiento de las extremidades, palpitaciones, mareos, sensación de ahogo, miedo a la muerte y miedo a volverse loco o a perder el control.

**Trastorno mental (enfermedad o afección mental)** - una alteración clínicamente significativa de la cognición, la regulación emocional o el comportamiento de una persona. Suele asociarse a malestar o deterioro en áreas importantes del funcionamiento. Hay muchos tipos diferentes de trastornos mentales.

**Síntoma** - una peculiaridad, signo de enfermedad, que indica un proceso patológico. Un síntoma no es sólo un signo visible y audible o una queja del paciente, sino también una anomalía detectada en el laboratorio o mediante herramientas de diagnóstico. Un síntoma es, por ejemplo, la tos, el dolor de cabeza, etc.



## INTRODUCCIÓN

Este estudio se lleva a cabo dentro del marco del proyecto MIND, cuyo objetivo es **reforzar la capacidad de los profesionales de EFP para consolidar sus prácticas de salud mental y promover el bienestar socioemocional para el alumnado de EFP durante sus proyectos de movilidad.**

Dados los diferentes factores que afectan al bienestar mental de la juventud, ésta tiene entre un 30% y un 80% más de probabilidades de sufrir un trastorno de salud mental y menos probabilidades de recibir apoyo emocional. Por ello, abordar su salud mental y su bienestar es más crucial que nunca.

Los problemas de salud mental pueden tener repercusiones negativas duraderas en la educación, el empleo o las relaciones personales. Por ello, el sector de EFP se ve especialmente afectado, y puede impedir que estudiantes continúen su educación y formación o llevarles a abandonarlas. Se incluye al alumnado que participa en proyectos de movilidad, ya que los cambios de entorno y cultura pueden hacer que necesiten más apoyo emocional.

En este sentido, ADICE y las otras entidades socias del proyecto pretenden ofrecer soluciones innovadoras, pedagógicas e inclusivas para demostrar que el bienestar emocional es alcanzable.

El objetivo específico del estudio transnacional es **poner de relieve las necesidades y expectativas existentes en materia de salud mental en el sector de EFP en los países europeos. Los datos y resultados recopilados pretenden:**

Analizar el estado de salud mental de los alumnos de EFP en la Unión Europea y sus necesidades en términos de apoyo, incluso durante los proyectos de movilidad internacional. Identificar las necesidades de los profesionales de EFP para apoyar eficazmente al alumnado de EFP.

El proyecto MIND incluye a 5 entidades socias europeas de diferentes zonas geográficas (España, Estonia, Eslovaquia, Macedonia del Norte y Francia) para compartir diversas prácticas y puntos de vista y crear herramientas innovadoras para profesionales y alumnado de EFP.

### Entidades socias:

- ADICE (Francia)
- Association for volunteerism volunteerski centar Skopje (República de Macedonia del Norte)
- Fundación Plan B Educación Social (España)
- Občianske združenie KERIC (Eslovaquia)
- Johannes Mihkelsoni Keskus (Estonia)



### AVISO

El proyecto MIND no pretende realizar diagnósticos ni tratamientos para personas con trastornos mentales. Las personas con enfermedades deben recurrir a los profesionales sanitarios adecuados para recibir un tratamiento apropiado. Cualquier trastorno no tratado o mal tratado puede empeorar.

## **COMPRENDER LA SALUD MENTAL**

En primer lugar, para abordar de manera eficaz las necesidades de salud mental del alumnado de EFP, es esencial comprender qué es la salud mental. Según la definición de la Organización Mundial de la Salud (2023).

*«La salud mental es un estado de bienestar que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos».*<sup>1</sup>

La salud mental es más que la ausencia de trastornos mentales. Existe en **un continuo complejo, que cada persona vive de forma diferente**, con distintos grados de dificultad y angustia y resultados sociales y clínicos potencialmente muy distintos.

Diversos factores influyen en nuestra salud mental, protegiéndola o poniéndola en peligro, determinando pues el lugar que ocupa cada cual en el continuo de la salud mental:

- **Factores individuales** como las habilidades emocionales, el consumo de sustancias y la genética.
- **Factores externos** como las interacciones sociales y las condiciones económicas, geopolíticas y medioambientales.

**Ningún factor por sí solo puede predecir con certeza cómo será la salud mental de alguien. Muchas personas no desarrollan trastornos mentales a pesar de estar expuestas a factores de riesgo, y otras pueden experimentar problemas de salud mental sin ningún factor de riesgo aparente. Los síntomas pueden aparecer en cualquier etapa de la vida.**

<sup>1</sup> Salud mental, Organización Mundial de la Salud. Online: [https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1)

<sup>2</sup> Trastornos mentales, Organización Mundial de la Salud. Online: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Alrededor del **25% de la población mundial sufrirá problemas de salud mental** en algún momento de su vida, y más aún entre la juventud.

Los problemas de salud mental pueden convertirse en trastornos. Existen varios trastornos mentales y son frecuentes en todo el mundo, ya que **«1 de cada 8 personas en todo el mundo vive con un trastorno mental»**.<sup>2</sup>

Entre los trastornos mentales más frecuentes se encuentran:

- **Depresión:** deterioro persistente y pronunciado del estado de ánimo, caracterizado por una pérdida de alegría, disminución de la energía y de la capacidad de afrontamiento. Los síntomas pueden durar varias semanas o meses y afectar gravemente a la vida cotidiana.
- **Ansiedad:** trastorno que implica una fuerte y persistente tensión interior, inquietud, miedo o pánico que perturba la vida cotidiana. Incluye varios tipos, como el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de pánico, el trastorno de ansiedad social, el trastorno de estrés postraumático y el trastorno de ansiedad por separación.
- **Trastorno bipolar:** se caracteriza por fluctuaciones extremas del estado de ánimo, la energía y la capacidad de funcionamiento. Se alternan períodos de depresión, episodios maníacos y largos períodos de estado de ánimo regular.
- **Esquizofrenia:** implica alteraciones perceptivas y cambios de comportamiento como delirios, alucinaciones, pensamiento y comportamiento desorganizados. Comienza en la adolescencia y dura mucho tiempo, reduciendo a menudo la esperanza de vida.
- **Trastornos alimenticios:** como la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa, se caracterizan por patrones alimentarios anormales, preocupación por la comida y preocupación por el peso y la forma del cuerpo, lo que conlleva riesgos para la salud y trastornos del funcionamiento.
- **Comportamiento perturbador y trastornos disociales:** incluyen el trastorno disocial de la conducta y el trastorno negativista desafiante. Se caracterizan por problemas de comportamiento como el desafío, la desobediencia y la violación de las normas sociales, que a menudo comienzan en la infancia.

Existen otros trastornos mentales, como la adicción, el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), la psicosis, etc.

Aunque existen medidas eficaces de prevención y tratamiento, la mayoría de las personas con trastornos mentales no tienen acceso a una atención eficaz. Por ello, muchas personas sufren estigmatización, discriminación y violaciones de sus derechos humanos.



## FOMENTAR LA SALUD MENTAL EN LOS PROYECTOS DE MOVILIDAD INTERNACIONAL EN EFP

El alumnado de EFP que participa en movilizaciones internacionales se enfrenta a retos de salud mental únicos. Los nuevos factores socioeconómicos, personales y ambientales pueden tener un impacto significativo en su bienestar. Es importante abordar las necesidades de salud mental del alumnado de EFP, especialmente durante estas experiencias.

La movilidad internacional se refiere a las actividades realizadas en diferentes contextos geográficos, culturales y lingüísticos, que implican el desplazamiento de un país a otro para realizar prácticas, trabajo o voluntariado.

La «movilidad» se menciona con frecuencia en el contexto de la formación profesional en Europa. Desde hace más de 25 años, la Unión Europea fomenta la movilidad de jóvenes, estudiantes, investigadores y ciudadanos a través de programas complementarios como Erasmus+. La movilidad favorece el desarrollo de competencias profesionales específicas y de una conciencia europea, al mismo tiempo que permite descubrir nuevas realidades culturales y sociales.

Los profesionales de EFP desempeñan un papel fundamental en la orientación y el apoyo al alumnado. Su interacción constante con ellos hace que a menudo sean los primeros en darse cuenta de los problemas de salud mental. Abordar los problemas de salud mental es esencial para garantizar el bienestar estudiantil y el éxito de los programas educativos.

El alumnado de EFP, como todos los jóvenes, se enfrenta a importantes retos de salud mental durante las etapas formativas de su desarrollo profesional. Entre estos retos se incluye:

- **Presión académica**, dado que las exigencias de los cursos y los exámenes pueden ser agobiantes
- **Estrés profesional**, ya que la incertidumbre sobre el futuro empleo y la evolución profesional pueden ser fuentes de ansiedad
- **Adaptarse a nuevos entornos de aprendizaje** puede ser estresante y desorientador.

El alumnado de EFP que participan en proyectos de movilidad internacional se enfrenta a retos adicionales complejos:

- **La adaptación cultural**, que puede ser difícil y una fuente de aislamiento
- **Las barreras lingüísticas**, ya que comunicarse en un idioma extranjero puede dificultar la interacción social

- **El aislamiento social**, ya que estar lejos de sus familiares y amigos puede conducir a la soledad y la depresión
- **La separación de las redes de apoyo**, que puede dificultar la gestión del estrés
- **La incertidumbre** ya que navegar por entornos y sistemas desconocidos puede aumentar la ansiedad
- **El desarrollo personal se ve afectado**, ya que la presión de crecer en un nuevo contexto puede resultar angustiada.

Aunque la movilidad internacional puede ofrecer experiencias inestimables, comprender las necesidades de salud mental durante la movilidad es fundamental para fomentar una experiencia positiva y productiva. Esto ayudará a los participantes a:

- **Maximizar su experiencia internacional académica y profesionalmente**
- **Aumentar la inteligencia emocional y la resiliencia y desarrollar estrategias de afrontamiento**
- **Garantizar el bienestar a largo plazo**
- **Promover la inclusión, la diversidad y la comprensión global.**

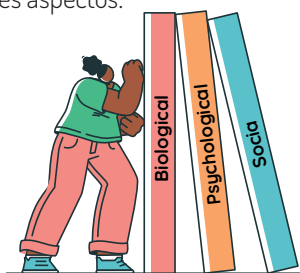
Por lo tanto, este estudio transnacional tiene como objetivo explorar la **comprensión de la salud mental de profesionales y alumnado de EFP** para identificar el estado actual de los conocimientos y la sensibilización, así como las posibles barreras a la adopción de prácticas de salud mental en las organizaciones de EFP.

Al identificar los retos a los que se enfrentan y el apoyo que necesitan, las entidades socias del proyecto pueden desarrollar **herramientas específicas y programas de formación para facilitar nuevas iniciativas** hacia la salud mental en el sector de EFP. Al explorar sus percepciones sobre la salud mental antes, durante y después de sus experiencias de movilidad internacional, se pueden identificar necesidades que contribuyan a la prevención de la salud mental.

## UN ENFOQUE HOLÍSTICO PARA ENTENDER Y MEJORAR LA SALUD MENTAL

Para comprender y abordar los retos de salud mental a los que se enfrentan profesionales y alumnado de EFP que participan en movi- lidades internacionales, el estudio se basa en dos teorías fundamentales que dan cuenta de diversos factores de la salud mental positiva: la teoría biopsicosocial y la teoría PERMA del bien- estar. Estos marcos proporcionan una com- prensión global de los factores que influyen en la salud mental y el bienestar.

La teoría biopsicosocial (teoría BPS)<sup>3</sup>, fue de- sarrollada por George Engel en 1977. Esta teoría propone que la salud mental de un individuo depende de tres aspectos:



- **Biológico** (bio): asocia la enfermedad con la salud corporal. Se refiere a la idea de que la salud física y la genética son importantes para la salud mental.
- **Psicológica** (-psycho-): abarca el bienestar mental y emocional, incluidos los cambios de comportamiento, las creencias personales, etc.
- **Social**: se refiere a factores interpersonales como las interacciones sociales y las actividades comunitarias que repercuten en la capacidad de una persona para mantener relaciones sanas.

Su interacción determina la causa, la manifes- tación y la resolución de la enfermedad. Sugiere que a veces es más eficaz abordar una necesi- dad social subyacente o los factores estresantes del entorno que otros elementos psicológicos o biológicos.

<sup>3</sup> (G. Engel, La necesidad de un nuevo modelo médico: un reto para la biomedicina, 1977)

<sup>4</sup> (M. Seligman, Florecer: Un nuevo enfoque para comprender la felicidad y el bienestar. 2011)

Para ofrecer una visión más holística del bienestar, **el modelo PERMA o teoría del bienestar**<sup>4</sup> se centra en la psicología positiva para ayudar a las personas a prosperar fomentando la adquisición de habilidades que les permitan desarrollarse plenamente. Pre- senta cinco elementos del bienestar:

- **Emociones positivas**: promueven la resiliencia y el comporta- miento prosocial y tienen un impacto positivo y duradero en el bienestar del individuo.
- **Compromiso**: alinear las acciones con los valores para dirigir la energía hacia actividades satisfactorias.
- **Relaciones**: las relaciones personales positivas refuerzan la ale- gría y las emociones de satisfacción y gratitud.
- **Propósito**: encontrar el sentido de tus acciones tiene muchos efectos positivos
- **Realización**: alcanzar objetivos acordes con los valores perso- nales aporta plenitud

Se pueden añadir otros elementos a la teoría para mejorar la com- prensión y aplicación del bienestar, como la mentalidad, el entorno laboral, la seguridad económica, etc. La teoría PERMA señala que el bienestar va más allá de las emociones positivas e incluye el logro de objetivos vitales, la pertenencia a grupos sociales y la contribu- ción a causas. La combinación de las teorías BPA y PERMA ofrece un enfoque holístico para evaluar la importancia de todos los as- pectos de la salud mental en la promoción del bienestar emocio- nal, antes, durante y después de una movilidad internacional. La teoría BPS abarca los determinantes físicos, psicológicos y sociales de la salud, mientras que la teoría PERMA hace hincapié en la im- portancia de las experiencias positivas y la realización personal.

Las entidades socias esperan que los resultados demuestren que:

- **La concienciación y el conocimiento de la salud mental en el sector de la EFP son limitados**, lo que pone de relieve la nece- sidad de iniciativas más específicas.
- **La estigmatización de la salud mental sigue estando muy extendida**, lo que exige la adopción de prácticas que promuevan una comunicación abierta y reduzcan el estigma.
- **Integrar el apoyo a la salud mental en los proyectos de mo- vilidad internacional es esencial para mitigar los factores de estrés.**
- **El conocimiento y la accesibilidad de los recursos de salud mental son insuficientes**, lo que indica la necesidad de mejorar la formación de los estudiantes y profesionales de EFP.



## MEDIDAS DE SALUD MENTAL EN LA UNIÓN EUROPEA

Antes de abordar las necesidades de salud mental de las personas, es esencial examinar el contexto europeo y nacional y lo que ya existe en términos de iniciativas de salud mental.

En la Unión Europea se están realizando esfuerzos conjuntos para abordar y mejorar la salud mental, incluidas iniciativas de prevención, intervención y apoyo. Los Estados miembros colaboran, comparten buenas prácticas y llevan a cabo acciones con el apoyo financiero del Tercer Programa de Salud.

Consciente de la importancia de la salud mental, la Comisión Europea adoptó el 7 de junio de 2023 un enfoque global centrado en la prevención<sup>5</sup>. También existen otras iniciativas de coordinación:

- La iniciativa **Mentalidad-prácticas de calidad en salud mental**, lanzada en febrero de 2023, tiene por objeto difundir prácticas innovadoras y sostenibles en el ámbito de la salud mental.
- La iniciativa **Más sanos juntos**, lanzada en junio de 2022, trata la salud mental como uno de sus ámbitos clave. Su objetivo es promover condiciones propicias para la salud mental, aumentar la resiliencia, la promoción y la prevención de la salud mental, mejorar el acceso a servicios de calidad y proteger los derechos, luchar contra la estigmatización y fomentar la inclusión social<sup>6</sup>.

Por último, en el marco del programa EU4Health, la Comisión Europea asigna ayuda financiera a los Estados miembros para proyectos de salud mental. En los últimos tres años se han asignado más de 30 millones de euros.

La Comisión Europea también ha desarrollado proyectos que incluyen apoyo técnico y de capacitación para el intercambio de buenas prácticas con la OMS y la OCDE<sup>7</sup>.

A nivel nacional, **las iniciativas pueden variar significativamente de un país a otro debido a las diferencias en los contextos culturales, socioeconómicos y políticos**. Cada país ha puesto en marcha diversas iniciativas con distintos grados de impacto para abordar y promover la salud mental, lo que refleja sus contextos y enfoques nacionales únicos.

