

# GUÍA PEDAGÓGICA

## DE PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL



# TABLA DE CONTENIDOS

## **3** EL PROYECTO MIND

## **4** INTRODUCCIÓN

## **5** SALUD MENTAL Y BIENESTAR MENTAL

7 **Las 5 dimensiones del bienestar**

8 **La importancia de la Salud Mental para encontrar un equilibrio en la vida**

8 **Prevención frente a promoción de la salud mental**

## **9** PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

9 **¿Cómo y por qué hablar de la salud mental?**

- ¿Por qué es importante el lenguaje?
- Estigmatización de la salud mental

14 **La creación de un entorno seguro y abierto**

- ¿Qué es un entorno seguro?
- ¿Cómo crear un entorno seguro para que la juventud hable de salud mental?

17 **La importancia de la regulación emocional**

- Actividades a realizar

23 **La promoción de estrategias de afrontamiento para el bienestar**

- Actividades individuales para promover el bienestar mental
- Actividades grupales para fomentar el bienestar mental

27 **Retos para la salud mental durante la movilidad internacional**

- Antes de la salida
- Durante la estancia
- Regreso de la movilidad internacional
- Estrategias de afrontamiento durante la movilidad internacional

## **33** CONCLUSIÓN

## **34** BIBLIOGRAFÍA

## **35** ANEXO 1 - ¡PONTE A PRUEBA!

## **37** ANEXO 2 - CHECKLIST DE SALUD MENTAL



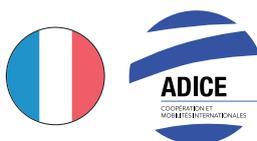
## EL PROYECTO MIND

**MIND (Mental health matters: INnovative Development for VET organizations) es un proyecto dentro del marco del programa de Erasmus+ KA2 diseñado para abordar la creciente necesidad de apoyo a la salud mental entre la juventud, especialmente si participan en proyectos de movilidad internacional.**

Tras la pandemia de COVID-19, la concienciación sobre los problemas de salud mental se hizo evidente entre la población, especialmente entre la juventud. Según el informe 2023 de la UE sobre la salud mental de la juventud, el cambio al aprendizaje online, el menor acceso a actividades sociales y recreativas y la interrupción de las relaciones interpersonales han provocado un aumento del estrés emocional. Las personas jóvenes tienen ahora entre un 30% y un 80% más de probabilidades de sufrir un trastorno de salud mental. Por lo tanto, abordar su salud mental y su bienestar es crucial<sup>1</sup>.

En este contexto, con el fin de **reforzar las capacidades de profesionales para reforzar sus prácticas de salud mental y promover el bienestar socioemocional de la juventud**, cinco entidades socias de países europeos crearon el proyecto MIND. Al informar, orientar y formar a profesionales y a juventud en materia de salud mental, la juventud estará más equipada con los conocimientos y habilidades adecuados, y podrá afrontar con confianza los retos y prosperar tanto durante como después de sus experiencias de movilidad internacional.

Los 5 socios europeos proceden de distintas zonas geográficas (España, Estonia, Eslovaquia, Macedonia y Francia) para compartir diversas prácticas y puntos de vista y crear herramientas innovadoras para profesionales y jóvenes:



⇒ ADICE (Francia)



⇒ Association for volunteerism Volonterski Centar Skopje (Macedonia del Norte)



⇒ Fundación Plan B Educación Social (España)



⇒ Občianske združenie KERIC (Eslovaquia)



⇒ Johannes Mihkelsoni Keskus (Estonia)

<sup>1</sup> Comisión Europea, Agencia Ejecutiva en el ámbito Educativo y Cultural, The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of young people – Policy responses in European countries, Oficina de Publicaciones de la Unión Europea, 2022.

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.

## INTRODUCCIÓN

El proyecto MIND reconoce el papel fundamental de la salud mental para garantizar el bienestar y el éxito de los jóvenes, especialmente de los que participan en proyectos de movilidad internacional. Los problemas de salud mental tienen repercusiones negativas duraderas en la educación, el empleo o las relaciones personales. La juventud se ve especialmente afectada, ya que puede impedirle continuar su educación y formación o llevarla a abandonarla. Las personas jóvenes que participan en proyectos de movilidad están incluidos, ya que los cambios de entorno y cultura hacen que necesiten más apoyo emocional.

En respuesta a los crecientes retos en este ámbito, los socios del proyecto han desarrollado dos guías pedagógicas complementarias: una se centra en **la prevención de problemas de salud mental y la otra en la promoción de la salud mental**.

En conjunto, el objetivo de estas guías es dotar a las personas profesionales de prácticas de prevención y promoción de la salud mental que puedan aplicar en su organización y en su trabajo diario.

Las guías proporcionan un marco completo para ayudar al equipo de profesionales a abordar las necesidades de salud mental de la juventud, dotándolos de conocimientos, estrategias y herramientas adaptadas a sus contextos específicos:

➤ **La Guía de Promoción**, se centra en fomentar un entorno de apoyo que mejore el bienestar psicológico. Hace hincapié en el desarrollo de la resiliencia, la concienciación y el fomento de actividades que refuercen las habilidades emocionales, sociales y cognitivas.

➤ **La Guía de Prevención** por su parte, ayuda a los profesionales a identificar y mitigar los riesgos que pueden desembocar en problemas de salud mental. Ofrece estrategias para la detección precoz del malestar e intervenciones prácticas para hacer frente a estos riesgos antes de que se agraven.

**Se puede consultar la Guía de Prevención aquí:**

<https://adice.asso.fr/mind-guide-es>

Aunque estas guías pueden utilizarse de forma independiente, su verdadera fuerza reside en su complementariedad. Al combinar los enfoques de prevención y promoción, las personas profesionales pueden proporcionar un apoyo holístico, garantizando que la juventud no sólo supere los retos, sino que también prospere en su vida personal y profesional. Al integrar estas prácticas en su trabajo, el equipo de profesionales pueden crear entornos en los que se dé prioridad a la salud mental, se fomente el bienestar y se capacite a la juventud para alcanzar su pleno potencial.

Después de la definición y explicación de **la Salud Mental y el Bienestar**, esta guía pedagógica se divide en 5 partes:

### 1. ¿Cómo y por qué hablar de la salud mental?

Destacar la importancia de los debates abiertos para reducir la estigmatización y promover la sensibilización.

### 2. La creación de un entorno seguro y abierto

Ofrecer estrategias para fomentar espacios de apoyo en los que las personas se sientan cómodas compartiendo sus pensamientos y emociones.

### 3. La importancia de la regulación emocional

Explorar técnicas para ayudar a las personas a gestionar y equilibrar sus respuestas emocionales de forma eficaz.

### 4. La promoción de estrategias de afrontamiento para el bienestar

Presentación de estrategias prácticas para aumentar la resiliencia y mantener la salud mental a diario.

### 5. Retos para la salud mental durante la movilidad internacional

Abordar los factores de estrés y las necesidades específicas asociadas a las experiencias multiculturales.

La guía pedagógica está estrechamente vinculada a las conclusiones del estudio transnacional realizado en el marco del proyecto MIND, por lo que está diseñada para abordar las necesidades identificadas de las personas participantes en el estudio.



## SALUD MENTAL Y BIENESTAR MENTAL

Comprender la salud mental y el bienestar es esencial para poder abordar esta cuestión con la juventud y ayudarles a alcanzar y mantener una buena salud mental.

### Salud mental

La OMS define la salud mental como:

Un estado de bienestar mental 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. Tiene un valor intrínseco y fundamental y es parte integral de nuestro bienestar general<sup>2</sup>.

La salud mental es la capacidad de mantener este estado de bienestar mental, esencial para la salud general. Ayuda a afrontar los retos, aprender bien, trabajar con eficacia y contribuir positivamente a las comunidades. Todo el mundo tiene salud mental, y es tan importante como la salud física.

Se suele asociar la salud mental a trastornos psicológicos que afectan al bienestar, pero también es la búsqueda de un equilibrio entre todas las dimensiones de la vida para mantener ese estado de bienestar permanente.

Por lo tanto, existen varias dimensiones de la salud mental, conceptualizadas como un espectro:

- **La salud mental positiva** se refiere a la realización personal y el bienestar.
- **El malestar psicológico** inducido por situaciones estresantes y dificultades existenciales. Puede ser **transitorio** -sentimientos recurrentes de ansiedad o melancolía- o **persistente**.
- **Los trastornos de salud mental**, afecciones de duración y gravedad variables, asociadas a angustia, que alteran el funcionamiento y requieren atención médica<sup>3</sup>.

### El espectro de la salud mental<sup>4</sup>



En un extremo está la buena salud mental, y en el otro la enfermedad mental grave, que limita considerablemente el funcionamiento. Todo el mundo se sitúa en algún punto intermedio y, en realidad, muy pocas personas se encuentran en los extremos del espectro.

Si todo el mundo busca constantemente el equilibrio, es porque la salud mental se ve influida repetidamente por las condiciones de vida y fluctúa en respuesta a acontecimientos importantes.

Tres tipos de factores afectan a la salud mental:

- Factores **individuales**: propios de la persona (salud física, inteligencia emocional, genética,...).
- Factores **económicos y sociales**: relacionados con el nivel de vida y las relaciones sociales (educación, ingresos, empleo y condiciones laborales, familia, amigos, comunidad,...).
- Factores **contextuales**: abarcan los entornos vitales (infraestructuras, espacios, medios,...), políticos (economía, salud, derechos,...), **culturales** y las **condiciones de vida** (vivienda, servicios, seguridad,...)<sup>5</sup>.

<sup>2</sup> [https://who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1)

<sup>3</sup> [https://mcommemutuelle.com/magazine/votre-bien-etre-passe-aussi-par-votre-sante-mentale/#:~:text=Le nouveau dispositif gouvernemental \"Mon Soutien Psy\",et la mutuelle à 100%](https://mcommemutuelle.com/magazine/votre-bien-etre-passe-aussi-par-votre-sante-mentale/#:~:text=Le nouveau dispositif gouvernemental \)

<sup>4</sup> <https://humanfocus.co.uk/blog/understanding-mental-health-continuum-model/>

<sup>5</sup> Sebbane, D., De Rosario, B., & Roelandt, J. L. (2017). La promotion de la santé mentale: un enjeu individuel, collectif et citoyen. La santé en action, 439, 10-13

Estos factores pueden ser recursos u obstáculos para la salud mental. Por un lado, hay recursos que influyen positivamente en la salud mental como:

- **Recursos internos** (gestión emocional, capacidad de pedir ayuda, gestión del estrés,...).
- **Recursos externos** (apoyo familiar, empleo estable, actividades de ocio,...).