Todos los países socios del proyecto han incluido la salud mental en sus leyes y normativas y han creado líneas telefónicas de ayuda para orientar a las personas en la gestión de sus problemas de salud mental.

Cada país socio ha puesto en marcha estrategias únicas para promover la salud mental. Macedonia del Norte ha establecido una estrategia centrada en la salud mental de la juventud. Otros países, como Eslovaquia o Estonia, han creado Consejos o Juntas para

coordinar y promover la salud mental. En Francia, una organización nacional se encarga de difundir información para la concienciación y la defensa de la salud mental. Por último, en España se han incluido programas de salud mental en las escuelas, los lugares de trabajo y las comunidades para aumentar la comprensión y prevenir los trastornos mentales (**véase el anexo 1 para más información sobre el contexto nacional**).

Sin embargo, la mayor parte del apoyo prestado en materia de salud mental corre a cargo de organizaciones sin ánimo de lucro y ONG, que trabajan directamente con personas que viven con problemas de salud mental, y aún queda mucho por hacer en toda la Unión Europea.



<sup>5</sup> Salud mental, Comisión Europea. Online: [https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health\\_sk](https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health_sk)

<sup>6</sup> Ibid.

<sup>7</sup> Ibid.



## UNA EVALUACIÓN DE LAS NECESIDADES DE SALUD MENTAL DENTRO DEL SECTOR DE EFP

Este estudio pretende identificar las necesidades y expectativas del alumnado de EFP y apoyar a los profesionales de EFP en el área de la salud mental. Se centra en alumnado de EFP con diversos antecedentes, que pueden haberse beneficiado o no de la movilidad internacional: **alumnos, voluntarios, desempleados o empleados**. Los alumnos, que son el objetivo principal del estudio, deben considerar su salud mental como parte integral de su experiencia de EFP.

En cuanto a los profesionales de EFP, el estudio también abarca una amplia gama de perfiles con competencias y responsabilidades variadas: **profesorado, educadores, técnicos de proyectos, voluntarios, personal administrativo o directores de centros de EFP**. Desempeñan un papel fundamental en la aplicación de nuevas prácticas y la adopción de un nuevo enfoque de la salud mental.

Para identificar las necesidades de salud mental del alumnado de EFP en Europa, se crearon dos cuestionarios, uno para profesionales y otro para estudiantes. Ambos cuestionarios se adaptaron a la vida cotidiana de cada grupo destinatario y a su país. Se crearon utilizando herramientas en línea para facilitar su distribución y se tradujeron a los seis idiomas de los países socios (**inglés, francés, español, estonio, eslovaco y macedonio**) para que los participantes pudieran responder en su propio idioma, ampliando así el alcance de la encuesta.

### Una visión de salud mental desde profesionales y alumnos de EFP

El cuestionario, dirigido a estudiantes y profesionales, recibió 849 respuestas de los cinco países socios del proyecto. El tamaño de la muestra es lo suficientemente grande como para ofrecer una buena representación del sector de EFP y extraer algunas conclusiones de los datos recogidos.

#### ✓ ALUMNADO

El cuestionario fue cumplimentado por **671 alumnos**, principalmente de Macedonia del Norte (79%) y Francia (14%). La fuerte representación de Macedonia pone de relieve la importancia de tener en cuenta la dinámica regional a la hora de interpretar los resultados. **La mayoría predominante (78%) del alumnado que contestó al cuestionario tenía entre 15 y 18 años, y alrededor de dos tercios (65%) se identificó como mujeres.**

En cuanto a la profesión, la gran mayoría está estudiando actualmente (84%), sobre todo en Macedonia del Norte. En España y Eslovaquia, la mayoría de los encuestados son voluntarios (60% y 56% respectivamente), mientras que en Estonia, la mayoría de los estudiantes están en paro (67%). En Francia, el 64% de los encuestados eran desempleados o voluntarios en una organización de EFP.

#### ✓ PROFESIONALES

Un total de **178 profesionales** de diversas entidades de cinco países europeos participaron en el cuestionario de salud mental, principalmente en Macedonia del Norte (41%) y Francia (37%). **La gran mayoría (67%) de los profesionales tiene 41 años o más, lo que indica cierta experiencia profesional en el campo de la EFP.** En efecto, más de la mitad (54%) de profesionales que respondieron al cuestionario llevan más de 10 años involucrados en este sector, afirmando así su experiencia y conocimiento institucional.

Además, la mayoría de profesionales se identifican como mujeres (78%), lo que respalda investigaciones que sostienen que es más probable que las mujeres se preocupen por los problemas de salud mental ya que es más probable que compartan lo que sienten cuando están tristes, deprimidas o se les ha bajado la autoestima<sup>8</sup>. En cuanto al ámbito profesional, dos tercios son docentes y formadores (66%), destacando su papel esencial en el desarrollo de iniciativas de salud mental dentro de la educación y la formación profesional.

<sup>8</sup> Índice de Igualdad de Género 2021: Salud, Instituto Europeo de la Igualdad de Género. Online: [https://eige.europa.eu/publications-resources/toolkits-guides/gender-equality-index-2021-report/women-report-poorer-mental-well-being-men?language\\_content\\_entity=en](https://eige.europa.eu/publications-resources/toolkits-guides/gender-equality-index-2021-report/women-report-poorer-mental-well-being-men?language_content_entity=en)

## ✓ UNA EXPERIENCIA MODERADA EN LA MOVILIDAD INTERNACIONAL

El estudio demuestra una notable discrepancia en las tasas de participación en la movilidad internacional. La mayoría de las personas que respondieron al cuestionario (62%) nunca ha participado en un proyecto de movilidad internacional, lo que pone de relieve que **muchas respuestas sobre la movilidad internacional pueden basarse en percepciones y estereotipos más que en experiencias personales**. Un número ligeramente superior de profesionales de EFP (44%) que de estudiantes de EFP (36%) pasaron por una experiencia de movilidad internacional, aunque ambos grupos carecen predominantemente de experiencia de primera mano.

Además, la mayoría de los profesionales de EFP (69%) tienen alumnos que participan en proyectos de movilidad internacional. Por lo tanto, la mayoría de profesionales que respondieron al cuestionario tienen experiencia en apoyar a alumnos con movilidad internacional y responden basándose en su experiencia profesional, incluso si no han participado en un proyecto de movilidad internacional.

## ✓ UN AMPLIO ESPECTRO DE ESTADOS DE SALUD MENTAL

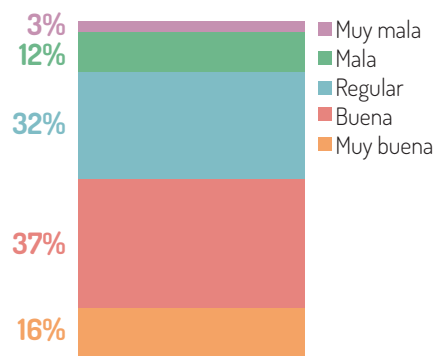
Una proporción considerable de las personas que respondieron al cuestionario (53%) califica su salud mental de manera positiva, ya sea muy buena o buena. No obstante, el 15% de ellos considera que tiene una salud mental deficiente.

El análisis de los resultados por país señala que España, Eslovaquia y Estonia tienen las tasas más altas de respuestas positivas (76% para España y 64% para Estonia y Eslovaquia). Estas tasas elevadas pueden reflejar mejores sistemas de apoyo a la salud mental o factores culturales que influyen en las percepciones de la salud mental. Por ejemplo, España ha visto mejoras en los servicios de salud mental comunitarios, lo que puede contribuir a que las personas perciban un mayor bienestar mental<sup>9</sup>. Por otro lado, el 40% de los franceses que completaron el cuestionario consideró que tiene una salud mental deficiente o muy deficiente, lo que sugiere desafíos sistémicos en la atención de salud mental o un mayor estigma en torno a los problemas de salud mental en Francia.

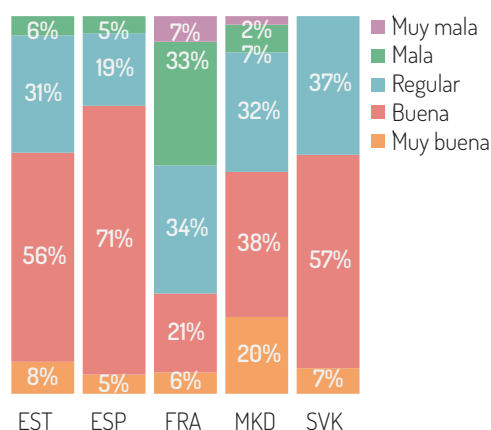
Además, **casi la mitad de las personas que respondieron al cuestionario (48%) afirma haber experimentado síntomas de mala salud mental en el último mes**, siendo España (71%), Francia (68%) y Estonia (67%) los que tienen el mayor porcentaje de respuestas afirmativas.

Si bien los franceses declararon tener mala salud mental, las respuestas corroboran la presencia de síntomas y podrían reflejar

## ! ¿Cómo calificarías tu salud mental y bienestar en general?



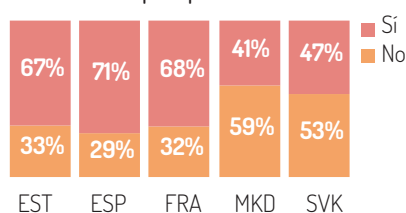
### Resultados por país



## ! En el último mes, ¿has experimentado síntomas de mala salud mental?



### Resultados por país



<sup>9</sup> [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Mental\\_health\\_and\\_related\\_issues\\_statistics](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Mental_health_and_related_issues_statistics)



problemas sistémicos más amplios que deben abordarse mediante la mejora de los servicios de salud mental.

Sin embargo, los participantes españoles y estonios calificaron su salud mental relativamente buena, lo que indica que su estado puede variar de un día para otro, lo que es coherente con los hallazgos de que la salud mental siempre se ve afectada por factores de estrés inmediatos. Las personas que completaron el cuestionario tienen estados de salud mental fluctuantes, con una buena salud mental general pero aún experimentando síntomas frecuentes.

Los resultados dejan bien claro la necesidad de un apoyo continuo a la salud mental. Comprender las dinámicas particulares es fundamental para desarrollar estrategias de salud mental efectivas dentro del sector de EFP, adaptadas a las necesidades y contextos específicos de cada país.

### La necesidad de aumentar los conocimientos sobre la salud mental en el sector de EFP

La salud mental es un tema muy actual y **el nivel de conocimiento y comprensión puede variar considerablemente entre franjas de edad**. Varios estudios sugieren que las generaciones más jóvenes son más conscientes y comprenden mejor los problemas de salud mental porque hablan más al respecto y tienen acceso a más información y recursos<sup>10</sup>.

Esta sección examina y compara los conocimientos auto-percibidos y los conocimientos reales de las personas que participaron en el estudio sobre problemas de salud mental, destacando las discrepancias entre estudiantes y profesionales, y cómo estas diferencias influyen en sus experiencias y percepciones.

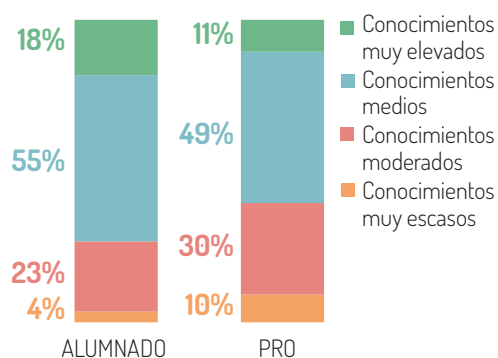
#### ✓ DISCREPANCIAS EN EL CONOCIMIENTO SOBRE LA SALUD MENTAL EN EL SECTOR DE EFP

Se hicieron tres preguntas a las personas participantes para evaluar su comprensión de los conceptos de salud mental.

El análisis de los conocimientos auto-percibidos señala **discrepancias significativas entre estudiantes y profesionales**, así como entre diferentes países.

En general, la mayoría de los participantes (70%) cree que tiene un conocimiento muy alto o medio sobre problemas de salud mental. Sin embargo, los estudiantes suelen valorar sus conocimientos en un nivel superior al de los profesionales, ya que el 73% de ellos considera que tiene conocimientos profundos, mientras que sólo el 60% de los profesionales tiene la misma opinión.

#### ¿Cómo calificarías tus conocimientos sobre la salud mental? Resultados por participante



<sup>10</sup> Baral, Swayam Prava et al. "Mental Health Awareness and Generation Gap." Indian Journal of Psychiatry vol. 64, Suppl 3 (2022)  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9129327/>

Para evaluar los conocimientos reales de los que respondieron al cuestionario, el estudio incluyó tres preguntas que evaluaban la comprensión de conceptos de salud mental:

### 1. La relación entre el bienestar mental y la salud mental

Se preguntó a los participantes sobre la relación entre el bienestar mental y la salud mental, con tres opciones para elegir:

- a) Es lo mismo que la salud mental
- b) Forma parte de la salud mental
- c) No están relacionados

La opción b) es la respuesta correcta <sup>11</sup>.

La mayoría de los participantes respondieron correctamente a esta pregunta. Los profesionales generalmente respondieron mejor que los alumnos, con un 93% de precisión en comparación con un 86% para identificar la relación entre bienestar y salud mental.

### 2. Las cinco dimensiones del bienestar

Se pidió a los participantes que identificaran las cinco dimensiones del bienestar según la teoría del bienestar de Corbin, con opciones para elegir:

- a) Emocional, física, mental, financiera, social
- b) Social, intelectual, emocional, física, espiritual
- c) Física, financiera, mental, social, ambiental

Según la teoría de Corbin, el bienestar social consta de cinco dimensiones: física, emocional, social, intelectual y espiritual (la respuesta b)

Sólo el 38% de los participantes respondió correctamente a esta pregunta, y los profesionales respondieron ligeramente mejor que los estudiantes (40% y 37% respectivamente).

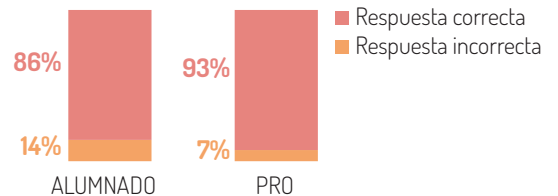
### 3. Diferencias entre la salud mental y los trastornos mentales

Finalmente, se pidió a los participantes que identificaran diferencias entre la salud mental y los trastornos mentales. Se propusieron las siguientes opciones:

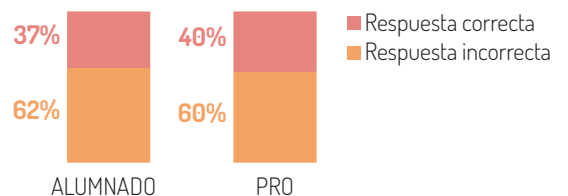
- a) La salud mental se refiere al bienestar general e incluye aspectos emocionales y psicológicos mientras que los trastornos mentales son afecciones o enfermedades específicas
- b) La salud mental y los trastornos mentales son lo mismo
- c) La salud mental se refiere únicamente a las emociones mientras que los trastornos mentales abarcan el bienestar general

La opción a) es la respuesta correcta <sup>12</sup>.

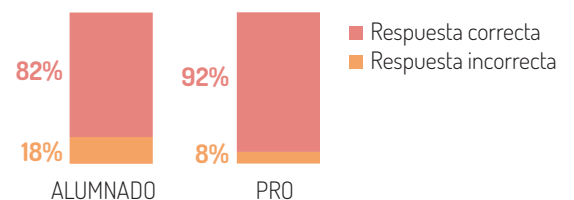
#### ¿Cómo se relaciona el bienestar con la salud mental?



#### ¿Cuáles son las cinco dimensiones del bienestar?



#### ¿Cuál es la diferencia entre la salud mental y los trastornos mentales?



<sup>11</sup> Gautam, Shiv et al. "Concept of mental health and mental well-being, its determinants and coping strategies." Indian journal of psychiatry vol. 66, Suppl 2 (2024)

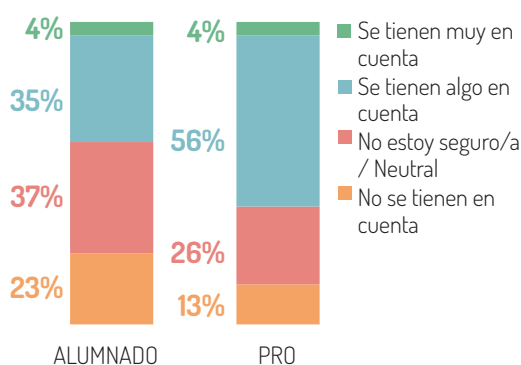
<sup>12</sup> Galderisi, Silvana et al. "Toward a new definition of mental health." World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA) vol. 14,2 (2015)



La mayoría de las personas (el 92% de profesionales y el 82% de estudiantes) respondieron correctamente a esta pregunta. Sin embargo, una vez más, los profesionales respondieron mejor que el alumnado. En general, **las personas que completaron el cuestionario demuestran conocimientos amplios de los conceptos de salud mental**. Sin embargo, existen limitaciones, particularmente en la comprensión de conceptos matizados como las cinco dimensiones del bienestar. Si bien el conocimiento general sobre salud mental está mejorando, la comprensión de conceptos de salud más complejos sigue siendo limitada<sup>13</sup>.

Aunque los alumnos califican sus conocimientos en un nivel más alto que los profesionales, tienen más respuestas incorrectas, **lo que cuestiona la creencia de que las generaciones más jóvenes tienen una mejor comprensión de conceptos de salud mental**. Las investigaciones sugieren que la juventud suelen estar más expuesta a información sobre salud mental a través de medios digitales y programas educativos, lo que puede llevar a una sobreestimación de su comprensión real<sup>14</sup>. La formación continua y detallada es importante para mejorar los conocimientos sobre salud mental entre los diferentes grupos de partes interesadas en el sector de EFP.

! ¿Se tienen en cuenta los problemas de salud mental en tu país?



### ✓ FALTA DE SENSIBILIZACIÓN SOBRE SALUD MENTAL EN LOS PAÍSES EUROPEOS

Después de evaluar los conocimientos de las personas que respondieron al cuestionario, también es necesario comprender su posición en relación con su sensibilización sobre la salud mental, examinando las fuentes de información y sus percepciones sobre el compromiso de su país en esta área. Esto ayudará a comprender la importancia de la salud mental en las vidas de los grupos destinatarios y la forma en que se imparte la educación.

A nivel europeo, los participantes expresan diversas impresiones sobre el compromiso de su país con los problemas de salud mental: **el 56% de profesionales y el 35% de alumnos creen que la salud mental se tiene algo en cuenta en su país**. Sin embargo, el 37% de alumnos expresa incertidumbre, lo que sugiere posibles brechas en la sensibilización y la implementación de políticas.

A nivel nacional, los alumnos de Macedonia del norte demuestran el mayor escepticismo (27%) y los españoles muestran la mayor confianza en el enfoque de su país (81%). A pesar de la existencia de políticas e iniciativas a nivel nacional, **las personas que participaron en el estudio creen que hacen falta medidas adicionales, como lo demuestra el reducido 4% de las personas que piensan que los problemas de salud mental se tienen muy en cuenta**.

<sup>13</sup> Wei, Y., McGrath, P. J., Hayden, J., & Kutcher, S. (2015). Mental health literacy measures evaluating knowledge, attitudes, and help-seeking: a scoping review. *BMC Psychiatry*, 15, 291.

<sup>14</sup> Burns, J. M., Davenport, T. A., Durkin, L. A., Luscombe, G. M., & Hickie, I. B. (2010). The internet as a setting for mental health service utilisation by young people. *Medical Journal of Australia*, 192(S11), S22-S26.

Asimismo, pocos alumnos y profesionales (el 38% y el 36% respectivamente) afirman haber sido informados por profesionales sobre de salud mental en el pasado. Por el contrario, **ambos grupos (65% y 57%) tienden a buscar información sobre salud mental de forma independiente**, lo que sugiere que las personas se informan sobre los problemas de salud mental.

Por consiguiente, hay un temor generalizado de que la salud mental no se aborde adecuadamente en los países europeos. **Muchas personas que respondieron al cuestionario afirman haber tenido que buscar información sobre salud mental de forma independiente porque no han recibido educación formal sobre el tema.** Existe una necesidad urgente de mejorar la sensibilización y el acceso a recursos de salud mental en toda Europa. A pesar de los esfuerzos por implementar políticas e iniciativas, sigue habiendo discrepancias en la sensibilización y el compromiso del público. **Las dificultades para acceder a conocimientos profesionales en salud mental siguen siendo frecuentes, a pesar de las iniciativas nacionales e internacionales.**

Los resultados destacan la dependencia que tiene la gente del autoaprendizaje, lo que acentúa la necesidad de implementar:

- Iniciativas integrales para comprender mejor la salud mental, que cerrarían la brecha entre la experiencia profesional y acceso público.
- Recursos accesibles y confiables que permitan a las personas afrontar sus problemas de salud mental de forma independiente.

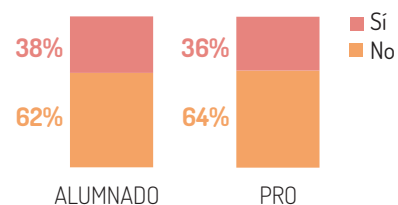
## Percepciones e implicaciones de la salud mental en la vida diaria

Para comprender mejor el alcance de los desafíos de salud mental en los países europeos, era importante recopilar las percepciones de las personas que participaron en el estudio sobre los síntomas, las causas y el impacto de la mala salud mental, así como las actividades que consideran útiles para abordarla, en general y durante la movilidad internacional.

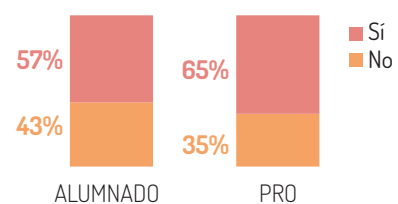
### ✓ UN FUERTE RECONOCIMIENTO DE SÍNTOMAS Y SIGNOS PSICOLÓGICOS

Las percepciones de las personas que respondieron al cuestionario sobre los síntomas de mala salud mental proporcionan información valiosa sobre factores comunes reconocidos en los países europeos. **El estrés y la incapacidad para hacerlo frente son los síntomas más reconocidos**, con un 79% de las respuestas. Esto refleja una comprensión amplia del estrés, visto como un importante contribuyente a los problemas de salud mental de diversas fuentes.

! ¿Te han informado profesionalmente sobre la salud mental?



! ¿Has buscado información sobre la salud mental o el bienestar por tu cuenta?



## ¿Cuáles son los síntomas de una mala salud mental?



Además, los sentimientos de tristeza y desesperanza (67%), la falta de energía y los problemas para dormir (66%) y los cambios de humor (63%) también fueron atribuidos predominantemente como síntomas de mala salud mental. Tal reconocimiento enfatiza **una fuerte conciencia de los aspectos psicológicos asociados con los trastornos de salud mental**, que pueden afectar significativamente la vida diaria y el bienestar general.

Por el contrario, parece que hay **una brecha en el reconocimiento de las manifestaciones físicas de una mala salud mental**: sólo el 27% de los participantes identifica los problemas físicos como síntomas.

Si bien la salud mental a menudo se conceptualiza en términos psicológicos, es esencial reconocer sus manifestaciones físicas, que pueden incluir molestias somáticas, problemas gastrointestinales y otros síntomas fisiológicos<sup>15</sup>.

<sup>15</sup> Hamer, E. G., Orsini, T. T. K., & Smith, S. H. (2021). The relationship between psychological distress and physical health outcomes: An integrative review. *Journal of Psychosomatic Research*, 144, 110-123. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110123>

Además, el abuso de sustancias y los cambios en los hábitos alimentarios, sólo recibieron el 39% de las respuestas, aunque existen trastornos mentales en sí mismos, lo que también puede demostrar potenciales conceptos erróneos o falta de conciencia sobre estos aspectos de la salud mental.

En general, es posible decir que las personas que respondieron al cuestionario muestran una gran comprensión de los síntomas psicológicos. Sin embargo, es necesaria una educación más amplia sobre el reconocimiento de las manifestaciones físicas y los cambios de comportamiento asociados con la salud mental.

## ✓ ELEMENTOS SOCIALES Y PERSONALES RECONOCIDOS COMO DESENCADENANTES IMPORTANTES DE LA SALUD MENTAL

El estudio también exploró los factores que con mayor probabilidad contribuyen a la mala salud mental entre las personas encuestadas.

Si bien reconocieron una variedad de situaciones que podrían conducir potencialmente a problemas de salud mental, determinados factores de estrés surgieron como particularmente significativos:

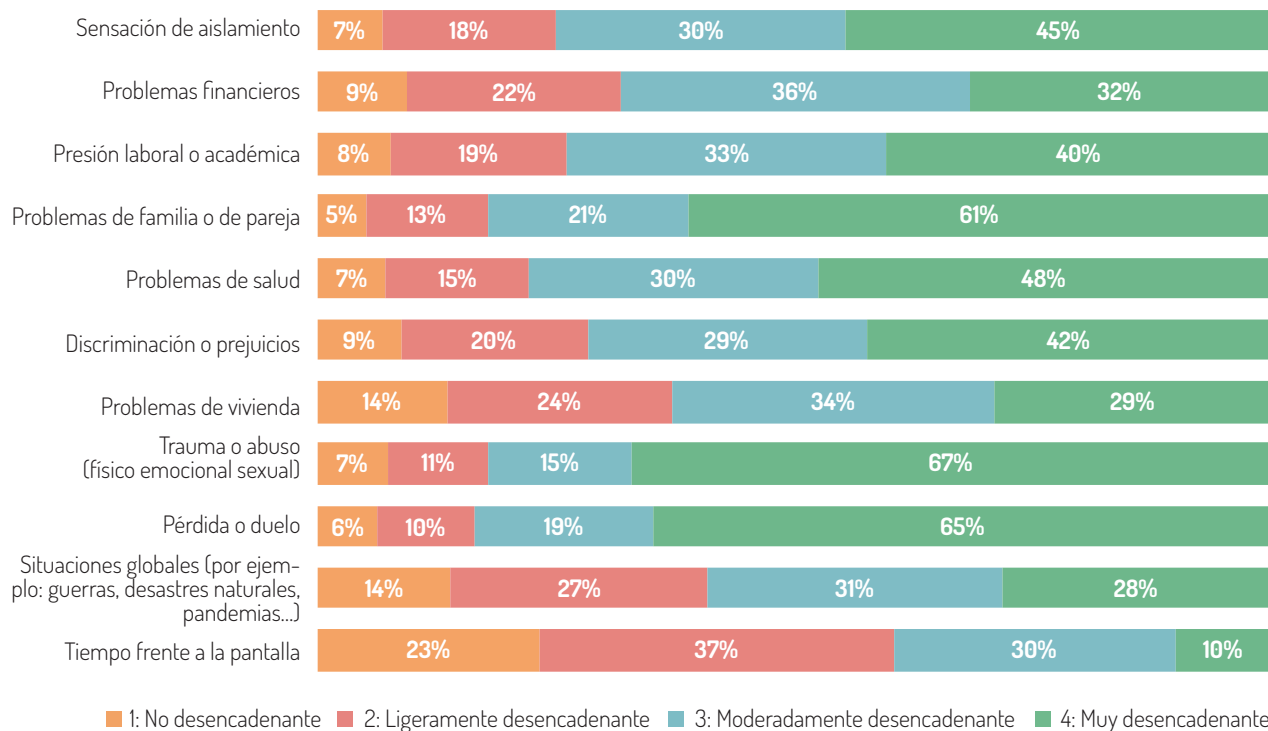
- **La pérdida o el duelo (84 %)** evocan fuertes respuestas emocionales y a menudo se asocian con una profunda angustia psicológica y dificultades de adaptación.
- **El trauma o el abuso (82 %)** son profundamente angustiantes y pueden conducir a consecuencias psicológicas duraderas, como el trastorno de estrés postraumático.
- **Problemas de familia o de pareja (82 %)**, ya que los conflictos interpersonales y la discordia familiar pueden alterar la estabilidad emocional y contribuir a sentimientos de ansiedad, depresión y aislamiento.
- Los problemas de salud (78 %) coinciden con los problemas de salud mental, y las enfermedades crónicas y las discapacidades exacerbaban la angustia psicológica.

Al contrario, algunos factores como el tiempo frente a la pantalla (10%) y las situaciones globales (28%) se percibieron como menos desencadenantes, lo que indica que **las personas que participaron en el estudio pueden priorizar los factores de estrés personales sobre los factores de estrés externos**.

El análisis destaca **la necesidad crítica de intervenciones que aborden los factores de estrés personales, al mismo tiempo que conciencien más sobre el papel de los factores de estrés externos en cómo será la salud mental de una persona**.



Valora las siguientes situaciones indicando si pueden desencadenar problemas de salud mental



Los contextos culturales, socioeconómicos y educativos influyen en las percepciones de los factores de estrés, lo que señala la importancia de intervenciones personalizadas que aborden los factores individuales y contextuales para promover el bienestar de manera efectiva.

### ✓ UN IMPACTO CONSIDERABLE DE LA SALUD MENTAL EN LA VIDA DIARIA

El análisis muestra cómo la mala salud mental afecta a diferentes áreas de la vida en distintos grados. En general, **los aspectos de la vida más afectados por la mala salud mental son la capacidad de aprendizaje y concentración (73%)**. Por lo tanto, la salud mental desempeña un papel importante en el funcionamiento cognitivo y el rendimiento académico, lo que subraya la necesidad de intervenciones específicas y servicios de apoyo en entornos educativos.

**Las relaciones con la familia y los amigos también se identifican como altamente impactadas (71%)**, lo que refleja el efecto significativo de los componentes interpersonales en los desafíos de salud mental.

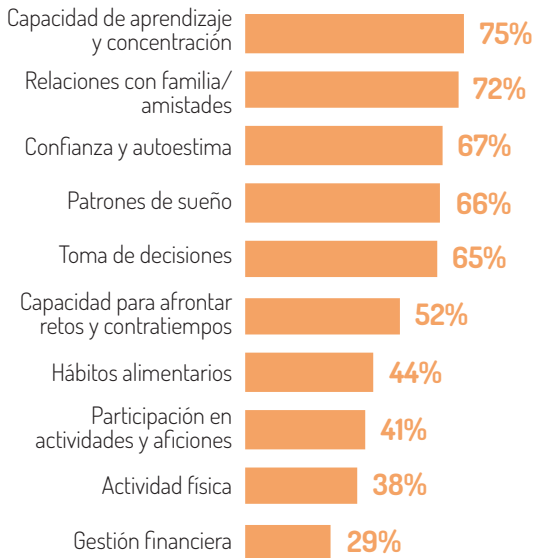
En efecto, las personas que participaron en el estudio perciben las cuestiones familiares y de relación como una causa y un impacto de la mala salud mental, ya que las relaciones cercanas son vitales para el apoyo emocional.

**La confianza y la autoestima (66%), los patrones de sueño (65%) y las habilidades de toma de decisiones (64%)** también se reconocieron como significativamente afectados por la mala salud mental, lo que indica el amplio espectro de funcionamiento influenciado por el bienestar emocional. Los hallazgos subrayan la naturaleza holística de la salud mental y sus implicaciones para el funcionamiento personal, social y ocupacional.

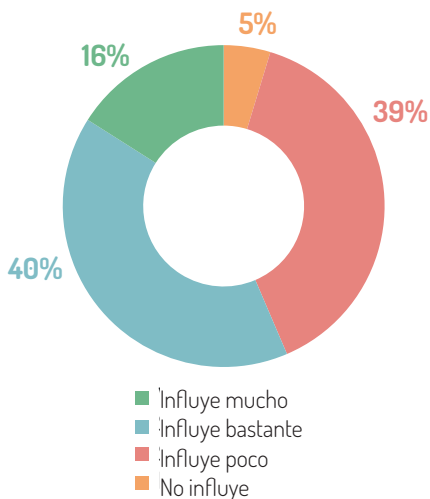
Curiosamente, **la gestión financiera (28%) y la actividad física (37%) se percibieron como menos afectadas por la mala salud mental**. Esto sugiere posibles conceptos erróneos sobre el impacto más amplio de la salud mental en



## ¿Qué aspectos de tu vida pueden verse afectados por una mala salud mental?



## ¿Cómo influye en el bienestar emocional la experiencia de vivir en un país extranjero?



varios dominios de la vida. En efecto, es importante tener en cuenta que tanto la gestión financiera como la actividad física pueden verse afectadas por la mala salud mental<sup>16,17</sup>.

Por lo tanto, es importante abordar la salud mental de manera integral, teniendo en cuenta su amplio y variado impacto en diferentes ámbitos de la vida. El estudio señala el impacto sustancial de la mala salud mental en aspectos clave de la vida, incluida la capacidad de aprender y concentrarse, las relaciones con la familia y los amigos y, en menor medida, la confianza, la autoestima, los patrones de sueño y la capacidad de toma de decisiones.