Por otro lado, hay obstáculos que influyen negativamente en la salud mental:

- **Obstáculos individuales** (autocrítica, negación, retraimiento,...).
- **Obstáculos colectivos** (exclusión, precariedad,...).

Algunos acontecimientos importantes, que suceden a lo largo de toda la vida, también tendrán un impacto negativo en el logro de una buena salud mental, como las enfermedades, la pérdida de un ser querido, un despido o, a veces, incluso un acontecimiento positivo.

Estos acontecimientos pueden tener repercusiones tanto a corto como a largo plazo. Si una persona se enfrenta a más obstáculos que recursos para ayudarlo a afrontar estos acontecimientos, puede ser difícil mantener una buena salud mental. Sin embargo, la resiliencia puede reforzarse con el tiempo, transformando estas experiencias en fuentes de fortaleza. Los acontecimientos positivos también fortalecerán la salud mental con el tiempo.



Los factores y acontecimientos son únicos y variables para cada persona, por eso la salud mental también es fluctuante. Algunos días podemos sentirnos muy bien y otros pasar más apuros. Sin embargo, la salud mental no es un estado fijo y se puede cuidar todos los días para alcanzar un estado de bienestar mental.

## Bienestar

La OMS define el bienestar como:

Un estado positivo experimentado por personas individuales y sociedades. El bienestar abarca la calidad de vida y la capacidad de las personas y las sociedades para contribuir al mundo con un sentido y un propósito. Centrarse en el bienestar apoya el seguimiento de la distribución equitativa de los recursos, la prosperidad general y la sostenibilidad<sup>6</sup>.

La salud mental y el bienestar están interconectados y ambos son esenciales para vivir una vida plena, porque ayudan a afrontar los retos, alcanzar los objetivos y disfrutar de la vida.

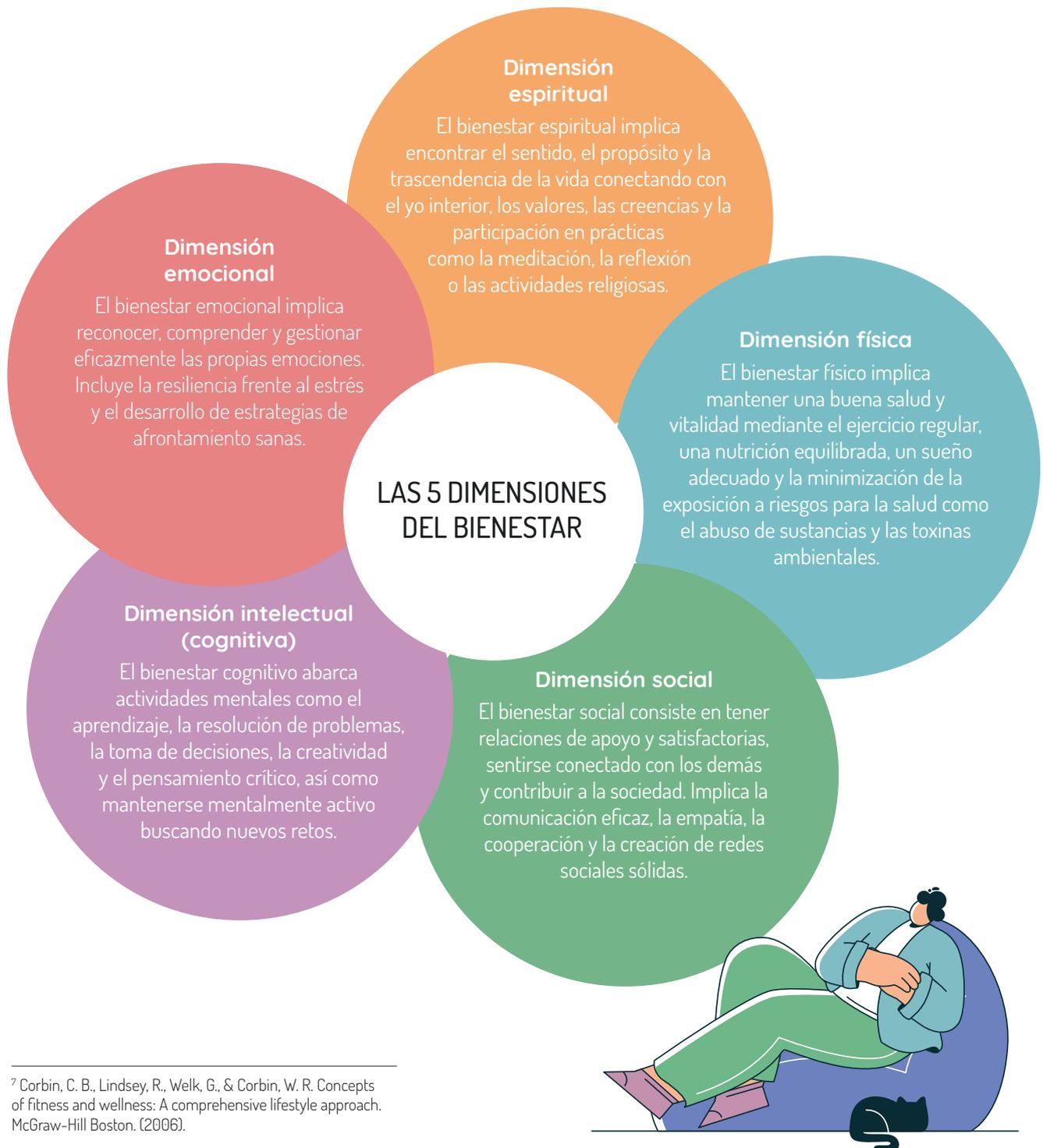
La salud mental se centra específicamente en el estado emocional y psicológico, mientras que el bienestar es un concepto más amplio que incluye la felicidad general y la satisfacción con la vida. El bienestar forma parte de la salud mental, ya que incluye factores como tener buenas relaciones, sentirnos satisfechos con la vida y tener una razón de ser.

<sup>6</sup> Glosario de términos, 2021  
<https://who.int/activities/promoting-well-being>

## Las 5 dimensiones del bienestar

Según la Teoría del Bienestar de Corbin<sup>7</sup>, existen 5 dimensiones igualmente importantes para el bienestar total de una persona.

Cada una de las 5 dimensiones tiene sus respectivas funciones para que cada persona mantenga y alcance el bienestar.



<sup>7</sup> Corbin, C. B., Lindsey, R., Welk, G., & Corbin, W. R. Concepts of fitness and wellness: A comprehensive lifestyle approach. McGraw-Hill Boston. (2006).

## La importancia de la Salud Mental para encontrar un equilibrio en la vida

La salud mental es necesaria, y no se trata sólo de controlar el estrés o hacer frente a los retos, sino también de sentar las bases de una vida plena y equilibrada. Cuando la salud mental es fuerte, es posible compaginar eficazmente el trabajo, los compromisos personales y las actividades de ocio sin sentirse abrumado. Al dar prioridad a la salud mental, se abordan los posibles problemas, pero sobre todo se cultiva un estado mental que favorece la felicidad y la productividad.

Cuidar la salud mental no sólo mejora el funcionamiento diario, sino que también ayuda a controlar –o al menos combatir– algunos de los problemas de salud física directamente relacionados con las afecciones mentales. Gestionar el estrés de forma eficaz nos ayuda a llevar un estilo de vida más sano.

Para las personas jóvenes, comprender y abordar la salud mental es esencial. Fomenta la resiliencia, ayuda a acabar con el estigma que rodea a los problemas de salud mental y permite una intervención temprana cuando es necesario. Esto también es importante cuando la juventud participa en una movilidad internacional y se ve alejada de su vida cotidiana habitual. Durante la movilidad internacional la juventud se topa con nuevos factores y acontecimientos importantes, y hay que tenerlos en cuenta. Al abordar abiertamente estas cuestiones, los profesionales pueden crear un entorno de apoyo en el que se valore el aprendizaje, el crecimiento y el bienestar emocional.



## Prevención frente a promoción de la salud mental

Es importante que los profesionales reconozcan y comprendan la diferencia entre la **promoción de la salud mental** y la **prevención en la salud mental**. Están estrechamente relacionadas, pero tienen objetivos diferentes y, juntas, proporcionan un enfoque más completo para apoyar el bienestar.

La promoción de la salud mental se centra en **acciones y estrategias específicas que mejoran el bienestar psicológico y fomentan la resiliencia**. Trabaja para crear entornos de apoyo, aumentar la concienciación y capacitar a las personas para mejorar y mantener su salud mental. Abre el debate sobre la salud mental y anima a participar en actividades beneficiosas para el bienestar mental.

Por otro lado, la prevención de la salud mental pretende **reducir el riesgo de problemas de salud mental abordando factores específicos** que podrían contribuir a desarrollar trastornos de salud mental. Esto puede implicar estrategias específicas para ayudar a quienes experimentan altos niveles de estrés, ansiedad u otros factores que pueden contribuir a los problemas de salud mental. Estas acciones van un paso más allá al anticipar los factores desencadenantes de una mala salud mental y proporcionar herramientas y estrategias para mitigar los riesgos<sup>8</sup>.

Es esencial explicar a la juventud la promoción y prevención de la salud mental porque les dota de los conocimientos y habilidades necesarios para mantener su bienestar en entornos exigentes y desafiantes.

<sup>8</sup> <https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

## PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL

Para apoyar y mejorar el bienestar mental de la juventud, pueden utilizarse diferentes estrategias y prácticas esenciales que marquen una diferencia significativa a la hora de fomentar un entorno positivo y de apoyo.

### ¿Cómo y por qué hablar de la salud mental?

La comunicación eficaz es la piedra angular de la promoción de la salud mental. Entender cómo utilizar un lenguaje inclusivo y respetuoso al hablar de salud mental con la juventud puede ayudar a reducir el estigma y crear un diálogo más solidario.

#### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL LENGUAJE?