Comprender los síntomas, las causas y los impactos de la mala salud mental es necesario para abordar de manera integral las necesidades de salud mental en el sector europeo de EFP. El análisis revela que **las personas encuestadas tienen una comprensión amplia pero incompleta de la salud mental, con un fuerte conocimiento de los síntomas psicológicos y los principales factores de estrés personales**. Sin embargo, existe una brecha significativa en el reconocimiento de los síntomas físicos y los factores de estrés externos, lo que indica la necesidad de una educación e intervenciones de salud mental más integrales.

Por consiguiente, es fundamental adoptar un enfoque holístico de la salud mental, considerando sus diversos y amplios impactos en varios ámbitos de la vida, para orientar las intervenciones y los servicios de apoyo necesarios.

## ✓ LA MOVILIDAD INTERNACIONAL, UN FACTOR ADICIONAL EN LA VULNERABILIDAD DE LA SALUD MENTAL

La movilidad internacional, que incluye el voluntariado, las prácticas, los intercambios juveniles y el trabajo o estudio en el extranjero, desempeña un papel importante en el sector de EFP. En este apartado se examinan las implicaciones que tienen estas experiencias de movilidad en la salud mental del alumnado de EFP en los países europeos.

Las personas que respondieron al cuestionario aportaron diversas perspectivas sobre cómo la vida en un país extranjero afecta al bienestar emocional. **La mayoría cree que tiene una influencia significativa o potente (56%)**, y el 39% todavía considera que tiene poca repercusión. Más profesionales de EFP consideran que la movilidad internacional afecta a la salud mental (el 68% de profesionales y el 53% del alumnado). El reconocimiento del impacto emocional de vivir en el extranjero parece ser mayor entre los profesionales, probablemente debido a que tienen más experiencia de primera mano con la movilidad internacional.

<sup>16</sup> Sweet, E., Nandi, A., Adam, E. K., & McDade, T. W. (2013). The high price of debt: Household financial debt and its impact on mental and physical health. *Social Science & Medicine*, 91, 94-100.

<sup>17</sup> Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Doraiswamy, P. M., Watkins, L., Hoffman, B. M., Barbour, K. A., ... & Sherwood, A. (2007). Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder. *Psychosomatic Medicine*, 69(7), 587-596.

Sorprendentemente, cuando se les preguntó si la salud mental de sus estudiantes de EFP se vio afectada durante la movilidad internacional, las respuestas de los profesionales de EFP fueron variadas. Una ligera mayoría (51%) cree que la salud mental rara vez ha afectado a sus estudiantes de EFP durante sus movilizaciones. Sin embargo, **el 38% piensa que les afecta con frecuencia o de forma constante.**

Al observar los resultados país por país, casi todos los profesionales españoles y franceses (el 64% y el 53% respectivamente) piensan que afecta con frecuencia o siempre a la salud mental de los estudiantes. Al contrario, la mayoría de los profesionales de EFP estonios (89%) y eslovacos (73%) consideran que tiene un efecto poco frecuente.

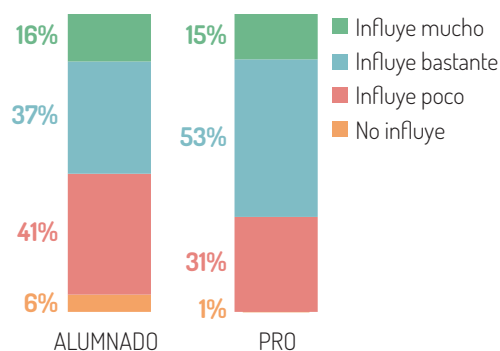
Cuando se les pregunta sobre las situaciones en la movilidad internacional que pueden desencadenar problemas de salud mental, algunas situaciones parecen más significativas que otras. **Los factores clave que afectan el bienestar mental de los participantes incluyen la inseguridad (72%), el aislamiento y la soledad (71%) y la morriña (69%).** Estos elementos afectan la autoestima, la confianza en uno mismo y las relaciones personales.

Cabe destacar que la inseguridad surge como el desencadenante más importante, lo que sugiere que dudar de uno mismo y la vulnerabilidad son factores comunes que afectan a personas en nuevos entornos. El alto porcentaje de morriña, aislamiento y soledad demuestra **la importancia de las relaciones sociales y los sistemas de apoyo**, que a menudo se ven interrumpidos durante la movilidad internacional. Tales interrupciones pueden conducir a una disminución del sentido de pertenencia y exacerbar los sentimientos de vergüenza.

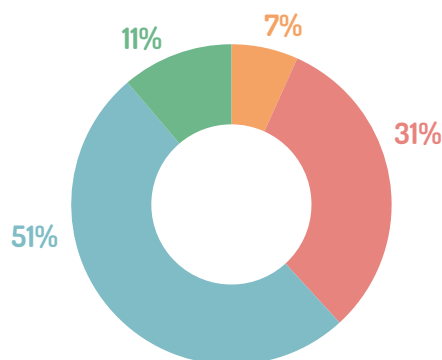
En cambio, **el choque cultural (42%) y las barreras lingüísticas (57%) se perciben como desencadenantes menos graves de mala salud mental, aunque siguen siendo notables.** Estos desafíos suelen anticiparse y abordarse durante los preparativos previos a la movilidad, y los participantes suelen estar preparados para afrontarlos, lo que puede explicar su menor impacto en la salud mental en comparación con los sentimientos más generalizados y personales de inseguridad, aislamiento y morriña.

Los profesionales de EFP, que generalmente tienen más experiencia con programas de movilidad internacional, tienen más probabilidades que los estudiantes de reconocer la inseguridad y el choque cultural como desencadenantes importantes. Su experiencia de primera mano y su mayor conciencia de los desafíos psicológicos asociados a la movilidad internacional contribuyen a este reconocimiento.

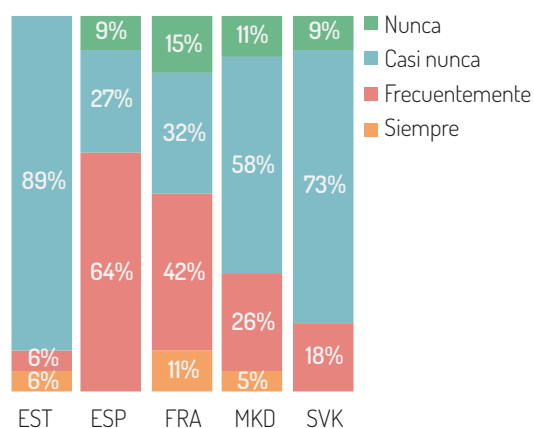
### ¿Cómo influye en el bienestar emocional la experiencia de vivir en un país extranjero? Resultados por participante



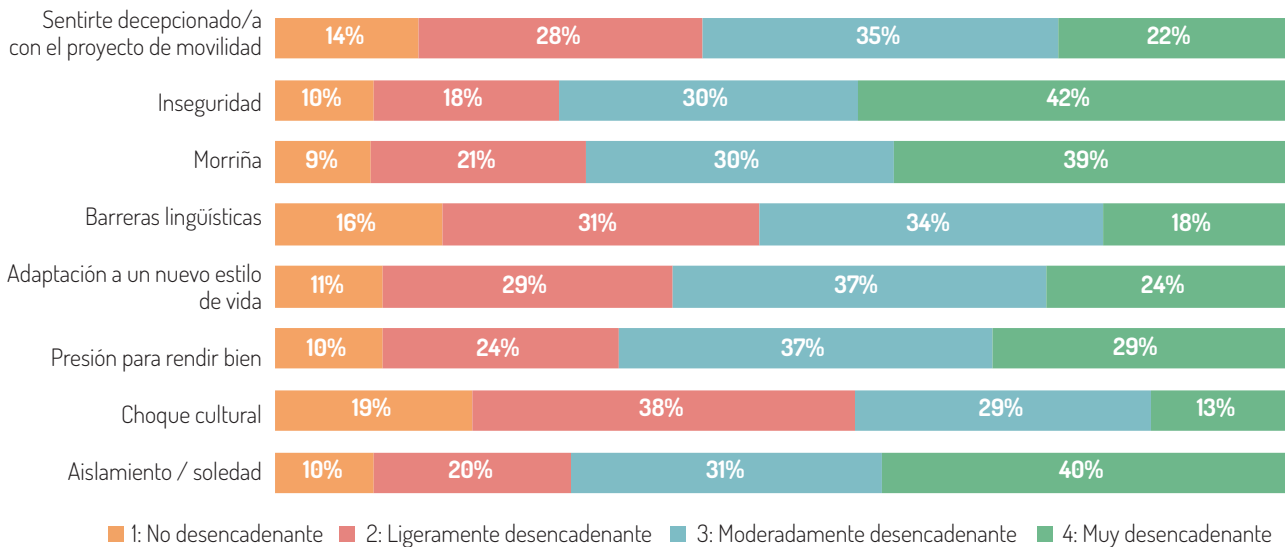
### Según tu experiencia profesional, ¿ha afectado la salud mental a tu alumnado de EFP durante sus proyectos de movilidad?



#### Resultados por país



**!** Durante una movilidad internacional, valora las siguientes situaciones indicando si pueden desencadenar una mala salud mental

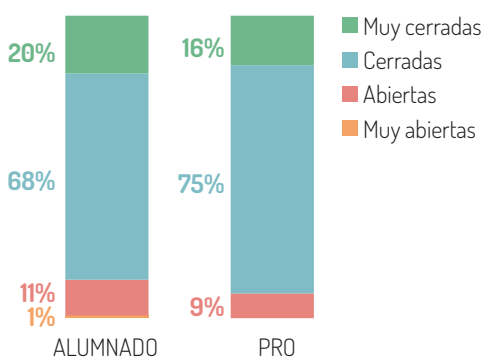


Los resultados hacen hincapié en la necesidad de intervenciones específicas para abordar los desafíos emocionales y promover un entorno de apoyo y comprensión que pueda mitigar su impacto y mejorar la experiencia general de la movilidad.

Los resultados ofrecen un análisis detallado de las percepciones, las causas y los impactos de la salud mental en el sector de EFP. Destacan la necesidad de una fuerte conciencia de los síntomas psicológicos y de la importancia de los factores de estrés personales o sociales que afectan a la salud mental.

Además, la movilidad internacional tiene un impacto significativo en el bienestar mental, lo que pone de relieve la necesidad de un apoyo personalizado. Para lograr este objetivo, también es esencial abordar la estigmatización de la salud mental en el sector de EFP.

**!** En tu opinión, ¿crees que las personas están abiertas a hablar de su salud mental?



### La estigmatización, una barrera muy presente en el sector de EFP

La estigmatización es un aspecto fundamental entrelazado con las experiencias de salud mental que rodea a estas cuestiones dentro del sector de EFP. Comprender la estigmatización es esencial para poder apoyar mejor el bienestar del alumnado, fomentando un entorno educativo más solidario y eficaz.

En efecto, la estigmatización de la salud mental ocupa un lugar destacado en el sector de EFP. **La mayoría de las personas que respondieron al cuestionario cree que la gente se siente**

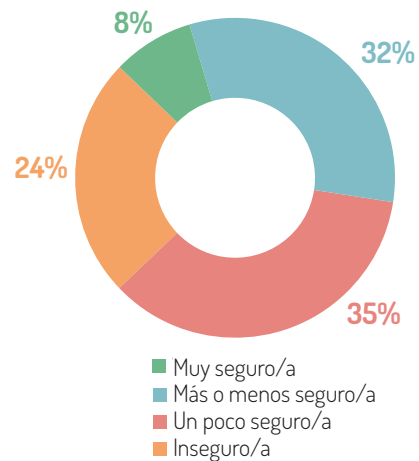
**incómoda hablando de la salud mental** (el 86% de alumnos y el 91% de profesionales). Lo corrobora el hecho de que cuando se preguntó a las personas encuestadas si se sentirían seguras compartiendo sus problemas de salud mental, **sólo el 41% expresó que se sentirían cómodas compartiéndolos**. Cabe destacar que los profesionales eslovacos muestran mayores niveles de confianza en este ámbito (el 55%), mientras que los estonios muestran los más bajos (todos carecen de confianza), lo que pone de relieve las discrepancias regionales a la hora de hablar de la salud mental.

Cuando los alumnos se sienten cómodos compartiendo sus desafíos de salud mental, les resulta más fácil hablar de ellos con amigos cercanos (67%) y familiares (52%). Al 30% le sigue resultando más fácil compartirlo con profesionales de la salud mental.

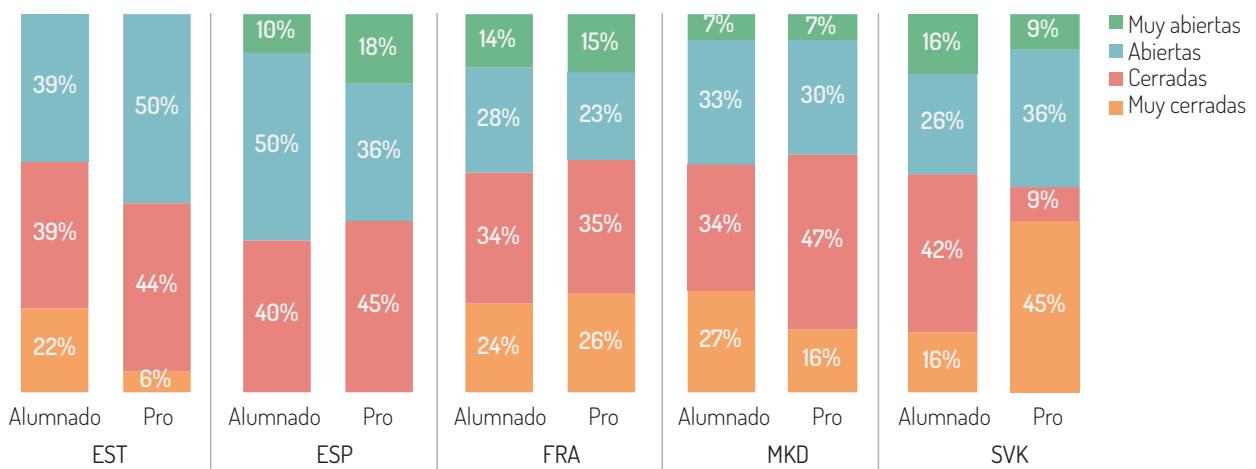
Sin embargo, se muestran reticentes a hablar de ello en grupo, con profesores o superiores, o con compañeros de trabajo o gente de la misma edad, probablemente por miedo a ser juzgados o a las posibles repercusiones de desvelar los desafíos a los que se enfrentan<sup>18</sup>.

**Aunque el papel del apoyo social de amigos y familiares es esencial, también es limitado.** Los amigos y familiares pueden carecer de la formación necesaria para ofrecer intervenciones de salud mental adecuadas<sup>19</sup>. Al contrario, los profesionales de salud mental

¿Hasta qué punto te sientes seguro/a a la hora de hablar de tus propios problemas de salud mental?



En tu opinión, ¿crees que las personas están abiertas a hablar de su salud mental? Resultados por país



<sup>18</sup> Martin, A. (2010). Workplace mental health: An evidence-based approach. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 44(7), 695-700.

<sup>19</sup> Reavley, N. J., & Jorm, A. F. (2011). Young people's stigmatizing attitudes towards people with mental disorders: Findings from an Australian national survey. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 45(12), 1033-1039.

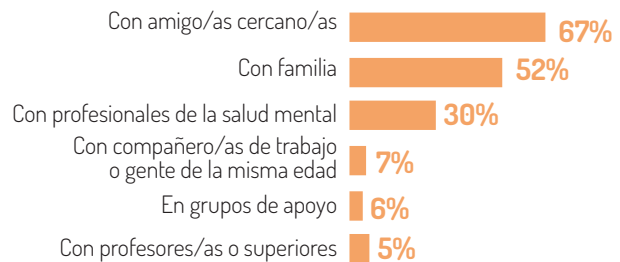
disponen de la formación y la experiencia apropiadas para proporcionar tratamientos basados en pruebas. Por lo tanto, aunque casi un tercio de las personas que participaron en el estudio podía hablar con profesionales de salud mental, es necesario difundir su experiencia para abordar problemas graves de salud mental.

También es necesario desmitificar el estigma existente en el ámbito profesional o educativo. **La creación de un espacio seguro y la prestación de un apoyo sólido permitirán a los alumnos expresarse con mayor libertad y mejorar su trayectoria académica y profesional.**

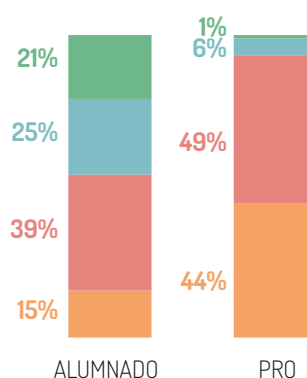
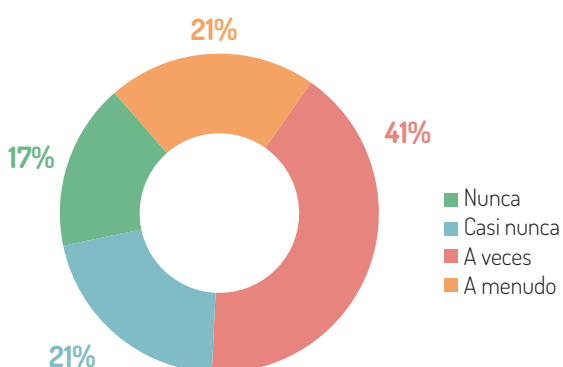
A pesar de que el 30% de las personas encuestadas indica sentirse cómoda hablando de salud mental con profesionales, **el 62% de ellos considera que el estigma les impediría buscar ayuda.** Este temor es más pronunciado entre los profesionales, ya que el 93% se abstendría de buscar ayuda; frente al 54% de los alumnos que piensa lo mismo.

No obstante, la mayoría de las personas que contestaron al cuestionario buscarían ayuda si mostraran síntomas de mala salud mental. Sólo el 9% de los encuestados cree que no buscaría ayuda profesional. Los indicadores más citados para buscar ayuda profesional son las alteraciones emocionales recurrentes (75%), los pensamientos suicidas (72%) y los cambios de comportamiento (65%).

**¿Hay situaciones o personas concretas con las que te resulta más fácil hablar de tu salud mental?**



**¿Crees que el estigma que rodea a la salud mental puede impedirte buscar ayuda?**



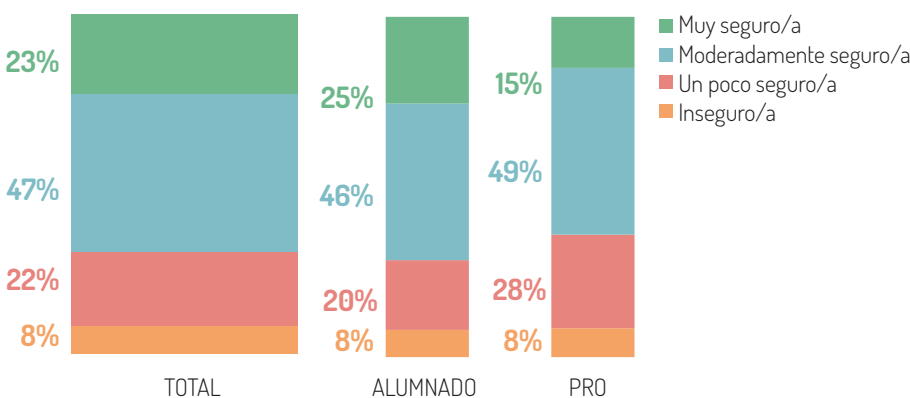
Curiosamente, aunque los alumnos creen que la estigmatización está muy presente y que no necesariamente se sentirían seguros a la hora de compartir sus problemas de salud mental, **la mayoría (el 72%) nunca o casi nunca ha sufrido estigmatización por motivos de salud mental**. Sin embargo, el 21% afirma haber sufrido estigmatización ocasionalmente y el 7% a menudo. Aunque el estigma se percibe como un problema generalizado, **los encuentros reales con la estigmatización pueden ser menos frecuentes, pero siguen siendo importantes<sup>20</sup>**. Estas creencias pueden conducir a la auto-estigmatización, en la que las personas interiorizan estereotipos negativos, lo que reduce aún más su confianza a la hora de compartir sus problemas de salud mental<sup>21</sup>.

Además, **la mayoría de las personas que participaron en el estudio se sienten generalmente seguras a la hora de apoyar a otras en sus problemas de salud mental (70%)**. El alumnado expresa más confianza que los profesionales, una diferencia que puede atribuirse al concepto de «apoyo entre iguales». Aunque el apoyo entre iguales es eficaz en salud mental, sigue siendo algo limitado<sup>22</sup>.

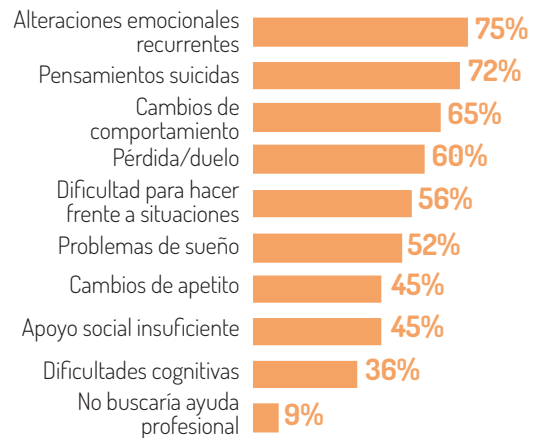
Los profesionales también confían en su capacidad para apoyar a los demás (el 64%) y tres cuartos de ellos han apoyado a estudiantes y les han aconsejado que busquen apoyo profesional.

Sin embargo, el estudio demuestra una laguna de información. **Sólo el 47% de profesionales sería capaz de proporcionar los recursos adecuados a la hora de asesorar a un alumno**, lo que indica una necesidad de formación en salud mental o de recursos para profesionales<sup>23</sup>.

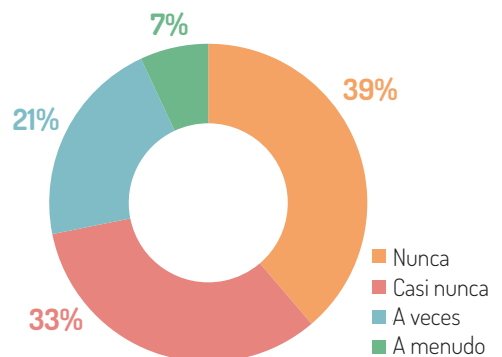
### ¿Hasta qué punto te sientes seguro/a a la hora de apoyar a otras personas en sus problemas de salud mental?



### ¿Qué síntomas de mala salud mental deberían llevar a buscar ayuda profesional?



### ¿Alguna vez has sufrido estigmatización relacionada con la salud mental?



<sup>20</sup> Schomerus, G., Matschinger, H., & Angermeyer, M. C. (2011). The stigma of psychiatric treatment and help-seeking intentions for depression. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 261(5), 275-279.

<sup>21</sup> Corrigan, P. W., Druss, B. G., & Perlick, D. A. (2012). The impact of mental illness stigma on seeking and participating in mental health care. *Psychological Science in the Public Interest*, 15(2), 37-70.

<sup>22</sup> Salzer, M. S. (2002). Consumer-delivered services as a best practice in mental health care delivery and the development of practice guidelines. *Psychiatric Rehabilitation Skills*, 6(3), 355-382.

En cuanto a las causas del estigma, se atribuye principalmente a los estereotipos y prejuicios (79%) y a la falta de comprensión (78%). Además, la mitad de las personas encuestadas cita la falta de educación como factor contribuyente (56%). **Se hace evidente la necesidad de aumentar la sensibilización y la formación para educar mejor a las personas sobre este tema.** Por el momento, las personas que participaron en el estudio consideran que siguen surgiendo múltiples retos a la hora de compartir los problemas de salud mental, como **el miedo a ser juzgado y la vergüenza (74%), ser percibido como débil (72%), la falta de apoyo (71%) y el rechazo de los demás (70%).**

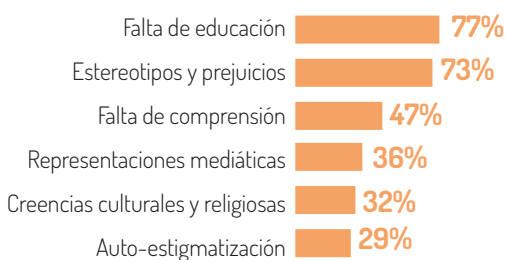
En conclusión, aunque la sensibilización sobre la salud mental es evidente entre los alumnos y profesionales de EFP, **el estigma sigue siendo un obstáculo importante** para el discurso abierto y la búsqueda de ayuda.

Abordar el estigma requiere enfoques multifacéticos que incluyan la educación, la formación y el fomento de un entorno de apoyo que capacite a las personas para buscar y proporcionar el apoyo adecuado en materia de salud mental.

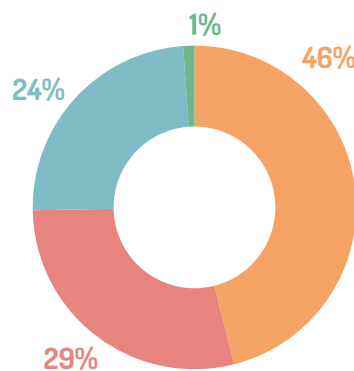
### Acceso limitado a recursos de salud mental e iniciativas educativas

Tras concluir que la intervención temprana y la prevención de la salud mental son necesarias para apoyar el bienestar, así como para reducir el estigma, es esencial centrarse en la disponibilidad y accesibilidad de los recursos de salud

¿Por qué crees que existen estigmas en torno a la salud mental?

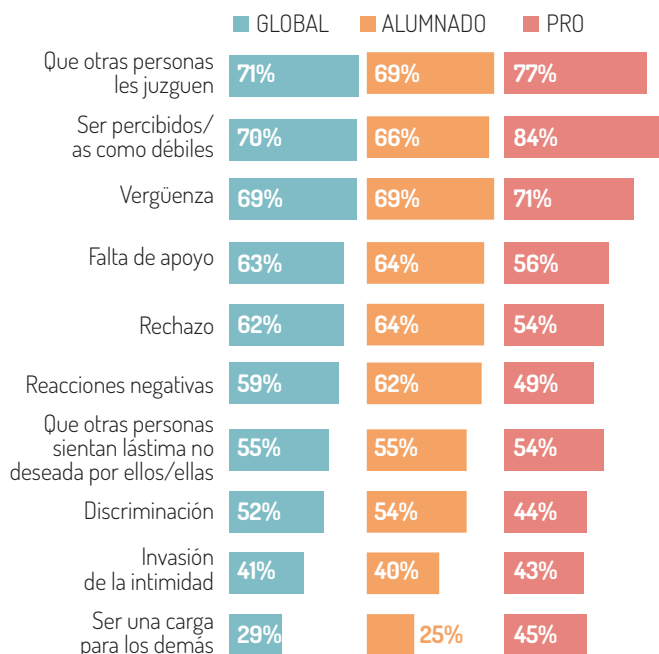


¿Durante tu carrera profesional, ¿alguna vez has aconsejado a estudiantes a buscar ayuda profesional para su salud mental?



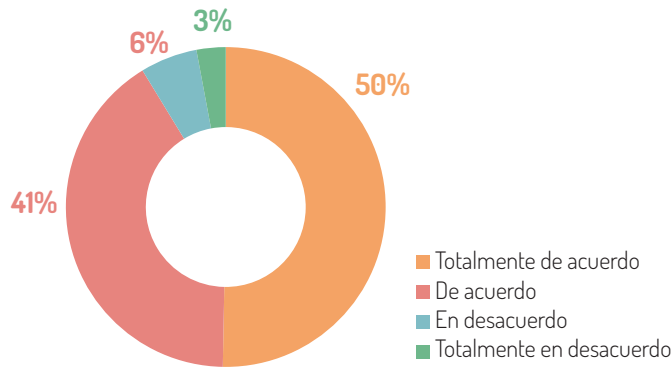
- Sí, he aconsejado a un/a estudiante buscar apoyo profesional y le he proporcionado los recursos correspondientes.
- Sí, he aconsejado a un/a estudiante buscar apoyo profesional pero no he podido recomendarle los recursos correspondientes.
- No, no he aconsejado a ningún/a estudiante buscar apoyo profesional pero podría facilitar los recursos correspondientes.
- No, no he aconsejado a ningún/a estudiante buscar ayuda profesional y no podría proporcionar los recursos correspondientes.

¿Qué dificultades pueden encontrar las personas que hablan de su salud mental? Resultados por participante

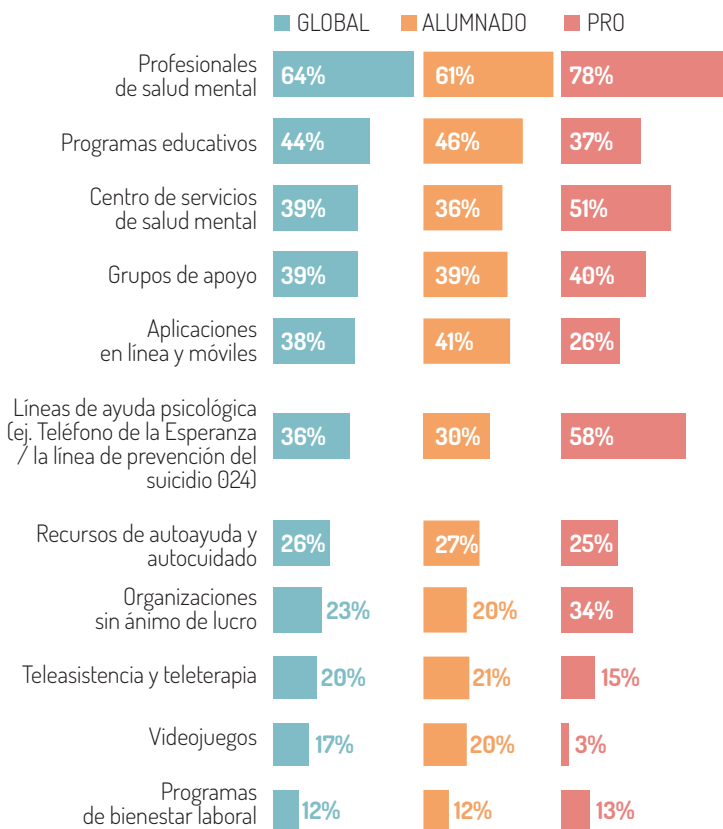


<sup>23</sup> Kidger, J., Gunnell, D., Biddle, L., Campbell, R., & Donovan, J. (2010). Part and parcel of teaching? Secondary school staff's views on supporting student emotional health and well-being. *British Educational Research Journal*, 36(6), 919-935.

**¿Debería haber más iniciativas educativas para concienciar y reducir el estigma relacionado con la salud mental?**



**¿Qué recursos de salud mental conoces? Resultados por participante**



mental para identificar las lagunas y abordar correctamente las necesidades de salud mental en el sector europeo de EFP. Esta sección explora las percepciones y experiencias de las personas encuestadas con respecto a la accesibilidad de los recursos, así como su familiaridad con los recursos y la necesidad de aumentar la sensibilización y las iniciativas educativas. Mediante el análisis de estos aspectos, se identificarán las lagunas y las oportunidades de mejora para el apoyo a la salud mental dentro del sector.

**La gran mayoría de las personas encuestadas (el 91%) está de acuerdo en la necesidad de tener más iniciativas educativas para sensibilizar más y reducir el estigma relacionado con la salud mental,** lo que demuestra la demanda crítica de programas educativos específicos para promover la comprensión en salud mental.

En consonancia con los resultados, el cuestionario demuestra distintos niveles de familiaridad con los recursos de salud mental entre las personas que respondieron. Los profesionales de salud mental son el recurso más conocido, ya que el 64% de los encuestados destacan su importancia.

En cuanto a los demás recursos, existe una diferencia perceptible entre el conocimiento de los profesionales y de los alumnos de EFP. **Los profesionales están más familiarizados con los servicios de salud mental (el 51% frente al 36%) y las líneas de ayuda psicológica (el 58% frente al 30%) que los alumnos.** En efecto, se trata de recursos más comunes que los profesionales necesitan conocer durante su formación en salud mental<sup>24</sup>. Por otro lado, **los alumnos están más familiarizados con las aplicaciones en línea y móviles (el 41% frente al 26%) y los programas educativos (el 46% frente al 37%),** lo que pone de manifiesto un cambio generacional hacia los recursos digitales y educativos.

A la hora de considerar qué recursos deberían ser más conocidos, **las personas encuestadas hacen hincapié en la importancia de los profesionales de salud mental (57%), los centros**

<sup>24</sup> Bingley, A. (2020). Teachers' Training in Mental Health Awareness and Support: A Critical Review. *Journal of Vocational Education and Training*, 72(3), 345-362.



de servicios de salud mental (55%), los programas educativos (53%) y los grupos de apoyo (49%). Los profesionales de salud mental ya son bien conocidos, pero existe una clara necesidad de información más detallada sobre sus papeles y funciones. Los profesionales también abogan por un mayor conocimiento de los programas de bienestar laboral y de las líneas de ayuda psicológica cuando los alumnos ven más potencial en los videojuegos y la teleasistencia/teleterapia, lo que indica una preferencia por soluciones de apoyo a la salud mental innovadoras y accesibles.