La forma de hablar de la salud mental tiene un impacto significativo en cómo la perciben las personas jóvenes. Utilizar las palabras y el tono adecuados hace que las conversaciones sobre salud mental resulten seguras y alentadoras, mientras que un lenguaje equivocado puede crear malentendidos, reforzar el estigma o desalentar la franqueza. Como profesionales, es esencial ser conscientes del lenguaje utilizado, asegurándonos de que sea inclusivo, respetuoso y fácil.

#### Directrices lingüísticas

Empezar a hablar de salud mental puede ser difícil, pero utilizar un lenguaje comprensivo y empático marca una diferencia significativa. Utilizar **un lenguaje claro, sencillo y apropiado** es clave para que la salud mental resulte más accesible y cómoda. Un buen punto de partida es utilizar nuestra propia experiencia personal en la gestión de la salud mental.

Cuando hables de salud mental con alguien, ten en cuenta los siguientes consejos:

- Muéstrale a la otra persona que estás disponible. Sé un entorno seguro para ella.
- Nunca le obligues a hablar si no quiere.
- Siempre es más importante escuchar que intentar dar consejos<sup>9</sup>.

- Escucha con empatía, escucha sus sentimientos y no los juzgues.
- Sé consciente de las diferentes creencias, culturas e ideas.
- Reconoce la diversidad de género, ya que los estereotipos de género pueden afectar a la expresión de las emociones.

#### A continuación encontrarás ejemplos que puedes utilizar para iniciar y orientar conversaciones sobre salud mental:

1. "¿Cómo te has sentido últimamente?"
2. "Estoy aquí para ayudar si lo necesitas"
3. "He notado algunos cambios últimamente; ¿quieres hablar de ello?"
4. "No pasa nada por no estar bien, ¿cómo puedo apoyarte?"
5. "Esto debe ser difícil".
6. "Imagino que esto es duro para ti"
7. "Si hablar sobre salud mental te resulta demasiado estresante, puedes transmitirme tus pensamientos en papel también (carta, e-mail, etc.)"
8. "Si te han herido al compartir tus sentimientos-pensamientos-experiencias, no te rindas".
9. "Hablar con los demás sobre tu salud mental es una forma de ayudarte a ti mismo/a".
10. "Gracias por compartir tu experiencia, ¿Cómo te cuidas? ¿Qué ayudas tienes?<sup>10</sup>"

En una conversación sobre salud mental, a veces no es necesario hacer demasiadas preguntas. Cuando una persona está dispuesta a hablar abiertamente de un tema, es más importante escuchar activamente prestándole atención.

#### TESTIMONIO

"Como formadora y psicóloga, siempre trabajo la educación emocional en todos mis cursos de formación. Siempre dedicamos tiempo a que los participantes compartan cómo se sienten. Durante la formación, nos aseguramos de que tengan un espacio en el que se sientan lo suficientemente cómodos como para contar a los demás si se encuentran bien o no. El grupo les acompaña y apoya".

Cristina, Psicóloga. Fundación Plan B Educación Social, Salamanca, España

<sup>9</sup> <https://lamenteesmaravillosa.com/como-ayudar-a-otra-persona-cuando-esta-deprimida/>

<sup>10</sup> <https://peaasi.ee/kuidas-raakida/>



## BUENA PRÁCTICA

### @OCCIMORONS / Utilizar el arte para hablar de salud mental

Creada por el psicólogo español Pablo R. Coca, esta cuenta de Instagram pretende combinar arte y psicología para desestigmatizar la salud mental y animar a la gente a hablar de ella más abiertamente.

A través de los personajes Occi y Morón, Coca aborda en sus viñetas (no sketches) temas como la soledad, la superación del duelo, el acoso escolar, el suicidio, la inteligencia emocional, la depresión y muchos otros relacionados con la salud mental y el bienestar.

Coca también organiza cursos de formación, talleres y otros eventos presenciales, y ha publicado guías gratuitas sobre temas de salud mental. Ha aparecido en entrevistas y podcasts y ha publicado dos libros sobre cómo pedir ayuda y acompañar emocionalmente a alguien cuando atraviesa una crisis de salud mental. Su trabajo se dirige a todos los públicos -desde niños a adultos y ancianos- y pretende desestigmatizar la conversación sobre salud mental<sup>11,12</sup>.



Hablar abiertamente y con empatía sobre la salud mental es una de las formas más eficaces de combatir la estigmatización y los estereotipos. Cuando un diálogo está libre de juicios y lleno de comprensión, se desmontan ideas erróneas perjudiciales.

## ESTIGMATIZACIÓN DE LA SALUD MENTAL

Hablar de salud mental suele estar cargado de estigma, lo que lo convierte en un tema difícil para jóvenes. El estigma suele surgir de malentendidos, falta de conocimiento o creencias culturales que ven los problemas de salud mental como debilidades o fallos morales.

El estigma se refiere a las **creencias injustas y negativas** que la sociedad tiene sobre alguien. Es el acto de tratar injustamente a alguien o algo mediante la desaprobación pública de esa persona o cosa<sup>13</sup>.

El estigma está relacionado con la salud mental, pero también con aspectos como la discapacidad física, la raza, la etnia, la religión, la orientación sexual o la enfermedad.

En 2023, los datos recogidos por Ipsos revelaron un importante estigma contra los pacientes de salud mental en la UE. **Alrededor del 77 % de las personas encuestadas cree que la sociedad juzga a los pacientes de salud mental de forma diferente** a los demás. Esta creencia prevalece en todos los países de la UE, especialmente en los entornos educativos y profesionales<sup>14</sup>.

La Comisión Lancet para "Acabar con el estigma y la discriminación en salud mental"<sup>15</sup> informó de que **muchas personas describen el estigma como algo peor que la propia enfermedad**.

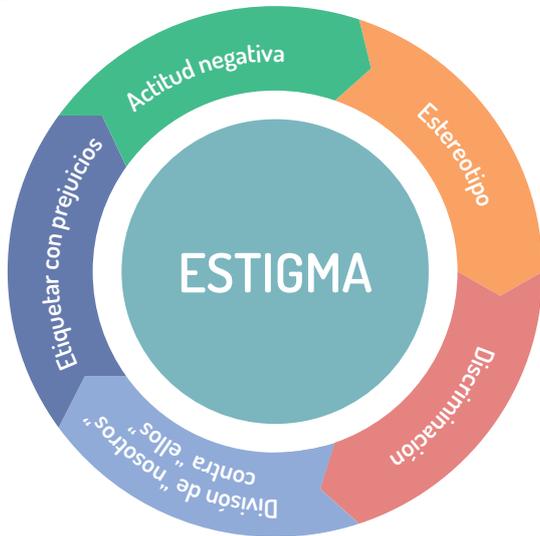
<sup>11</sup> <https://www.instagram.com/occimorons/?hl=es>

<sup>12</sup> <https://occimorons.com/>

<sup>13</sup> <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/stigmatization>

<sup>14</sup> Comisión Europea, Bruselas (2023). Flash Eurobarometer 530 (Mental Health). GESIS, Cologne. p.27.

<sup>15</sup> Thornicroft, Graham et al. The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health, The Lancet, Volume 400, Issue 10361, 1438 - 1480.



Las personas con trastornos mentales se enfrentan a un doble reto: los efectos de su enfermedad y el impacto negativo de la estigmatización y la discriminación. Estos efectos incluyen la limitación de las oportunidades laborales y educativas, así como la dificultad para acceder a los servicios sanitarios y de salud mental<sup>16</sup>.

Las personas jóvenes experimentan el estigma a través de diferentes entornos:

#### Etiquetar con prejuicios

Encasillar a una persona por su estado de salud mental influye en la forma en que los demás la perciben y la tratan. Las personas pueden interiorizar esas etiquetas y empezar a identificarse con ellas<sup>17</sup>. Es importante dar prioridad a la persona por encima de su estado de salud mental. Por ejemplo, "una persona con una enfermedad mental" en lugar de "un enfermo mental".

#### Actitud negativa

Un sentimiento u opinión negativos sobre alguien, o una forma de comportarse provocada en consecuencia<sup>18</sup>. Por ejemplo, si alguien tiene una opinión negativa de las personas con enfermedades mentales, puede evitarlas o tratarlas injustamente.

#### Estereotipos

Cuando se aplican a las personas ideas fijas, a menudo incorrectas<sup>19</sup>. En el caso de los problemas de salud mental, podría significar suponer que las personas con determinadas afecciones son violentas, lo que constituye una generalización perjudicial y falsa.

#### Prejuicio

Opinión o sentimiento injusto e irrazonable, especialmente cuando se forma sin suficiente reflexión o conocimiento<sup>20</sup>. Tener prejuicios contra alguien puede llevar a excluir, evitar o tratar de forma sesgada a esa persona. Por ejemplo, suponer que las personas con problemas de salud mental son incapaces de salir adelante de forma independiente.

#### Discriminación

Se produce cuando alguien recibe un trato injusto por su estado de salud mental. Puede ser directa (tratar peor a alguien por su enfermedad) o indirecta (tener políticas que perjudican injustamente a las personas con problemas de salud mental)<sup>21</sup>.

#### División de "nosotros" contra "ellos"

La gente tiende a dividir a los demás en grupos, como los que tienen o los que no tienen problemas de salud mental. Esto crea una sensación de división, en la que los que no tienen problemas de salud mental se ven a sí mismos como "mejores" o más aceptados, lo que lleva a la exclusión de los que tienen problemas de salud mental<sup>22</sup>.



<sup>16</sup> Thornicroft G, Sunkel C, Alikhon Aliev A, et al. The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health. Lancet 2022 ; publié en ligne le 9 octobre.

<sup>17</sup> <https://psychologytoday.com/intl/blog/escaping-our-mental-traps/202307/rethinking-mental-health-challenging-the-dangers-of-labels>

<sup>18</sup> <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/attitude>

<sup>19</sup> <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/stereotype>

<sup>20</sup> <https://dictionary.cambridge.org/fr/dictionnaire/anglais/prejudice>

<sup>21</sup> <https://mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stigma-and-discrimination>

<sup>22</sup> <https://dictionary.apa.org/us-versus-them-effect>

## Conceptos erróneos y estereotipos comunes en torno a la salud mental

Comprender y abordar las ideas erróneas y los estereotipos contribuirá a crear un entorno más integrador y solidario para las

personas afectadas por problemas de salud mental. El cuadro 1 presenta ideas erróneas y estereotipos comunes en torno a la salud mental que se utilizan para seguir debatiendo el tema con la juventud.