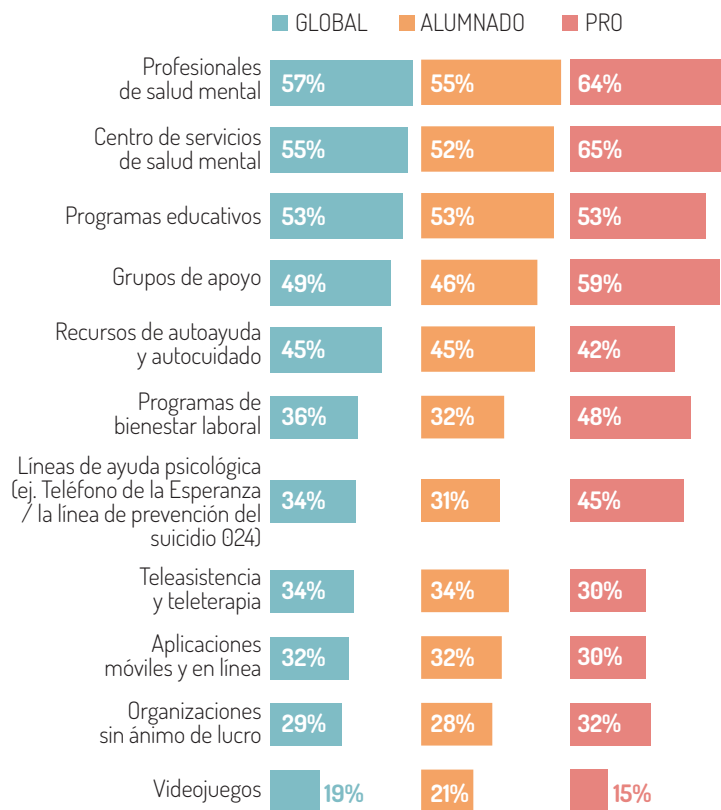
Esto apunta a la necesidad de un enfoque diversificado en la promoción de los recursos de salud mental, que atienda tanto a las preferencias tradicionales como a las contemporáneas, lo que permitiría que el público más joven se sintiera más familiarizado y cómodo con estas cuestiones.

En el contexto de la movilidad internacional, las personas que respondieron al cuestionario indicaron diversos recursos y asistencia de salud mental que probablemente utilizarían. Las estrategias de autoayuda y autocuidado (59%) y el apoyo mutuo entre compañeros/as (58%) son los recursos más citados. Sin embargo, es posible que estas opciones no sean universalmente conocidas o percibidas como eficaces por todos los participantes en el estudio.

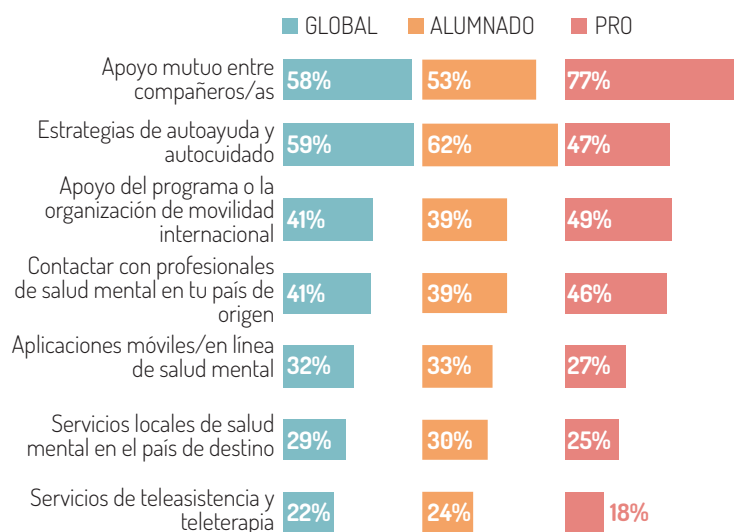
Los estudiantes suelen confiar más en las estrategias de autoayuda (62%), mientras que los profesionales prefieren el apoyo mutuo entre compañeros/as (77%). Esta diferencia puede reflejar distintos niveles de autoconfianza y percepciones de los sistemas de apoyo disponibles. En particular, recursos como los servicios de teleasistencia (22%) y los servicios locales de salud mental en los países de destino (29%) son los menos favorecidos, probablemente debido a la preocupación por la accesibilidad, las barreras lingüísticas y la falta de familiaridad.

Una cuestión crítica que se desprende del cuestionario es la accesibilidad percibida de los

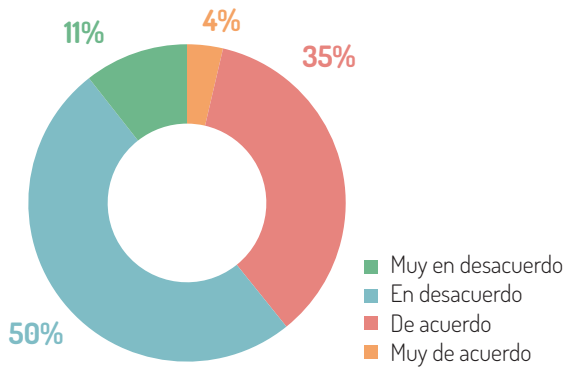
¿Qué recursos de salud mental deberían ser más conocidos? Resultados por participante



Durante una movilidad internacional, ¿cuáles de los siguientes recursos y asistencia utilizarías? Resultados por participante

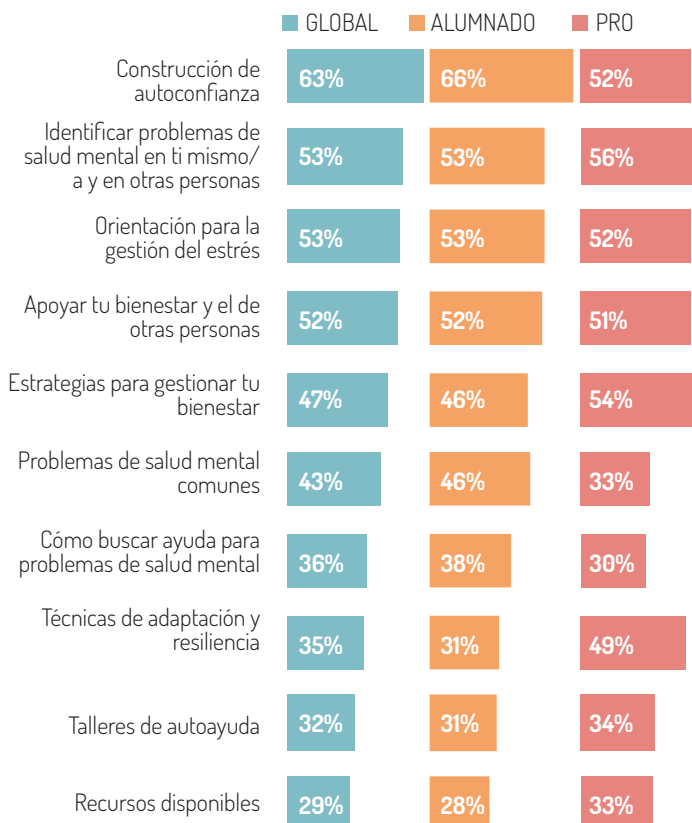


¿Crees que los recursos de salud mental son fácilmente accesibles?



recursos de salud mental. **Una proporción significativa de las personas que respondieron al cuestionario (el 61%) considera que los recursos de salud mental no son fácilmente accesibles.** Este sentimiento es especialmente pronunciado entre los españoles (el 81%) y los franceses (el 74%), que expresan una insatisfacción sustancial con el estado actual de disponibilidad de los recursos de salud mental. Sólo el 39% de los encuestados cree que los recursos de salud mental son fácilmente accesibles, lo que refuerza la exigencia de poner más recursos a disposición de la juventud y darlos a conocer.

¿Sobre cuáles de los siguientes temas relacionados con la salud mental te gustaría recibir formación?



**Los resultados ponen de relieve la necesidad crítica de aumentar las iniciativas educativas para sensibilizar más y reducir el estigma asociado a la salud mental en el sector de EFP.** Existe una clara discrepancia en la familiaridad y la importancia percibida de los diferentes recursos de salud mental entre los profesionales y los alumnos, lo que sugiere la necesidad de enfoques adaptados para satisfacer las diversas necesidades de los grupos destinatarios. Además, la inaccesibilidad percibida de los recursos de salud mental pone de manifiesto un importante ámbito de mejora.

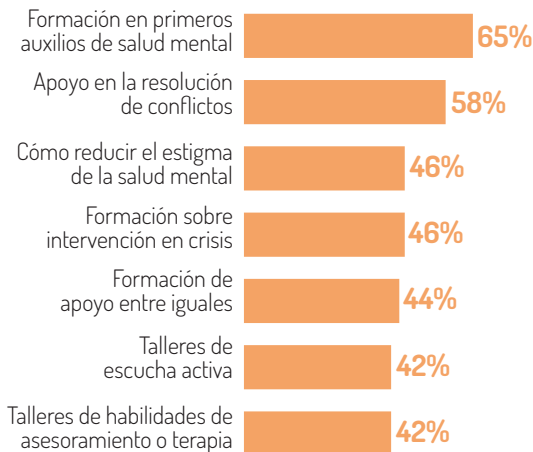
### La necesidad de una amplia formación en materia de salud mental

Tras comprender que es necesario hacer que los recursos sean más accesibles, también es esencial comprender las necesidades de formación de los profesionales y el alumnado de EFP para sensibilizar más sobre la salud mental y fortalecer sus estrategias de afrontamiento.

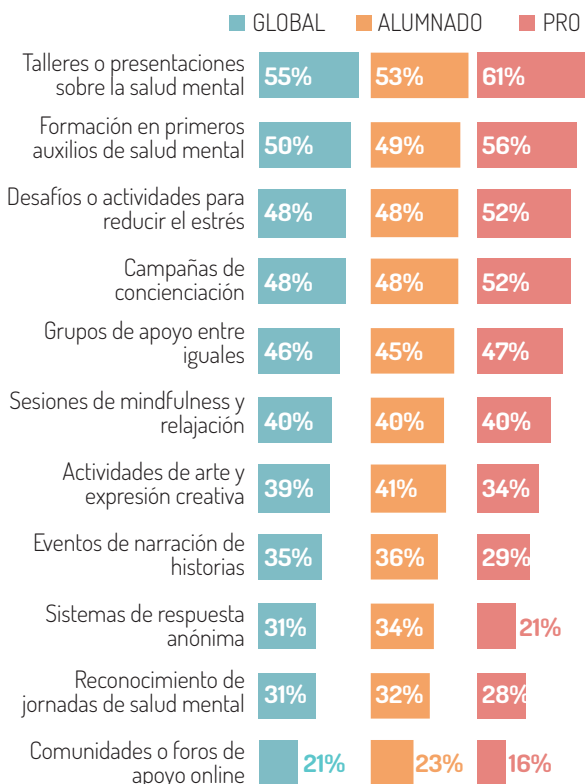
Los resultados revelan que la **construcción de la autoconfianza es el tema más solicitado para la formación en salud mental según las personas que participaron en el estudio**, ya que el 63% indica su deseo de recibir dicha formación.

La mayoría de participantes también mostraron interés en conocer los problemas de salud mental más comunes (el 59%), identificar los

**¿Sobre cuáles de los siguientes temas te gustaría recibir formación para mejorar tu capacidad de apoyar a tus compañeros/as?**



**¿Qué tipos de actividades podrían mejorar las conversaciones sobre la salud mental en tu organización?**



problemas de salud mental en uno mismo y en los demás (el 58%) y recibir orientación sobre la gestión del estrés (el 53%). Estos resultados acentúan **la necesidad de un conocimiento más básico de la salud mental.**

También existe una notable discrepancia entre las preferencias de los profesionales y del alumnado de EFP. Los profesionales suelen centrarse más en apoyar el bienestar mental de los demás, lo que refleja sus funciones y responsabilidades dentro de los centros educativos. Al contrario, los alumnos dan prioridad al fomento de la autoconfianza, lo que refleja su etapa de desarrollo y la importancia de la seguridad en sí mismos en los entornos académicos.

Asimismo, en lo que respecta al refuerzo de la capacidad para apoyar a sus compañeros, la mayoría de las personas mostraron un interés significativo por la formación en primeros auxilios de salud mental (65%) y el apoyo en la resolución de conflictos (58%), lo que indica la importancia de estar equipados para abordar los problemas de salud mental a medida que surgen en sus comunidades.

En cuanto a las actividades que podrían mejorar las conversaciones sobre salud mental en sus entidades, las personas encuestadas muestran preferencias diversas. Globalmente, **el 55% de participantes cree que los talleres y presentaciones sobre salud mental son los más eficaces, junto con la formación en primeros auxilios de salud mental (el 50%), que se alinea con las prácticas educativas tradicionales.**

Los profesionales también se interesan mucho por desarrollar desafíos y actividades para reducir el estrés o campañas de sensibilización (el 52%). Por otro lado, los alumnos están interesados en ampliar los grupos de apoyo entre iguales (el 45%), las actividades artísticas y de expresión creativa (el 41%) o las actividades de mindfulness y relajación (el 40%). Estas preferencias también ponen de relieve la importancia de los enfoques innovadores y basados en el apoyo entre iguales a la hora de implicar a los alumnos en conversaciones sobre salud mental.

La diversidad de preferencias formativas y de actividades preferidas para mejorar las conversaciones sobre salud mental entre los profesionales y los alumnos de EFP demuestra la necesidad de tener iniciativas educativas sobre salud mental adaptadas a cada caso. Tanto los enfoques tradicionales como los innovadores son necesarios para estimular la reflexión entre profesionales y alumnos. Esto puede mejorar eficazmente los conocimientos sobre salud mental y los mecanismos de apoyo dentro del sector de EFP, promoviendo un entorno más resistente y solidario para todas las partes interesadas.

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados de este estudio demuestran que aún se puede mejorar la salud mental en el sector de EFP. Señala que en los países europeos estudiados, existe una gran diversidad de percepciones sobre la salud mental.

Las diferencias de percepción observadas pueden explicarse por las variaciones provocadas por la teoría biopsicosocial (BPS), que postula que la salud mental está influida por una interacción compleja entre factores biológicos, psicológicos y sociales.

Las diferencias de percepción pueden explicarse por las variaciones de los tres aspectos. Por ejemplo, unos sistemas de apoyo más sólidos en España, Eslovaquia y Estonia podrían responder eficazmente a las necesidades biológicas, psicológicas y sociales de las personas, mejorando así su percepción de la salud mental. Al contrario, Francia podría enfrentarse a retos en uno o más de estos ámbitos, lo que podría explicar sus resultados más preocupantes. Esta variación subraya la importancia de adaptar las intervenciones de salud mental para cumplir las necesidades específicas de cada contexto nacional.

De los resultados se desprenden varios retos y oportunidades en relación con la sensibilización sobre la salud mental, la estigmatización, la accesibilidad a los recursos y la formación. Al explorar estas características, el estudio proporciona información sobre las dimensiones polifacéticas de la salud mental en los entornos educativos, haciendo hincapié en la importancia de las intervenciones adaptadas y los entornos de apoyo para fomentar la resiliencia y el bienestar.

### ✓ SENSIBILIZACIÓN Y CONOCIMIENTOS SOBRE LA SALUD MENTAL

En lo que respecta a la sensibilización y los conocimientos sobre la salud mental, existe una gran discrepancia entre los conocimientos percibidos y los reales sobre salud mental entre los alumnos y los profesionales de EFP. Puede analizarse a través de la teoría PERMA, que hace hincapié en el bienestar como concepto multidimensional. **Aunque la sensibilización general es alta, las generaciones más jóvenes tienden a sobrestimar sus conocimientos sobre salud mental, y existen lagunas en la comprensión de conceptos matizados y en el acceso a recursos fiables.** Dado que la mayoría de las personas que participaron en el estudio confía en el autoaprendizaje para obtener información, existe la necesidad de una educación más continua.

También es necesario un enfoque más global de la salud mental, ya que las personas encuestadas no han comprendido ple-

namente todos los aspectos. Al centrarse en las emociones positivas, el compromiso, las relaciones, el significado y los logros, la teoría PERMA sugiere que los programas educativos no sólo deben proporcionar información, sino también reforzar estos aspectos para promover una verdadera realización.

### ✓ EL IMPACTO DE LA SALUD MENTAL EN LA VIDA COTIDIANA

Los resultados demuestran que la salud mental tiene un impacto amplio, pero que determinados aspectos, como la gestión financiera, se perciben como menos afectados. La teoría BPS acentúa la importancia de los factores sociales y ambientales en la manifestación de la salud mental. Si determinados aspectos de la vida cotidiana no parecen verse directamente afectados, esto podría reflejar una percepción insuficiente del impacto global de la salud mental. La teoría PERMA sugiere que el bienestar completo implica no sólo emociones positivas, sino también la realización personal y la gestión eficaz de los diversos aspectos de la vida. Se necesita un enfoque holístico para reconocer y abordar estas repercusiones de forma más completa.



## ✓ LA MOVILIDAD INTERNACIONAL Y LA SALUD MENTAL

La movilidad internacional influye de manera significativa en el bienestar mental de los estudiantes de EFP, poniendo de manifiesto problemas como la inseguridad, el aislamiento y la morriña. En efecto, las interacciones sociales y los sistemas de apoyo son fundamentales para mantener la salud mental, como sugiere la teoría BPS. Los preparativos previos a la movilidad pueden mitigar eficazmente los factores de estrés previstos, como el choque cultural y las barreras lingüísticas.

No obstante, **los mecanismos de apoyo continuo son esenciales para hacer frente a los factores de estrés imprevistos y mantener la salud mental durante las movildades.** Para ello, la teoría PERMA sugiere que, para mejorar el bienestar de las personas que participan en la movilidad internacional, es fundamental centrarse en elementos de bienestar como las relaciones positivas y el logro de objetivos personales. Los profesionales, que tienen más experiencia en programas de movilidad, demuestran una mayor conciencia de estos retos, lo que pone de relieve la necesidad de iniciativas de apoyo específicas.

## ✓ EL ESTIGMA DE LA SALUD MENTAL EN EL SECTOR DE EFP

**El estigma persistente que rodea a la salud mental sigue prevaleciendo en el sector de EFP, desalentando la comunicación abierta y la búsqueda de ayuda** tanto entre los estudiantes como entre los profesionales. El estudio presenta un escenario paradójico en el que, a pesar de la elevada sensibilización sobre los problemas de salud mental, las personas se muestran reacias a hablar de sus problemas personales por miedo a ser juzgadas o por vergüenza.

La teoría biopsicosocial explica que el estigma puede afectar al bienestar mental al crear barreras sociales que limitan la capacidad de las



personas para obtener el apoyo que necesitan. El hecho de que el 86% de los alumnos y el 91% de los profesionales perciban una incomodidad generalizada a la hora de hablar de salud mental refleja la existencia de importantes barreras sociales. La teoría PERMA añade que, para mejorar el bienestar, es fundamental fomentar entornos en los que las relaciones sean positivas y sea posible comprometerse abiertamente sin miedo a ser juzgado. Por lo tanto, la lucha contra el estigma requiere intervenciones polifacéticas que abarquen campañas educativas, programas de formación y la creación de entornos propicios para fomentar el diálogo abierto sobre la salud mental.

## ✓ ACCESIBILIDAD DE LOS RECURSOS DE SALUD MENTAL

La accesibilidad a los recursos de salud mental surge como una preocupación importante entre los profesionales y los estudiantes de EFP que participaron en el estudio. **Mientras que las fuentes tradicionales, como los profesionales de la salud mental y las líneas de ayuda psicológica, son ampliamente reconocidas, existe una notable brecha generacional en la familiaridad con los recursos digitales y en línea.** Los alumnos más jóvenes prefieren las plataformas digitales interactivas, lo que indica una necesidad de recursos adaptables para satisfacer las preferencias cambiantes y los avances tecnológicos. También son más proclives a programas educativos que aumenten sus conocimientos generales.

Además, el estudio aboga por promover estrategias de autoayuda y redes de apoyo entre iguales, especialmente durante la movilidad internacional, lo que sugiere la necesidad de opciones de apoyo diversas y accesibles.



## BUENAS PRÁCTICAS Y RECOMENDACIONES

### ✓ BUENAS PRÁCTICAS

Con el fin de desarrollar herramientas eficaces para fomentar el apoyo al bienestar emocional del alumnado, se pidió a las personas encuestadas que compartieran sus buenas prácticas y actividades para hacer frente a los problemas de salud mental. Los resultados indican que la mayoría de participantes (el 61%) conoce buenas prácticas para mejorar su salud mental.

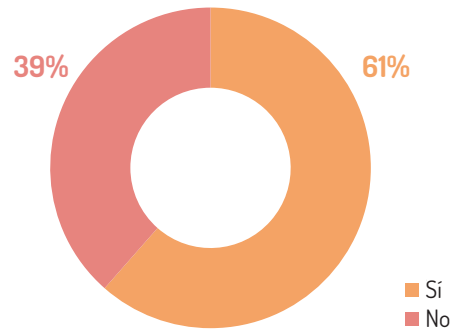
Entre las prácticas empleadas para mantener una buena salud mental, las más frecuentes son **participar en aficiones o actividades de ocio (74%)**, **dormir y descansar lo suficiente (73%)**, **hacer ejercicio de manera regular (69%)** y **buscar el apoyo de amigos, familiares o grupos de apoyo (65%)**. Estas actividades se consideran ampliamente beneficiosas, con una participación significativa en todo el sector de EFP. Son considerablemente accesibles para todos y tienen un impacto inmediato en el bienestar mental.

Por otra parte, pocos participantes hacen yoga y meditación (27%), escriben un diario y hacen autoreflexión (30%), o utilizan los servicios y recursos de salud mental disponibles (30%) para apoyar su bienestar emocional.

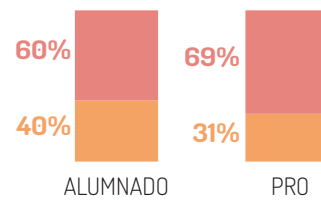
Aunque estas prácticas han sido ampliamente investigadas por su impacto positivo, barreras como las limitaciones de tiempo, la fal-



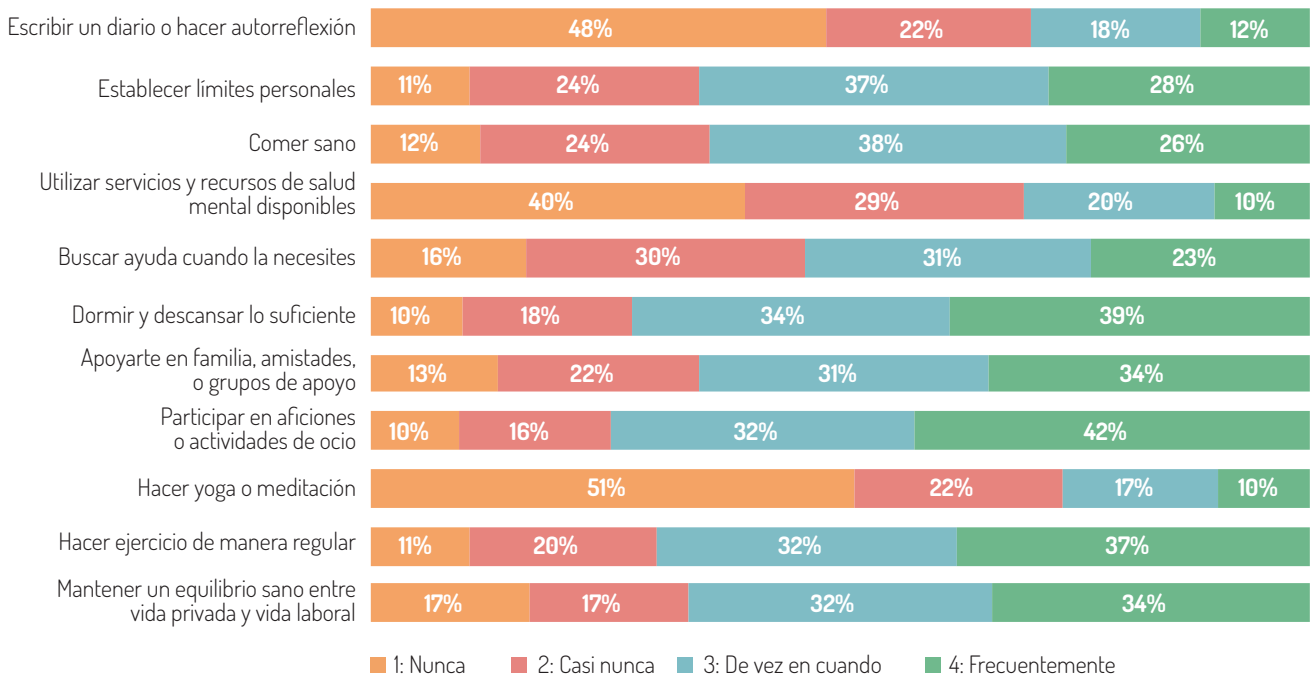
¿Conoces buenas prácticas para mejorar la salud mental?



Resultados por participante



De las siguientes buenas prácticas, ¿cuáles utilizas para mejorar tu salud mental?



ta de acceso y los conocimientos insuficientes pueden limitar su adopción generalizada por la población échelle<sup>25</sup>.

Por otro lado, también se evaluó la eficacia de diversas estrategias de afrontamiento en situaciones difíciles para sacar a la luz buenas prácticas a adoptar en caso de mala salud mental. **Apoyarte en la familia y los amigos** resultó ser la más beneficiosa (el 73%), seguida de **hacer ejercicio físico (el 69%)** y **buscar ayuda profesional (el 68%)**. Curiosamente, los profesionales de EFP (el 82%) eran más propensos a buscar ayuda profesional en comparación con los alumnos (64%), lo que pone de relieve un área potencial para aumentar los conocimientos sobre salud mental y reducir el estigma entre los alumnos.

Independientemente de que su salud mental sea buena o frágil, las personas que respondieron al cuestionario creen que el ejercicio físico y el apoyo de la familia y los amigos son importantes para cuidar de su bienestar. Por lo demás, consideran todas las prácticas sugeridas beneficiosas. Al menos la mayoría considera que todas las posibilidades son útiles para afrontar situaciones difíciles.

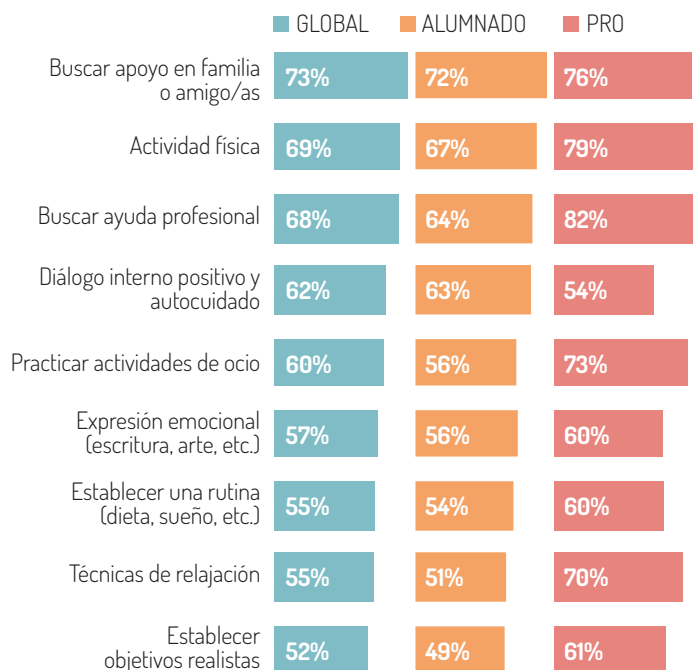
También es posible **utilizar el diálogo interno positivo y el autocuidado, practicar actividades de ocio, utilizar la expresión emocional, establecer una rutina, utilizar técnicas de relajación o fijarse objetivos realistas**.

### ✓ RECOMENDACIONES

El estudio hace hincapié en aspectos fundamentales de la salud mental en el sector de EFP, como la variabilidad en las percepciones y los conocimientos y las discrepancias en la sensibilización y el compromiso. Al integrar perspectivas de las teorías BPS y PERMA, es posible ampliar la comprensión y la mejora de la salud mental adoptando un enfoque holístico que tenga en cuenta las dimensiones biológica, psicológica y social, así como aspectos del bienestar personal.



¿Qué actividades pueden ser útiles para hacer frente a situaciones difíciles? Resultados por participante



### Las recomendaciones incluyen:

#### 1. Reforzar la educación

Desarrollar programas para mejorar la comprensión de la salud mental que aborden de forma integral los aspectos biológicos, psicológicos y sociales de la salud mental, incorporando al mismo tiempo elementos de la teoría PERMA para promover el desarrollo personal pleno, como la gestión del estrés y la construcción de la autoconfianza.

#### 2. Mejorar los recursos

Aumentar el acceso a los recursos de salud mental abordando las necesidades específicas identificadas, en particular mejorando la accesibilidad a los servicios y reduciendo la estigmatización.

#### 3. Apoyo específico a la movilidad internacional

Poner en marcha iniciativas que aborden los retos emocionales específicos encontrados durante la movilidad internacional, basándose en los principios de la teoría BPS para un enfoque global y la teoría PERMA para promover el bienestar en un nuevo contexto.

<sup>25</sup> Barnes, P. M., Bloom, B., & Nahin, R. L. (2012). Complementary and alternative medicine use among adults and children: United States, 2007. National health statistics reports; no 12. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics.





## BIBLIOGRAFÍA

Corbin, C. B., Lindsey, R., Welk, G., & Corbin, W. R. Concepts of fitness and wellness: A comprehensive lifestyle approach. McGraw-Hill Boston. (2006).

European Commission, European Education and Culture Executive Agency, The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of young people – Policy responses in European countries, Publications Office of the European Union, 2022

Marshall A. (2023), "Understanding the Biopsychosocial Model of Health and Wellness".  
<https://www.verywellmind.com/understanding-the-biopsychosocial-model-7549226>

Salud Mental Europa,  
<https://www.mentalhealthurope.org/#1681303005905-a55b892e-3651>

Miller K.D (2019), "What are Mental Health Theories?".  
<https://positivepsychology.com/mental-health-theories/>

Seligman M. (2011), "Flourish: A new understanding of happiness and well-being". New York: Free Press

Organización Mundial de la Salud, Salud Mental, 2022.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>



## ANEXO 1 - CONTEXTO NACIONAL

A nivel nacional, **las iniciativas pueden variar de manera significativa de un país a otro debido a diferencias culturales, socioeconómicas y políticas.** Cada país socio del proyecto MIND ha implementado varias iniciativas para abordar y promover buena salud mental, reflejando en ellas sus contextos y enfoques nacionales únicos. Para comprender mejor cómo cada país aborda la salud mental e identificar las lagunas en los servicios y recursos actuales de salud mental, hay que definir el contexto nacional.

### Macedonia del norte

En Macedonia, la salud mental es un derecho garantizado por la constitución del país, que asegura el acceso a la asistencia sanitaria y reconoce la responsabilidad compartida de las personas para proteger y mejorar su bienestar. La «Ley de Salud Mental» también establece principios para proteger, promover y mejorar la salud mental, aborda los derechos de las personas con trastornos mentales y explica procedimientos para su protección<sup>27</sup>.

Macedonia ha logrado avances significativos en los servicios de salud mental, aprobando la Estrategia Nacional para la Promoción de la Salud Mental (2018 - 2025) en 2017<sup>28</sup>. Se centra en mejorar la calidad y disponibilidad de la atención de salud mental, priorizando el establecimiento de un sistema integral de salud mental basado en la comunidad, defendiendo los derechos humanos y garantizando una financiación adecuada. La Estrategia Nacional de Juventud para 2023-2027 la complementa haciendo hincapié en el bienestar mental de las juventud, proponiendo medidas como la ampliación de los Centros de Salud Mental, la introducción de las revisiones en consulta telemática, la modificación de las leyes de salud mental y la lucha contra el burnout laboral<sup>29</sup>.

No obstante, un estudio reciente sobre jóvenes de entre 12 a 18 años en Macedonia demostró niveles alarmantes de problemas de salud mental, incluyendo la depresión de grado moderado a severo (30%), periodos prolongados de tristeza (48,4%), pensamientos de autolesión (25,5%) y ansiedad significativa (42,1%). Las estrategias propuestas para hacer frente a estos problemas incluyen campañas de concienciación, iniciativas de apoyo entre iguales, cooperación interinstitucional y servicios basados en la tecnología<sup>30</sup>.

Diversas organizaciones, como H.E.R.A, Cruz Roja, la Asociación Psiquiátrica de Macedonia MISLA, PSA Psihesko, y la Embajada de los Niños en el Mundo "Megjashi", tienen un papel fundamental en la prestación de servicios de asesoramiento, defensa, educación y campañas de sensibilización en materia de salud mental.