Concepto erróneo/estereotipo	Realidad
Los trastornos mentales son poco frecuentes	Los trastornos mentales son frecuentes. En 2019, 970 millones de personas en todo el mundo vivían con un trastorno mental, siendo la ansiedad y la depresión los más comunes (OMS <sup>23</sup> ).
La depresión es sólo tristeza	El trastorno depresivo es una afección médica que cursa con sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza y pérdida de placer o interés por las actividades durante largos periodos de tiempo (OMS <sup>24</sup> ).
Una enfermedad mental es un signo de debilidad	Los trastornos mentales son afecciones médicas, no un reflejo de fortaleza o debilidad personal.
Las personas con problemas de salud mental son violentas y peligrosas	La mayoría de las personas con trastornos mentales no son violentas y tienen más probabilidades de ser víctimas de la violencia debido a la discriminación.
Los niños y niñas no sufren problemas de salud mental	Los trastornos mentales afectan a personas de cualquier edad, incluidos infancia y adolescencia. Se calcula que aproximadamente 11,2 millones de niños y jóvenes (menores de 19 años) de la UE padecen algún trastorno mental <sup>25</sup> .
Buscar ayuda es señal de fracaso	Buscar ayuda es una señal de fortaleza y un paso proactivo hacia una mejor salud.
Recuperarse de un trastorno mental es imposible	Las personas con trastornos mentales se recuperan por completo o controlan sus síntomas eficazmente con un tratamiento adecuado.
Una enfermedad mental define la identidad de una persona	El trastorno mental de una persona es sólo un aspecto de su identidad y no define sus capacidades.

### Consejos para luchar contra la estigmatización:

➤ **Habla en positivo.** A menudo se habla de la salud mental de forma negativa, lo que contribuye a la estigmatización. Es importante hablar de ella con una visión positiva, centrándonos más en las capacidades de las personas y menos en las limitaciones que pueda causar su enfermedad mental. No utilices palabras como "loco", "roto" o "débil", opta en su lugar por un lenguaje sin prejuicios.

➤ **Habla con naturalidad.** Mantén un tono informal, hablar de salud mental no tiene por qué ser siempre una conversación seria o formal. Plantearlo con naturalidad en las conversaciones cotidianas hace que el tema resulte menos intimidatorio.

<sup>23</sup> [https://who.int/health-topics/mental-health#tab-tab\\_2](https://who.int/health-topics/mental-health#tab-tab_2)

<sup>24</sup> <https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

<sup>25</sup> POLICY BRIEF 2: Child and adolescent mental health. The State of Children in the European Union 2024, United Nations Children's Fund (UNICEF), February 2024

## Ejemplos de lenguaje positivo e inclusivo.

En lugar de decir	Intenta decir
"Estás exagerando."	Entiendo que esto es duro para ti.
"¡Espábilate!"	Está bien tomar tiempo para sentirte mejor.
"Tienes un problema."	Estás pasando por un momento difícil, pero hay maneras de superarlo.
"Estás siendo demasiado sensible."	Entiendo que esta situación te está afectando mucho. Hablemos de cómo te sientes.
"Sólo cálmate."	Parece que te sientes abrumado/a. Tomémonos un momento para respirar juntos/as.
"Necesitas endurecerte."	No pasa nada por sentirte así. Podemos superarlo.



## BUENAS PRÁCTICAS

### La campaña "Mind the Mind" para la desestigmatización de los trastornos mentales / Macedonia

La Federación Europea de Asociaciones de Estudiantes de Psicología (EFPSA) lleva a cabo la campaña "Mind the Mind", cuyo objetivo es desestigmatizar los trastornos mentales educando a estudiantes de entre 15 y 18 años, junto con la población en general, sobre cuestiones de salud mental. La campaña, que se lleva a cabo en varios países europeos, entre ellos Macedonia, incluye talleres en escuelas donde el alumnado aprende sobre enfermedades como el autismo, la esquizofrenia, la ansiedad, la depresión y la anorexia. Asociaciones y organizaciones locales de estudiantes de psicología, como "Psihesko" y "Youth Can", dirigen estos talleres, traducen los materiales de la EFPSA y colaboran con las escuelas para llegar a un público amplio y promover la campaña<sup>26-27</sup>.

<sup>26</sup> [http://periodica.fzf.ukim.edu.mk/psnp/psnp4\(2019\)/PsNP04.08\\_Tushevska, I. - A campaign to combat the stigma of mental disorders.pdf](http://periodica.fzf.ukim.edu.mk/psnp/psnp4(2019)/PsNP04.08_Tushevska_I.-A_campaign_to_combat_the_stigma_of_mental_disorders.pdf)

<sup>27</sup> [https://instagram.com/mindthemind\\_macedonia/](https://instagram.com/mindthemind_macedonia/)

<sup>28</sup> <https://consaludmental.org/sala-prensa/extremadura-juego-mesa-sensibilizar-estigma/>



### Juego de mesa contra el estigma

FEAFES Salud Mental Extremadura, la delegación extremeña de la Confederación Salud Mental España, ha creado un juego de mesa de descarga gratuita que rompe estereotipos y cuestiona el estigma en torno a la salud mental. El juego consiste en un tablero con 41 casillas, cada una de las cuales tiene una pregunta relacionada con estigmas comunes de la salud mental, como por ejemplo: "¿qué es el autoestigma? Si respondes correctamente, te quedas donde estás, pero si no, retrocedes 2 casillas. Gana el primero que llega al último espacio. Aunque el juego está más pensado para infancia y juventud, es un buen recurso para utilizar con personas de todas las edades para abordar el estigma relacionado con la salud mental de una forma educativa y divertida<sup>28</sup>.

Abordar la estigmatización es fundamental para crear un entorno seguro y abierto a los debates sobre la salud mental. Cuando el estigma está presente, la juventud puede sentirse reticente de compartir sus luchas. Al cuestionar activamente las ideas erróneas y promover la comprensión, los profesionales ayudarán a crear espacios en los que la juventud se sienta segura para expresarse sin ser juzgada.

## La creación de un entorno seguro y abierto

Un entorno seguro y acogedor es esencial para fomentar conversaciones abiertas sobre la salud mental. Las personas profesionales pueden aplicar estrategias que hagan que la juventud se sienta cómoda compartiendo sus pensamientos y experiencias sin miedo a ser juzgada o discriminada.

### ¿QUÉ ES UN ENTORNO SEGURO?

"Entorno seguro: un lugar donde las personas vulnerables y los grupos marginados pueden sentirse seguros y respetados<sup>29</sup>".  
Diccionario Oxford

La definición de entorno seguro no es limitada. También es un entorno libre de juicios o discriminación, donde las personas pueden:

- Expresarse abiertamente.
- Compartir experiencias personales.
- Hablar de temas delicados sin miedo a represalias o al ridículo.

Para la juventud, un entorno seguro promueve tanto la **seguridad física** -protección frente a daños o peligros físicos- como la **seguridad emocional** -libertad frente a daños o amenazas psicológicas o emocionales-. Esto fomenta una atmósfera de confianza y apoyo propicia para entablar conversaciones sobre salud mental.

### TESTIMONIO

Crear un "entorno seguro" es la clave de una relación de confianza entre un participante en la movilidad y su mentor, y por tanto del éxito de su apoyo.

Formulando una pregunta abierta del tipo "¿Qué necesidades específicas deben tenerse en cuenta?".

No temas dejar un silencio para que la persona encuentre sus palabras y, sobre todo, no dudes en volver a formular la pregunta durante otra reunión.

Habrán pensado en ello y por eso es importante dejar una "puerta abierta" para volver a tratar el tema. La inclusión de uno beneficiará a todos.

Cyrielle Bertoletti, Coordinadora de Movilidad de la asociación ADICE, Francia



<sup>29</sup> Chandler, D. et Munday, R. (2020). safe space. Dans A Dictionary of Media and Communication, Oxford University Press.

## ¿CÓMO CREAR UN ENTORNO SEGURO PARA QUE LA JUVENTUD HABLE DE SALUD MENTAL?

Se pueden aplicar varios principios rectores y reglas que sirven de hoja de ruta para el equipo de profesionales, creando estrategias clave para promover un ambiente de respeto, comprensión y crecimiento.

### Priorizar el bienestar

**garantizando que la juventud se sienta valorada y apoyada.**

- Comprueba regularmente cómo se sienten y ofréceles apoyo.
- Crea un circuito de retroalimentación en el que puedan expresar sus necesidades y sugerencias.
- Proporciona recursos como servicios de asesoramiento, líneas telefónicas de ayuda y talleres de salud mental.
- Respeta la confidencialidad o especifique qué información deben compartir.

### Fomentar la curiosidad y el crecimiento

**en la comprensión de la salud mental entre las personas jóvenes..**

- Construye una comprensión de las experiencias de las personas jóvenes, ejercitando la autorreflexión, reconociendo su poder y sus privilegios para una mejor humildad cultural.
- Crea una biblioteca de recursos con libros, artículos y vídeos sobre salud mental.
- Anima a la juventud a hacer preguntas y explorar los temas que les interesan.

### ¡Fórmate!

- ¡Mantente al día de las últimas investigaciones y las buenas prácticas en educación para la salud mental!
- Empieza a examinar los prejuicios y reconocer dónde pueden entrar en juego al interactuar con los demás.

1

### Crear el espacio, el ritmo y la atmósfera

- Pregunta directamente a la juventud cómo imaginaría un entorno seguro.
- Utiliza asientos cómodos, iluminación tenue y colores relajantes.
- Añade plantas y elementos naturales para crear un entorno relajante.
- Garantiza la intimidad utilizando mamparas o separadores e insonorizando la sala.
- Plantéate escenarios alternativos, como pasear con las personas jóvenes. Esto puede aliviar la presión del contacto visual directo y hacer que la conversación fluya de forma más natural.
- Establece pautas claras de comunicación, como no interrumpir y utilizar un lenguaje respetuoso.

3

### Promover la inclusión y la diversidad

**celebrar los orígenes y experiencias únicos de todas las personas jóvenes**

- Coloca señales y carteles que promuevan la inclusión independientemente de la raza, el sexo, la orientación sexual o las capacidades.
- Utiliza un lenguaje inclusivo en todas las comunicaciones y materiales.
- Promueve la tolerancia de opiniones, formas de vida y perspectivas diferentes.
- Fomenta el intercambio de historias y experiencias personales.

5

### Entrenar en lugar de predicar

**adoptar un enfoque de entrenamiento, capacitando al alumnado para que explore sus propias perspectivas y soluciones.**

- Utiliza preguntas abiertas para orientar los debates y ayudar al alumnado a pensar de forma crítica.
- Propón la autorreflexión y la escritura de un diario como herramientas.
- Ofrece orientación y apoyo, pero permite que tomen sus propias decisiones y aprendan de sus experiencias.

Al incorporar estas prácticas a un marco para la creación de entornos seguros, las organizaciones pueden crear entornos que den prioridad al bienestar y a las experiencias de aprendizaje de toda la juventud.

Para profundizar más las personas profesionales pueden realizar la siguiente actividad con el alumnado:

### Grupo de apoyo entre iguales para jóvenes

El objetivo de esta actividad es crear un entorno seguro en el que la juventud pueda escucharse unas a otras, compartir sus experiencias y ofrecerse apoyo. Debe ofrecerse como actividad opcional después de las horas de clase o formación. El papel de las personas profesionales es facilitar la actividad, crear un entorno seguro y animar al alumnado presente a compartir.

➤ **Preparación:** Lo ideal es que se haga en el interior, en una sala cerrada donde pueda garantizarse la confidencialidad y la comodidad. Debe decidirse de antemano si será un grupo abierto o cerrado.

Las sillas se colocarán en círculo para que todo el mundo pueda verse y estar a un mismo nivel. Antes de cada sesión se establecerá un conjunto de normas con el grupo para garantizar el respeto mutuo, la escucha activa y la empatía.

➤ **Actividad:** Debe hacerse una breve introducción a la actividad. A continuación, se realizará una rápida ronda de apertura con las personas jóvenes. Cada participante debe decir cómo se siente hoy.

A continuación, se introducirá un tema para la puesta en común y el feedback del día (por ejemplo: un reto al que me enfrento relacionado con mi formación, cosas que me preocupan sobre mi futuro profesional, algo de lo que me siento orgulloso/a, etc.).

Las personas jóvenes que lo deseen pueden intervenir. Los participantes no deben hablar más de 2-3 minutos. El profesional que facilite la actividad no debe participar directamente, sino guiar la conversación y asegurarse de que todos los participantes puedan compartir y de que nadie interrumpa a los demás.

Una vez que cada persona exponga su punto de vista, se anima al resto de participantes a que aporten consejos y comentarios. También se puede pedir al grupo que utilice su capacidad de resolución de problemas para sugerir posibles soluciones.

Al final de la actividad se hará una breve puesta en común y se fijará una fecha para la próxima reunión.



### BUENA PRÁCTICA

#### Cafés de salud mental/ Estonia

Desde 2021, la ONG Peaasjad (La cabeza importa, en inglés) organiza por toda Estonia los llamados cafés de salud mental. La ONG cuenta con personas voluntarias formadas en primeros auxilios para la salud mental, que se reúnen con la gente, por ejemplo en cafeterías o bibliotecas, y animan a las personas que quieren a compartir sus preocupaciones sobre salud mental o si están preocupadas por la salud mental de un ser querido y quieren pedir consejo. Las fechas y lugares de los cafés se anuncian en las redes sociales y en la página web de la ONG.

Las personas voluntarias llevan una camiseta blanca con el mensaje "Olen olemas", que significa "estoy aquí" en castellano, en referencia a su disponibilidad para ser su oyente de apoyo. La presencia silenciosa de este mensaje también implica que siempre hay gente alrededor dispuesta a escuchar y prestar apoyo. También hay cuadernos de trabajo temáticos, por ejemplo sobre depresión, ansiedad, etc. (tanto en estonio como en ruso) y uno que puedes llevarte a casa<sup>30</sup>.

Crear un entorno seguro y abierto para hablar de salud mental sienta las bases de la comunicación abierta y la confianza, esenciales para abordar los problemas de salud mental. Sin embargo, fomentar el bienestar va más allá de las condiciones externas. También implica dotar a los individuos de las herramientas necesarias para navegar por sus experiencias internas. Aquí es donde cobra importancia la regulación emocional. Promoviendo la curiosidad y fomentando la autorreflexión, los profesionales pueden fomentar el debate con los jóvenes.

<sup>30</sup> <https://peaasi.ee/vaimse-tervise-kohvik/>

## La importancia de la regulación emocional

La regulación emocional es la **capacidad de reconocer, procesar y gestionar las emociones**. Permite a las personas desenvolverse con mayor claridad y equilibrio en situaciones complejas.

Es importante porque las emociones están estrechamente relacionadas con la forma en que cada uno piensa y siente.

Todas las emociones son útiles y merecen ser experimentadas; no hay emociones "buenas" o "malas". La regulación eficaz de las emociones está relacionada con una serie de resultados positivos, como la mejora del bienestar y de la resiliencia.

La resiliencia es la **capacidad de adaptarse y recuperarse del estrés, la adversidad y los retos inevitables de la vida**.

Cultivar la resiliencia es crucial, sobre todo para las personas jóvenes que se preparan para afrontar nuevas experiencias. Imaginemos la salud mental como una rueda que recorre una carretera.

La resiliencia puede considerarse la fuerza de esa rueda. Cuando el camino es llano, todo va bien, pero cuando se pone difícil, la resiliencia se pone a prueba. Cuanto más fuerte sea la rueda, más fácil será sobrellevar la situación. La resiliencia mental consiste en construir una rueda más fuerte.

La clave para desarrollar la resiliencia reside en comprender cómo **regular eficazmente las emociones**, que es fundamental para mantener el bienestar mental.

La regulación emocional se refiere a los procesos que utilizan las personas para **gestionar y responder a sus experiencias emocionales de forma adecuada y adaptativa**.

Las emociones son reacciones naturales desencadenadas por acontecimientos externos e internos. Cada emoción cumple una función al responder a una necesidad específica.

**Las emociones primarias** -alegría, ira, miedo, asco, sorpresa y tristeza- son universales y las experimenta todo el mundo. Sin embargo, la forma en que las personas expresan estas emociones puede diferir mucho debido a diversos factores.

Además de las emociones primarias, existen **emociones secundarias**, que son más matizadas y a menudo están determinadas por el entorno y las interacciones sociales.

Ninguna emoción es intrínsecamente positiva o negativa, aunque las personas pueden preferir experimentar ciertas emociones en lugar de otras. Todas las emociones tienen valor y son esenciales para la experiencia humana. Sin embargo, cuando las emociones se vuelven abrumadoras en su intensidad, expresión o papel en la vida de una persona, pueden provocar malestar o sufrimiento<sup>31</sup>.



<sup>31</sup> <https://nightline.fr/kit-de-vie/identifier-ses-emotions>



**Todos los acontecimientos darán lugar a una serie de emociones experimentadas. En este caso, las reacciones emocionales pueden variar en intensidad:**

- En algunos casos, las emociones pueden ser abrumadoras. Una ola emocional puede atravesar el cuerpo, dificultando mantener la cabeza fuera del agua.
- A veces, también puede sentirse como un incendio de emociones que dura indefinidamente y nunca disminuye. En esta situación, mientras la emoción está en su punto álgido, los pensamientos negativos sobre uno mismo, los demás o el mundo pueden desencadenar otra oleada emocional.

- Y a veces, las emociones se evitan pero vuelven con más fuerza, un boomerang emocional, una emoción desagradable puede dejarse de lado distrayéndose.

Todo esto puede ocurrir y poner en peligro el bienestar de una persona, pero la regulación de las emociones puede aprenderse<sup>32</sup>.

<sup>32</sup> <https://nightline.fr/kit-de-vie/reguler-ses-emotions>

Existen estrategias para amplificar, mantener o disminuir las propias respuestas emocionales:

- ✓ **Identificar las emociones** que uno experimenta y centrarse en cómo le afectan.
- ✓ **Dejar que la emoción siga su curso** y recordar que no durará.
- ✓ **Validar las emociones aceptando su presencia sin juzgarlas:** las emociones no necesitan justificarse para existir.
- ✓ **Identificar los factores desencadenantes:** Comprender los desencadenantes personales y lo que contribuye al bienestar o malestar emocional.
- ✓ **Hablar de las emociones:** Conversar sobre las emociones puede ayudar a procesarlas.
- ✓ **Utilizar la meditación, el mindfulness o la relajación** para apoyar la salud mental debido a su capacidad para proporcionar una sensación de calma y paz, promover el equilibrio emocional y mejorar el bienestar general.
- ✓ **Escribir un diario** fomenta la autorreflexión y la liberación emocional, ayudando a las personas a clarificar emociones complejas y a volver al momento presente.
- ✓ **Saber cuándo hacer pausas:** reconocer cuándo es necesario descansar, sobre todo para evitar la intensidad emocional.
- ✓ **Priorizar el sueño y la higiene**<sup>33</sup>.
- ✓ **Emplear técnicas cognitivo-conductuales** que ayudan a reducir los pensamientos y sentimientos negativos por otros positivos, mejorando el estado de ánimo y las perspectivas generales.

A veces, puede parecer que el cerebro trabaja en nuestra contra, que procesa la información y nos hace sentir emociones que no están justificadas. Y, en efecto, todo el mundo tiene entre 60 y 80 pensamientos al día. Para darles sentido, nuestro cerebro simplifica e interpreta todos ellos, lo que nos permite comprender lo que nos rodea.

La mayoría de nuestros pensamientos van a ser negativos y se denominan **distorsiones cognitivas**. Estas distorsiones son **formas de procesar la información que conducen a errores de pensamiento, transforman la realidad y provocan reacciones emocionales que suelen ser negativas**<sup>34</sup>. Ocurren todos los días y es una experiencia común y normal.

Por ejemplo: *cuando pensamos que todo el mundo se va a acordar de una cosa que dijimos en un momento determinado y sobrevaloramos su gravedad cuando la gente no suele acordarse.*

Al aprender a identificar estos patrones de pensamiento, se puede tomar conciencia de cómo influyen en las emociones y las perspectivas. Esta toma de conciencia permite abordar y ajustar cualquier imprecisión en el pensamiento, lo que conduce a respuestas emocionales más equilibradas, como experimentar más emociones positivas o reducir la intensidad de las negativas.