Las entidades nacionales también ofrecen sus servicios a través de líneas de ayuda psicológica:

- Las líneas de asistencia abiertas de **la Cruz Roja de la República de Macedonia** para **primeros auxilios psicológicos y apoyo:**
  - **Centro para la Salud Mental y el Apoyo Psico-Social** 072-271-048
  - **Región de Skopje** 071-367-909;
  - **Apoyo para personas mayores-** 071-367-981
  - **Apoyo para personas con discapacidades -** 071-379-119
  - **Vardar (Región central):** 075-294-036; 071-274-223; 043-231-537
  - **Región de Pelagonia:** 047-236-019; 070-791-770
  - **Región sudoeste y de Polog:** 072-239-051; 072-239-077
  - **Regiones Este, Noreste y Sudeste:** 071-426-660; 071-426-633
- La **plataforma web «Alo Bushavko»** de «Megjashi» ofrece un teléfono de asistencia para niños y jóvenes que facilita la comunicación escrita a través del chat o el correo electrónico 070 390 632<sup>31</sup>.
- El **Centro de Crisis «Esperanza»** ofrece apoyo psicosocial 24 horas del día, 7 días a la semana en el teléfono SOS 02/15 - 315<sup>32</sup>.

<sup>26</sup> The Constitution of the Republic of North Macedonia

<sup>27</sup> Закон за Ментално Здравје Сл.Весник на Р.Македонија бр.71 од 08.06.2006 година

<sup>28</sup> Национална Стратегија За Унапредување На Менталното Здравје Во Република Македонија септември 2018 - 2025 година со акциски план (септември 2018 - 2025)

<sup>29</sup> Националната стратегија за млади 2023-2027

<sup>30</sup> University Clinic of Psychiatry - Skopje, (2023) Mental health of adolescents and their caregivers during the Covid-19 pandemic in North Macedonia.

<sup>31</sup> <https://alobushavko.mk/en/>

<sup>32</sup> <https://krizcentar.org.mk/en/>

## Eslovaquia

Eslovaquia carece de un programa de salud mental actualizado, ya que depende de un programa establecido en 2002<sup>33</sup> para crear un modelo regional de atención sanitaria mental estándar. Este programa integral surgió como respuesta a cambios en los sectores sanitario y social. La política de salud mental en Eslovaquia se basa en tres pilares estratégicos principales:

- Mejorar la salud pública
- Tener en cuenta las expectativas de las personas
- La seguridad financiera

El Consejo Nacional de Salud Mental, constituido en 2021 para coordinar, consultar y promover la salud mental, incluye también una actualización del Programa Nacional de Salud Mental. Desde entonces, el Concepto de Atención Sanitaria en Psiquiatría ha entrado en vigor en 2022 y es un material fundacional. Define los atributos de la prestación de atención de salud mental, un enfoque multidisciplinar del paciente, trata de desarrollar la atención comunitaria, define el concepto de consultor de apoyo, etc. El Gobierno de la República Eslovaca ha decidido en 2020-2021 que el tema de la salud mental es una de sus prioridades en la salud. El tema de la salud mental también está incluido en el Plan de Recuperación y Resiliencia, que es una respuesta a los efectos de la pandemia COVID-19<sup>34</sup>.

A pesar de ello, persisten retos como la limitada ayuda psiquiátrica debido a la escasez de psiquiatras, la distribución desigual de las clínicas ambulatorias y los largos tiempos de espera. Los expertos afirman que la prestación de cuidados agudos en Eslovaquia es de alto nivel, pero va muy a la zaga en el ámbito de los cuidados de seguimiento<sup>35</sup>.

Para hacer frente a estos problemas, Eslovaquia cuenta con diferentes organizaciones, asociaciones y ONG que prestan apoyo en materia de salud mental. Estos grupos ofrecen líneas de ayuda psicológica, asistencia en línea y puntos

de apoyo en todo el país, lo que contribuye a reducir el estigma y la discriminación que rodean a la salud mental:

- **Asociación cívica IPčko:** Una asociación compuesta por trabajadores sociales, psicólogos, jóvenes, que trabajan en línea y están disponibles todos los días por chat o correo electrónico<sup>36</sup>.
- **La Liga de Salud Mental:** Una asociación humanitaria de ciudadanos que tienen como objetivo promover la salud mental de las personas y sus familias en recuperación<sup>37</sup>.
- **«La sonrisa como un regalo»:** Una ONG que ayuda en el ámbito de la acogida de niños y niñas, ayudando a familias en situación de riesgo en Eslovaquia y a víctimas de delitos<sup>38</sup>.
- **Línea de ayuda psicológica a la infancia:** Una línea de ayuda psicológica para niños y niñas en cualquier situación. Disponible los 7 días de la semana de 8 a 20h<sup>39</sup>.
- **«Más que un corte»:** Una línea de asistencia psicológica para niños, niñas y jóvenes que se encuentran en situaciones graves y necesitan ayuda. Disponible las 24 horas del día, gratis, por chat o correo electrónico<sup>40</sup>.
- **«Abramos puertas, abramos corazones»:** Una asociación civil que pretende reducir el estigma y la discriminación<sup>41</sup>.

<sup>33</sup> National Programme for Mental Health developed by Government Resolution No. 911 of 21 august 2002

<sup>34</sup> <https://depressioncare.eu/src/files/local/SLOVAKIA.pdf>, p. 10

<sup>35</sup> <https://depressioncare.eu/src/files/local/SLOVAKIA.pdf>, p. 11

<sup>36</sup> <https://ipcko.sk/>

<sup>37</sup> <https://dusevnezdravie.sk/kto-sme/>

<sup>38</sup> <https://www.usmev.sk/o-nas/>

<sup>39</sup> <https://www.linkadeti.sk/domov>

<sup>40</sup> <https://viacakonick.gov.sk/>

<sup>41</sup> <https://www.aopp.sk/oz-odos-otvorme-dvere-otvorme-srdcia>

## Francia

En Francia, la regulación y los servicios de salud mental se rigen por la ley de salud mental del 5 de julio de 2011. Esta ley se centra en los derechos y la protección de las personas que reciben atención psiquiátrica y en las modalidades de su apoyo. La ley establece principios clave:

- Respeto de la dignidad y los derechos de las personas con problemas de salud mental
- El acceso a asistencia
- El consentimiento informado
- El papel del tutor para quienes no puedan dar su consentimiento.

Esta ley también pretende mejorar la calidad de la atención prestada en las instituciones psiquiátricas<sup>42</sup>.

El primer paso o punto de contacto para tratar los problemas de salud mental en Francia es el médico de cabecera, que puede derivar a especialistas si es necesario. Pero los Centros Médicos Psicológicos (CMP) son los pilares de la atención psiquiátrica pública. Los CMP son establecimientos multidisciplinarios en los que trabajan psiquiatras, psicólogos, enfermeros, trabajadores sociales y otros profesionales de salud mental. Recibir asistencia sanitaria mental como extranjero puede ser complicado, pero hay más opciones disponibles en las grandes ciudades.

También es posible informarse en «Santé Mentale France», la principal organización nacional responsable de la salud mental. Es una organización que ofrece apoyo a las personas con problemas de salud mental, promueve la sensibilización sobre la salud mental y lucha por políticas y reformas.

Francia se enfrenta a grandes retos en materia de prevención de los trastornos mentales y de salud mental. Más de una cuarta parte de los franceses toman medicación para su salud mental, 3 millones de personas sufren trastornos mentales graves (SPF, 2023)<sup>43</sup> y la depresión afecta a 12,5 millones de personas en Francia (ANR, 2023)<sup>44</sup>. Además, el suicidio es la primera causa de muerte entre las personas de entre 15 y 35 años, y en 2017 Francia contabilizó alrededor de 200.000 intentos de suicidio, una de las tasas más altas de Europa.

También hay varias líneas de ayuda psicológica disponibles en Francia para las personas que se enfrentan a problemas de salud mental:

- **SOS Amitié:** Una línea de ayuda psicológica dedicado a la prevención del suicidio. Contacto: +33 9 72 39 40 50
- **Fil Santé Jeunes:** Servicio para jóvenes en Francia que proporciona información y apoyo sobre diversos temas de salud y salud mental. Contacto: 0800 235 236, de 9 a 23h.
- **Alcool Info Service:** Aunque no se dedique principalmente a temas de salud mental, el abuso del alcohol y drogas suele estar relacionado con problemas de salud mental y este servicio ofrece apoyo. Contacto: 0 980 980 930, de 8 a 2 de la madrugada.

Los números de urgencia en Francia también están disponibles en este enlace:

<https://www.sos-amitie.com/numeros-urgence/>

<sup>42</sup> <https://anr.fr/fr/actualites-de-lanr/details/news/la-sante-mentale-est-un-droit-humain-fondamental/#:~:text=Le%20manque%20de%20place%20est,ou%20pas%20pris%20en%20charge>

<sup>43</sup> [https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/dp\\_sante\\_mentale\\_et\\_psy-chiatrie\\_-\\_3\\_mars\\_2023.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/dp_sante_mentale_et_psy-chiatrie_-_3_mars_2023.pdf)

<sup>44</sup> <https://www.santepubliquefrance.fr/etudes-et-enquetes/barometres-de-sante-publique-france/barometre-sante-2021>

## España

La legislación española se basa en varias leyes y reglamentos relativos a:

- La promoción de la salud mental y la prevención de los trastornos mentales;
- La organización del sistema nacional de salud;
- La inclusión de la salud mental en el sistema de seguridad social;
- La regulación de los centros de atención a personas con trastornos mentales;
- Los documentos estratégicos orientadores de las políticas de salud mental que entraron en vigor entre 1999 y 2011.

Existe una regulación autonómica, lo que significa que cada comunidad autónoma tiene sus propias leyes, con La Rioja introduciendo una Ley de Salud Mental en 2023 para garantizar la atención integral, el tratamiento de calidad y la protección contra la discriminación de las personas con problemas de salud mental.

Aunque España ha hecho avances significativos, todavía existen variaciones en los servicios y las cifras entre regiones, lo que refleja la ausencia de un enfoque nacional uniforme.

En España, abordar la salud mental se ha convertido en una cuestión cada vez más vital, reflejando las tendencias mundiales<sup>45</sup>. Sigue habiendo retos como el estigma persistente asociado a los trastornos mentales, el acceso desigual a la atención sanitaria, las limitaciones económicas y la creciente preocupación por la salud mental de la juventud (por ejemplo, el aumento de las tasas de ansiedad, depresión y otros trastornos en este grupo demográfico) y el estrés laboral (concretamente en el lugar de trabajo)<sup>46</sup>.

Para hacer frente a estos retos, España ha establecido una amplia red de servicios para promover y proteger la salud mental y ayudar a las personas con trastornos mentales<sup>47</sup>:

- Los servicios de atención primaria desempeñan un papel fundamental en la detección precoz y la derivación a especialistas;
- **Los servicios hospitalarios de salud mental** ofrecen atención especializada para trastornos mentales graves;
- **Los centros comunitarios de salud mental** ofrecen atención local con terapia individual y de grupo y apoyo social;
- Las líneas de ayuda psicológica y servicios de emergencia, como **el Teléfono de la Esperanza**, que ofrece apoyo emocional inmediato y en 2022 se puso en marcha un número de prevención del suicidio<sup>48</sup>;
- Las ONG, como **la Confederación SALUD MENTAL España**, trabajan para promover la salud mental y apoyar a las personas con trastornos mentales. También hay servicios personalizados dirigidos a colectivos específicos, como niños, personas mayores, inmigrantes, refugiados, personas LGBT+ y otros colectivos con necesidades particulares de salud mental;
- Los programas de salud mental en escuelas, lugares de trabajo y comunidades también desempeñan un papel importante y tienen como objetivo aumentar la comprensión y prevenir los trastornos mentales.

<sup>45</sup> El País. (2023). El teléfono del suicidio (024) atiende 335 llamadas al día en su primer año. El País.

<sup>46</sup> Spanish Government News. (ND). Retrieved from [https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/sanidad14/Paginas/2022/100622-telefono\\_024\\_suicidio.aspx](https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/sanidad14/Paginas/2022/100622-telefono_024_suicidio.aspx)

<sup>47</sup> Spanish Health Government. (ND). Retrieved from <https://www.sanidad.gob.es/linea024/home.htm>

<sup>48</sup> Teléfono de la Esperanza. (ND). Retrieved from <https://telefonodelaesperanza.org/>

## Estonia

En Estonia, la normativa sanitaria, que abarca la salud mental y el bienestar, se rige por la Ley de Salud Pública<sup>49</sup>, en vigor desde 1995 y modificada posteriormente. La Ley tiene por objeto defender la salud humana, prevenir enfermedades y promover la salud mediante esfuerzos coordinados. La salud mental es una prioridad a varios niveles, y el Ministerio de Asuntos Sociales<sup>50</sup> se ha alineado con la definición y el marco de bienestar mental de la OMS.

El Consejo de Salud<sup>51</sup>, que depende del Ministerio de Asuntos Sociales, tiene responsabilidades de regulación y supervisión en ámbitos como:

- La actividad sanitaria;
- La vigilancia epidemiológica;
- La salud medioambiental;
- Los servicios médicos.

La atención primaria, gestionada por el Consejo de Salud y los gobiernos locales, se centra en servicios ambulatorios, sobre todo con médicos de familia, que abordan problemas de salud comunes, incluidos los problemas de salud mental.

Los gobiernos locales también supervisan la atención sanitaria en las escuelas, promoviendo la salud, previniendo enfermedades y fomentando las habilidades de autoayuda en los estudiantes. Los líderes comunitarios y las ONG desempeñan un papel fundamental a nivel local y son uno de los mayores recursos, ya que organizan actividades que fomentan la interacción social, reducen la soledad y promueven el sentido de comunidad. Las comunidades religiosas participan en diversas actividades de apoyo a la salud mental.

Los mayores retos a los que se enfrenta Estonia están relacionados con las largas listas de espera para recibir atención (varios meses para una cita con psicólogos y/o psiquiatras<sup>52</sup>). A pesar de estos esfuerzos, hay un aumento preocupante de pensamientos suicidas en la juventud (en 2021, el 14% de los chicos y el 30% de las chicas tenían pensamientos suicidas), que provienen de la depresión no tratada, el consumo de drogas, la exclusión social y los trastornos mentales y del comportamiento<sup>53</sup>.

Hay varias organizaciones en Estonia que prestan apoyo en salud mental:

- **El Instituto Nacional para el Desarrollo de la Salud** (TAI, <https://tai.ee/et>) es una institución de investigación clave que recopila y difunde información relacionada con la salud para influir positivamente en el comportamiento sanitario.
- **La Coalición Estonia para la Salud Mental y el Bienestar** (VATEK, <https://enesetunne.ee/>)<sup>54</sup> actúa como organización paraguas, coordinando los esfuerzos para mejorar la salud mental y el bienestar. Su sitio web señala a quienes necesitan apoyo para la salud mental y el bienestar basado en pruebas.
- **La ONG Peaasjad** (<https://peaasi.ee/en/>), fundada en 2009, se centra en la salud mental de la juventud y ofrece detección precoz de problemas de salud mental, acceso a ayuda y asesoramiento por Internet. Su página web incluye varios tests para conocer tu salud mental, asesoramiento online y diferentes formaciones.

<sup>49</sup> <https://www.riigiteataja.ee/en/eli/ee/501062023004/consolide/current>

<sup>50</sup> <https://www.sm.ee/tervise-edendamine-ravi-ja-ravimid/vaimne-tervis>

<sup>51</sup> <https://www.terviseamet.ee/et>

<sup>52</sup> <https://www.tervisekassa.ee/ravijarjekorrad#tab-arstia-bi-ooteajad>

<sup>53</sup> <https://www.tai.ee/et/uudised/suitsiidimotetega-noorte-osatahtsus-aastatega-suurenenu>

<sup>54</sup> <https://www.vatek.ee/>





### **ADICE**

<https://www.adice.asso.fr>  
adice@adice.asso.fr  
+33 3 20 11 22 68



### **Volunteers Centre Skopje**

<https://www.vcs.org.mk>  
vcs\_contact@yahoo.com  
+389 75 243 726



### **Fundación Plan B Educación Social**

<https://planbeducacionsocial.com>  
contacto@planbeducacionsocial.com  
+34 923 994 177



### **KERIC**

<https://www.keric.sk>  
keric@keric.sk  
+421 908 913 995



### **JMK**

<http://www.jmk.ee>  
jmk@jmk.ee  
+372 7300 5441