## TESTIMONIO

Hola, soy Nur. Vengo de Turquía. Viví un año en Eslovaquia para el proyecto CES (Cuerpo Europeo de Solidaridad) y trabajé como voluntaria. Eslovaquia es mi primera experiencia en el extranjero. Nunca había estado en el extranjero y nunca había vivido lejos de mi familia. Así que todo en lo que participé era nuevo para mí.

Normalmente soy una persona muy sociable en turco. Sin embargo, como mi inglés no era bueno, me costaba establecer un contacto estrecho con mis compañeros voluntarios. Por eso hubo momentos en los que me sentí sola. El problema no era sólo la barrera lingüística, sino también nuestras perspectivas de la vida. Acepté la situación en la que me encontraba con mis amigos voluntarios y pasé más tiempo con otras personas de mi entorno.

Siempre me he llevado mejor con personas mayores que yo. En este punto, las oportunidades que me brindó mi organización de acogida fueron muy buenas para mí. Mi coordinador, mi mentor, mi psicólogo y mi familia de acogida eran personas maduras y cariñosas. Hicimos grandes amistades con ellos. Cuando les dije que me sentía sola, me apoyaron.

Nur Ergin, voluntaria del CES en KERIC 2023/2024, Turquía

<sup>33</sup> <https://simplypsychology.org/emotional-regulation.html>

<sup>34</sup> <https://nightline.fr/kit-de-vie/comprendre-mes-biais-de-pensee>

## ACTIVIDADES A REALIZAR

### 1. La técnica del semáforo para la gestión del estrés

Una herramienta útil para la autorregulación en situaciones de estrés.



Las personas profesionales pueden compartir esta herramienta con jóvenes para mostrarles cómo autorregularse y mantener la calma en situaciones de estrés. Deben pensar en una situación que les provoque estrés o enfado. A continuación, deben imaginar un semáforo en su cabeza. Si el semáforo está en "rojo", significa que lo sienten más intensamente, por lo que deben parar, respirar hondo e intentar calmarse. Cuando estén más tranquilos, el semáforo se pondrá en "ámbar".

Deben seguir respirando hondo y empezar a pensar en la situación y en sus causas y consecuencias. Esto les ayudará a racionalizar la situación y a poner las cosas en perspectiva, lo que les acercará a una luz "verde". Cuando la luz sea "verde", podrán seguir adelante con la situación y quizás compartirla con una persona de confianza.

### 2. El Medidor de Estado de Ánimo

Desarrollado por el Centro de Inteligencia Emocional de Yale, el objetivo del Medidor de Estado de Ánimo es ayudar a las personas a reconocer y ponerle nombre a sus emociones, ayudándolas así a comprenderlas y regularlas. Aunque se utiliza principalmente en entornos educativos, puede aplicarse en muchos contextos diferentes. Puede realizarse individualmente o en grupo para ayudar

al alumnado a gestionar el estrés y otras emociones que pueden afectar a su bienestar.

Está dividido en 4 cuadrantes de colores diferentes, cada uno de los cuales representa un conjunto distinto de emociones. Mientras que el eje y (vertical) representa el nivel de energía física que sientes (por ejemplo, cansancio), el eje x (horizontal) corresponde al nivel de agrado, o energía positiva o negativa (por ejemplo, tranquilidad o tristeza). Cuando expliques esto a las personas jóvenes, puedes dar ejemplos concretos, como decir que el cuadrante rojo representa la energía alta y desagradable y compartir un momento en el que te sentiste enfadado por algo.

El Medidor de Estado de Ánimo forma parte del enfoque más amplio RULER, también desarrollado por el Centro de Inteligencia Emocional de Yale<sup>35</sup>. Es el primer paso en este enfoque de la regulación emocional y, una vez que las personas reconocen dónde se encuentran en el Medidor de Estado de Ánimo, pueden pasar a los pasos siguientes.

Estos son los 5 pasos del enfoque RULER:

- Reconocer en qué punto del Medidor de Estado de Ánimo te encuentras.
- Comprender tanto las causas como las consecuencias de esta emoción.
- Ponerle nombre a la emoción eligiendo la mejor palabra para describir lo que sientes.
- Expresar emociones (¿Cómo lo haces? ¿Cómo afecta a los que te rodean?).
- Regular las emociones con estrategias útiles (¿Qué estrategias puedes utilizar para dejar de sentirte así? ¿Para sentirte mejor? ¿Para seguir sintiéndote así? ¿Para sobrellevarlo?).

A continuación, se divide a las personas jóvenes en pequeños grupos para que practiquen juntos. Esta es una oportunidad para practicar también la escucha activa mientras apoyan al resto.

<sup>35</sup> <https://www.rulerapproach.org/>



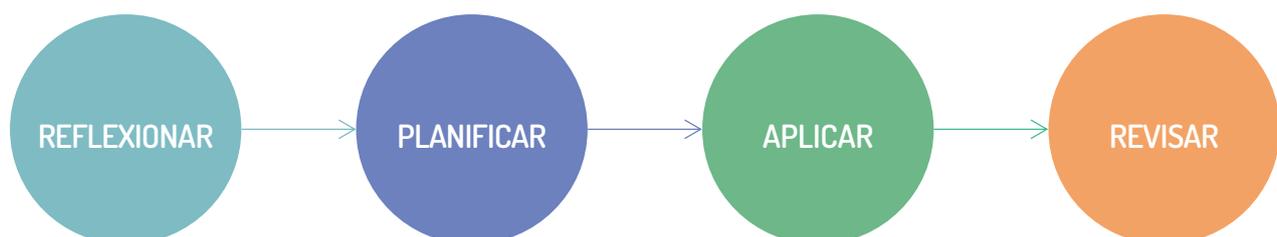
### 3. Checklist

Reflexionar sobre el bienestar ayuda a la juventud y a los profesionales a alcanzar el equilibrio y la plenitud en la vida personal y profesional. Aunque no es exhaustiva, una checklist (lista de comprobación) sirve como herramienta fundamental para identificar necesidades y áreas de mejora.

Se puede crear una lista de comprobación especial para un público y los puntos que deberían tener en cuenta. Para probar nuestra sugerencia de lista de comprobación, consulta el [Anexo 2](#). La checklist sugerida puede utilizarse tal cual o se puede adaptar al público.

En una checklist no hay respuestas correctas o incorrectas. Su objetivo es ayudar al usuario a reflexionar sobre su bienestar e identificar las áreas en las que puede mejorar para lograr un mayor equilibrio y realización personal.

Para utilizar eficazmente esta checklist, se recomienda seguir los pasos que se indican a continuación:



### Pasos a seguir

Comienza por revisar tus respuestas para identificar tanto los puntos fuertes como las áreas de mejora de tu bienestar. Utiliza las preguntas para reflexionar.

- ¿Con qué aspectos de tu bienestar estás satisfecho/a y con cuáles no?
- ¿Qué aspectos te gustaría mejorar?

Elabora un plan con medidas prácticas, por ejemplo, si no gestionas bien el estrés, puedes practicar el mindfulness o la meditación. Por último, incorpora estas medidas a tu rutina diaria, asegúrate de que se convierten en hábitos y revisa periódicamente tu checklist para comprobar los progresos y hacer los ajustes necesarios.

#### 4. Diario del bienestar

El objetivo de esta actividad es que cada persona reflexione sobre su bienestar actual, identifique los factores que pueden mejorarse y piense en lo que necesita. La idea es que cada una tenga su propio diario individual; no están obligadas a compartir sus pensamientos a menos que lo deseen. Se trata de su espacio privado para trabajar en su bienestar y crecimiento personal.

Al facilitar esta actividad de autocuidado individual, el equipo de profesionales puede animar a la juventud a realizar una escritura automática -escribiendo todo lo que se les pasa por la cabeza- o pueden proporcionarles preguntas que les ayuden a escribir.

Aquí tienes algunos ejemplos:

- ¿Para qué estoy agradecido/a? ¿Por qué?
- ¿Qué emociones he sentido hoy? ¿Por qué? ¿Cuáles han sido sus causas y consecuencias?
- ¿Qué he aprendido hoy? ¿Cómo me ayudará esto en el futuro?
- ¿Qué me inspira?
- ¿Qué me estresa? ¿Qué me tranquiliza?

Dependiendo de la situación, puedes hacer preguntas genéricas o algunas más específicas. Es una oportunidad para que reflexionen sobre su situación actual, las cosas que han ido bien y las que se pueden mejorar.

Aunque la idea es que los profesionales faciliten esta actividad de autocuidado individual, las personas jóvenes deben sentir que se trata de su espacio personal, en el que se sienten cómodas escribiendo -o incluso dibujando- lo que necesiten y que debe servir como espacio en el que puedan evaluar su bienestar.



#### BUENA PRÁCTICA

##### El Festival de las Emociones

Organizado por el life coach Hansel Walden de Vigo, el objetivo de este festival es proporcionar herramientas para gestionar las emociones y eliminar la máscara emocional que impide expresar los sentimientos. Tras recuperarse de un tumor cerebral en 2022, decidió compartir su historia en público, lo que le inspiró para organizar el festival.

En el festival, diez personas que habían superado situaciones difíciles en la vida compartieron sus historias y explicaron qué herramientas de gestión emocional utilizaron para hacer frente a estas situaciones. La versión inaugural del festival, en febrero de 2024, fue un éxito, y Walden tiene previsto organizar más<sup>36-37</sup>.

La regulación emocional es una habilidad crucial para gestionar los altibajos de la vida, permitiendo a las personas procesar y responder mejor a sus emociones. Sin embargo, la regulación emocional funciona mejor cuando se combina con estrategias de afrontamiento eficaces que proporcionan herramientas adicionales para superar el estrés y la adversidad. Al aprender a gestionar las emociones y crear un conjunto de técnicas prácticas de afrontamiento, las personas pueden adoptar un enfoque más global para mantener el bienestar. El fomento de estrategias de afrontamiento específicas puede mejorar aún más la resiliencia y favorecer la salud mental.

<sup>36</sup> <https://farodevigo.es/gran-vigo/2024/02/17/festival-qui-tarse-mascara-emociones-98284393.html>

<sup>37</sup> <https://instagram.com/festivaldelasemociones>

## La promoción de estrategias de afrontamiento para el bienestar

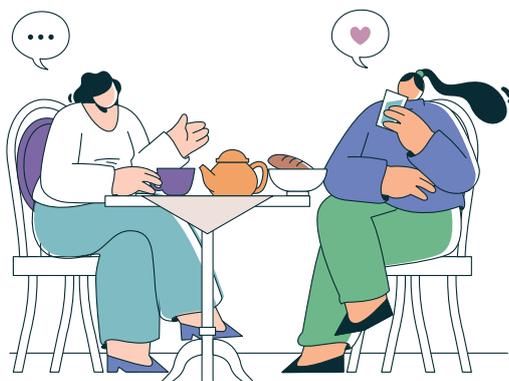
Dar prioridad al bienestar puede aumentar significativamente la resiliencia emocional, ayudar a gestionar el estrés y la ansiedad, mejorar las relaciones e impulsar la productividad.

Aunque alcanzar el verdadero bienestar es un proceso que implica equilibrio, crecimiento constante y aceptación, se pueden dar pequeños pasos cada día para mejorar el estado de bienestar y cuidar así la salud mental.

Uno de los retos que debe afrontar la juventud es el estrés, que puede afectar considerablemente a la confianza, la motivación y la concentración de una persona.

Puede ser "estrés bueno", fuente de dinamismo y energía para afrontar retos y tomar iniciativas, o "estrés malo", causado por miedos o preocupaciones, que la mayoría de las veces conduce a la inacción y la infelicidad.

Pasar sucesivamente por estos estados es perfectamente normal. A corto plazo, el estrés prolongado puede provocar agotamiento o incluso agravar problemas de salud ya existentes (hipertensión, eczemas, enfermedades mentales, etc.).



## ACTIVIDADES INDIVIDUALES PARA PROMOVER EL BIENESTAR MENTAL

El sistema "MRR" en castellano "CDR" es esencial para gestionar el estrés: **Comida, Descanso, Relaciones**

### ✓ **COMIDAS: Comer sano**

Es importante mantener una dieta equilibrada. Dedicar tiempo a cocinar, con ingredientes locales, puede reducir el estrés y mejorar la calidad de los alimentos. Una dieta nutritiva aporta al cerebro los nutrientes necesarios para mejorar la función cognitiva y ayudar a regular las emociones.

### ✓ **DESCANSO: Garantizar un sueño adecuado**

A veces es difícil encontrar tiempo para descansar o dormir como es debido. El bienestar físico o mental puede verse muy afectado por la falta de sueño. Para mejorar la calidad del sueño pueden utilizarse técnicas de relajación, música relajante o reducir el tiempo de pantalla antes de acostarse.

### ✓ **RELACIONES: Buscar el apoyo de amigos, familiares o grupos de apoyo**

Estar con amistades y familia proporciona apoyo emocional y un sentimiento de pertenencia. Los grupos de apoyo son también excelentes recursos para obtener un consuelo adicional en los momentos difíciles.

Pueden utilizarse otras estrategias de autocuidado para gestionar la salud mental en la vida cotidiana. Algunas de estas estrategias fueron recomendadas por **el Estudio transnacional del MIND** sobre las necesidades de salud mental como estrategias de afrontamiento eficaces para las personas jóvenes.

### ➤ **Participar en hobbies e intereses**

Es importante encontrar tiempo para realizar actividades agradables, ya sean manuales, dibujar, trabajar en el huerto o tocar música. Participar en actividades que aportan alegría fomenta una mentalidad más positiva y resistente.

### ➤ **Mantener un equilibrio saludable entre trabajo y vida privada**

Lograr el equilibrio puede evitar el agotamiento, el estrés y aumentar el bienestar general. Esto puede lograrse gestionando el tiempo de forma eficaz y estableciendo prioridades mediante herramientas como las listas de tareas pendientes.

### ❖ Establecer límites personales

Establecer límites saludables es esencial para gestionar el estrés y la energía. Aprender a decir no a exigencias que exceden nuestra capacidad personal puede preservar los recursos mentales y emocionales.

### ❖ Practicar mindfulness

Consiste en estar en el presente y comprometerse plenamente con el aquí y el ahora. Puede practicarse a través de la meditación, la respiración consciente o simplemente siendo consciente del entorno y las sensaciones.

### ❖ Practicar el autocuidado

Realizar actividades que nutren la mente, el cuerpo y el alma, como darse un baño caliente, disfrutar de una taza de té o leer, es importante para el bienestar mental.

### ❖ Centrarse en una sola tarea

Cuando se siente abrumado, centrarse en tareas manejables, como limpiar o cocinar, puede crear una sensación de logro y control, reduciendo los sentimientos de impotencia.

### ❖ Utilizar estrategias de relajación

Las técnicas sencillas de relajación, como jugar con una mascota, hacer ejercicios de respiración, disfrutar de la aromaterapia o utilizar una aplicación de relajación, pueden ayudar a reducir el estrés.

### ❖ Practicar el pensamiento positivo

Reformular los pensamientos negativos en positivos puede potenciar la capacidad de resolución de problemas y mejorar la perspectiva mental sin ignorar los retos<sup>38</sup>.

### ❖ Conectar con la naturaleza

Pasar tiempo en espacios verdes o incorporar la naturaleza a tu vida cotidiana puede beneficiar tu bienestar mental y físico. Puede ser la jardinería, hacer ejercicio al aire libre o estar rodeado de animales<sup>39</sup>.



## TESTIMONIO

"Promover la salud mental de los alumnos es una prioridad clave en nuestra escuela. Esto se consigue mediante políticas que protejan y mejoren la salud mental, apoyando a los cuidadores y aplicando programas basados en la escuela. Entre las estrategias más eficaces figuran los programas escolares de aprendizaje social y emocional.

El educador especial, el psiquiatra y el pedagogo que trabajan en nuestro centro hacen frente a distintos problemas de salud mental entre los alumnos, como el acoso escolar y el ciberacoso, la depresión y la ansiedad, el estrés, los ataques de pánico y las dificultades en los procesos de aprendizaje.

Organizan talleres para los alumnos sobre prevención de riesgos para la salud mental. La escuela también ofrece actividades periódicas para ayudar a los alumnos a relajarse, como deportes, karaoke, debates, desfiles de moda, recogida de basura, plantación de árboles y exposiciones de arte sobre el discurso de odio para concienciar. Los concursos están pensados para fomentar la positividad, la confianza en uno mismo y la autoestima. Además, organizamos paseos por la naturaleza, promovemos un estilo de vida saludable y participamos en proyectos Erasmus+ sobre temas como el acoso escolar, el ciberacoso, el pensamiento crítico y la vida sana, y todo esto puede contribuir a reducir los problemas de salud mental. Colaboramos con la entidad Volunteers Centre Skopje e incluimos a estudiantes de diversas nacionalidades: macedonios, albaneses y turcos. Involucrar a los estudiantes en actividades diversas y animarles a salir de su zona de confort puede reducir significativamente el riesgo de problemas de salud mental."

Ilija, profesora de la Escuela Secundaria de Formación Profesional "OSTU - Gostivar", Macedonia

<sup>38</sup> <https://calm.com/blog/coping-strategies>

<sup>39</sup> <https://mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/nature-and-mental-health/how-nature-benefits-mental-health/>

## ACTIVIDADES GRUPALES PARA FOMENTAR EL BIENESTAR MENTAL

### 1. Actividad-El Circuito del Bienestar

Una actividad de fitness en grupo que puede realizarse con personas jóvenes para fomentar el bienestar y el trabajo en equipo. Puede realizarse como actividad inicial para romper el hielo o en cualquier momento del curso escolar. Puede realizarse en horario de clase y adaptarse en función del grupo.

- **Preparación.** Busca un lugar adecuado con espacio suficiente para llevar a cabo la carrera de relevos en un entorno seguro y cómodo. Esta actividad puede realizarse tanto en el interior como en el exterior.
- **Preparar cada zona de reto** que se explica más abajo.
- **Separar a los participantes en grupos iguales.** Intenta fomentar la diversidad y la paridad de género en los grupos si es posible.
- **Calentamiento.** Comienza con algunos estiramientos y breves actividades de calentamiento para que todo el mundo esté preparado.
- **Carrera.** Cada grupo pasará 5 minutos en cada zona de reto. La persona facilitadora encargada pondrá un cronómetro y avisará a los grupos cuando llegue el momento de terminar y pasar a la siguiente zona de reto.
- **Zona 1 Ejercicio físico.** En esta zona, deben hacer ejercicio físico, como saltar a la comba, abdominales, flexiones de brazos, correr en el sitio... algo que les haga bombear el corazón y les levante el ánimo. Estas actividades deben adaptarse al grupo y ser accesibles para todas las personas participantes. Es posible que haya que hacer modificaciones en función de la forma física, la accesibilidad, etc.
- **Zona 2 Yoga.** En esta zona, recibirán una serie de posturas de yoga para hacer. Serán posturas que no sean demasiado complicadas de hacer, o que puedan adaptarse a todos los niveles.

- **Zona 3 Mindfulness.** Actividades de mindfulness, como respiración profunda y meditación, para mejorar la concentración y reducir el estrés.
- **Zona 4 Trabajo en equipo.** En esta zona, participarán en un breve ejercicio de trabajo en equipo en el que tendrán que crear algo juntos. Dependiendo de los materiales disponibles, los alumnos pueden hacer una torre o quizás contar una historia en conjunto. El resultado final se compartirá con la persona que facilita la actividad y con el resto del grupo.
- **Zona 5 Inteligencia emocional.** Se sentarán en círculo y en el centro habrá tarjetas boca abajo. Cada una de estas tarjetas representará una emoción diferente. Cada miembro del grupo cogerá una tarjeta y, por turnos, compartirá con el grupo un momento en el que sintió esa emoción y cómo la afrontó. Otra variante podría ser coger la tarjeta e imaginar que otra persona siente esa emoción y darle consejos sobre cómo afrontarla.
- **Final.** En cuanto todos los grupos hayan terminado, debe haber una relajación final y algunos estiramientos, así como 5 minutos para la puesta en común y para reflexionar sobre la experiencia.

### 2. Programa de apoyo mutuo

Conectar a las personas jóvenes con otras personas jóvenes en el país de destino durante una movilidad internacional. El objetivo de esta actividad es ayudar a las personas jóvenes en su adaptación social en el país de destino y fomentar el entendimiento mutuo entre culturas diferentes. Este tipo de actividades se organizan en campus universitarios de todo el mundo, por lo que sería interesante proponer una iniciativa similar para las organizaciones que reciben a estudiantes internacionales. Tanto jóvenes internacionales como locales deberían participar de forma voluntaria.

Se puede optar por organizar una reunión de grupo y dejar que la gente se conozca de forma natural y elija así a su "compañero/a" de apoyo mutuo, o hacer que los posibles participantes rellenen un cuestionario de antemano y emparejarlos así. La idea sería organizar algunas actividades de grupo para "romper el hielo" y ayudar a empezar, y fomentar los encuentros individuales entre los compañeros. La atención no debería centrarse tanto en la educación y la formación como en los aspectos sociales y culturales de la experiencia.

Esto proporciona a las personas jóvenes en movilidad internacional apoyo social en el país y acceso a una red más amplia a través de la organización de actividades de grupo del programa de apoyo mutuo. Encontrarse con alguien cercano a su edad podría ayudarles a sentirse más cómodos y a abrirse a cosas que pueden resultarles difíciles durante su estancia en el extranjero.

### 3. Grupo de reflexión

Similar al grupo de apoyo mutuo para jóvenes, la actividad se centra en la experiencia de movilidad internacional y en cómo afecta a los participantes. Se centra en el impacto personal, profesional y cultural de estar en el extranjero y fomenta el debate abierto sobre los retos, las recompensas y las lecciones aprendidas durante su estancia en un contexto extranjero.

Esta actividad ofrece un entorno voluntario y de apoyo en el que los participantes pueden hablar abiertamente de sus experiencias en el extranjero. El grupo se centra en la comprensión compartida del profundo impacto de la movilidad en los individuos, tanto personal como profesionalmente. Las personas participantes tendrán la oportunidad de reflexionar sobre sus experiencias. La actividad fomenta un proceso de reflexión colaborativo, en el que los individuos pueden compartir sus pensamientos sobre los aspectos gratificantes de su movilidad, así como los retos que encontraron. Ayuda a las personas participantes a procesar su experiencia internacional y a afrontar los ajustes emocionales, sociales y prácticos que conlleva estar en un nuevo entorno cultural o reintegrarse en su país de origen.

#### Ejemplos de preguntas:

- ¿Cuáles eran tus expectativas iniciales antes de iniciar tu experiencia de movilidad internacional? ¿Cómo ha sido la realidad?
- ¿Qué diferencias culturales encontraste? ¿Cómo te adaptaste a ellas?
- ¿Qué nuevas habilidades o puntos fuertes has descubierto en ti a través de esta experiencia?
- ¿Puedes compartir algún logro o momento en particular que te haya hecho sentir orgulloso/a durante tu estancia en el extranjero?
- ¿Cuáles fueron los aspectos más gratificantes de tu experiencia de movilidad internacional?
- ¿Cómo ha influido tu experiencia de movilidad internacional en tu carrera o en tus aspiraciones futuras?
- ¿Cómo afectó tu experiencia en el extranjero a tus interacciones sociales?
- ¿Cómo puedes aplicar a tu vida cotidiana las habilidades o lecciones aprendidas en el extranjero ahora que estás de vuelta?
- ¿Qué tipo de apoyo recibiste durante tu estancia en el extranjero? ¿Fue suficiente?
- ¿Qué consejo le darías a alguien que se prepara para una experiencia de movilidad internacional basándose en tu propia experiencia?
- ¿Qué harías de forma diferente si tuvieras la oportunidad de volver al extranjero?

Estas estrategias no sólo proporcionan un alivio inmediato del estrés, sino que también capacitan a las personas para afrontar los retos de la vida con confianza y equilibrio. Sin embargo, cuando las personas se embarcan en la movilidad internacional, a menudo se encuentran con factores de estrés únicos que requieren un apoyo de salud mental adaptado.



#### BUENAS PRÁCTICAS

##### Mural sobre salud mental / Francia

Creado por el servicio de escucha de Nightline para estudiantes, el mural sobre salud mental es un taller inspirado en el modelo de mural climático y en la capacidad de movilizar la inteligencia colectiva para abordar problemas complejos.

El objetivo es capacitar a todos, y en particular a la juventud, para asumir la responsabilidad de su propia salud mental y la de los demás:

- Sensibilización sobre los problemas de salud mental a través de foros de debate.
- Informar a las personas sobre los recursos de que disponen para sí mismas y para los demás.
- Sugerir líneas de actuación para promover la salud mental a escala colectiva.

El mural de salud mental consiste en un taller de 3 horas, con entre 8 y 10 participantes, dirigido en parejas por personas formadas por la asociación Nightline<sup>40</sup>.

##### Terapeuta erizo/ Eslovaquia

Una iniciativa que utiliza un erizo de peluche como herramienta terapéutica para niños y adultos. Más información en Hedgehog Therapist.

<https://www.facebook.com/ipcko/posts/209492508102497/>

<sup>40</sup> <https://nightline.fr/la-fresque-de-la-sante-mentale>

## Retos para la salud mental durante la movilidad internacional

Muchas personas jóvenes desean adquirir experiencia en el extranjero para enriquecer su trayectoria profesional o implicarse en las comunidades locales. Por lo general, estas actividades se desarrollan en contextos geográficos, culturales y lingüísticos muy diversos, e implican vivir en otro país durante un periodo de tiempo para realizar prácticas, estudios, trabajo o voluntariado.

La movilidad internacional traerá consigo nuevos factores y grandes acontecimientos que habrá que tener en cuenta para encontrar el equilibrio entre una buena salud mental y una experiencia satisfactoria.

Estas experiencias permiten a las personas ganar independencia, adquirir nuevas competencias, descubrir culturas diferentes y forjar vínculos sociales significativos. Contribuyen a desarrollar la confianza en uno mismo, la conciencia cultural y la empatía. Sin embargo, a pesar de estos beneficios, vivir en el extranjero también puede representar una fuente de estrés y angustia mental.

Aunque es imposible eliminar por completo las posibles dificultades, es posible reducir considerablemente la carga mental preparándose adecuadamente. Una buena preparación no se limita a los aspectos logísticos y administrativos; también incluye la preparación mental y emocional.

También se trata de concienciarles sobre la posibilidad de plantear dificultades y la ayuda que pueden pedir en caso necesario. Aun así, es necesario permanecer atentos a su bienestar y a los cambios en su comportamiento.

## ANTES DE LA SALIDA

### Los retos de la movilidad internacional en el extranjero

- 🚩 Miedo a lo desconocido/abandonar el entorno familiar**  
El cambio de entorno suele ser fuente de ansiedad, sobre todo para quienes se trasladan al extranjero. Abandonar el entorno familiar para sumergirse en una nueva cultura puede ser desestabilizador.  
Esta transición implica adaptarse a un nuevo entorno, lo que puede aumentar los miedos y la incertidumbre. La separación de la familia, amistades y los lugares familiares puede provocar sentimientos de soledad y ansiedad.
- 🚩 Dudas sobre la decisión de marcharse y la presión por tener éxito**  
Pueden surgir momentos de duda, en los que las personas jóvenes se cuestionen su decisión de marcharse. La presión por tener éxito y cumplir las expectativas, ya sean personales o profesionales, puede aumentar la sensación de estrés e incertidumbre.
- 🚩 Problemas sin resolver antes de la salida**  
Es fundamental abordar cualquier problema personal o profesional importante antes de salir. Irse con preocupaciones no resueltas puede afectar negativamente a la experiencia de las personas jóvenes en el extranjero. Anima a los jóvenes a resolver los problemas importantes antes de salir.



### SEÑALES DE ALERTA A TENER EN CUENTA ANTES DE SALIR

Si estas señales se presentan de forma constante, excesiva y/o intensa, puede ser útil tomarse un tiempo extra para reflexionar, consultar a profesionales de salud mental y reforzar los preparativos antes de embarcarse en la aventura de vivir en el extranjero.

No significa necesariamente que la persona no deba salir nunca al extranjero, pero sí indica que aún hay que adoptar ciertas medidas de preparación o apoyo antes de dar el paso. Es importante evaluar la propia capacidad para gestionar los posibles retos de la movilidad internacional y responder de forma proactiva para garantizar una experiencia positiva y enriquecedora.

## Prepararse para ir al extranjero

### Fijar objetivos realistas

Para garantizar el éxito de un proyecto de movilidad internacional, es esencial fijar objetivos realistas. Unas expectativas demasiado altas pueden llevar a la decepción, tanto personal como profesional. Integrarse en una nueva organización y adaptarse a un nuevo entorno lleva tiempo. Fijar objetivos ayuda a las personas jóvenes a mantener la concentración y superar los momentos difíciles.

### Conocer el país de destino

Una buena preparación implica informarse sobre el país de destino, para comprender mejor el entorno en el que se va a vivir. Esto incluye el contexto económico y geopolítico, el patrimonio histórico, la geografía de la región, el clima, la cultura local, las costumbres, el idioma e incluso la vestimenta preferida. La preparación puede facilitar la adaptación y reducir el choque cultural.

### Aprender sobre la vida cotidiana

Es fundamental conocer los aspectos prácticos de la vida cotidiana en el país de destino, como las condiciones de higiene, la alimentación, la disponibilidad de agua potable y el alojamiento. Esto ayuda a prepararse para una transición más suave y aconsejar sobre lo que deben llevar para adaptarse más fácilmente.

### Hacer un curso de la lengua local

Si es posible, recomienda un curso de idioma antes de salir, ya que puede ayudar a la integración y reducir el estrés de los problemas de comunicación.

### Revisión de las necesidades específicas

Anima a la juventud a identificar cualquier necesidad especial para anticiparse mejor a los retos y poner en marcha adaptaciones o apoyos adecuados, ya sea en términos de necesidades médicas, requisitos dietéticos, asistencia psicológica o condiciones de trabajo específicas. Una planificación proactiva puede ayudarles a evitar sorpresas desagradables y permitirles centrarse en la adaptación a su nuevo entorno.

### Revisión médica

Es muy recomendable consultar a un profesional sanitario antes de salir, para asegurarse de que todas las vacunas y tratamientos actuales estén al día. Es esencial disponer de la medicación necesaria y conocer los servicios médicos disponibles en el país de destino.

### Crear una checklist

Una lista de comprobación previa a la salida puede ayudar a estructurar y visualizar las tareas que hay que realizar, como trámites administrativos (visado, seguro), preparativos logísticos (equipaje, documentos de viaje) y acciones específicas (revisión médica, preparación financiera, reservas de alojamiento/transporte). Esto puede facilitar la organización, reducir el estrés imprevisto y garantizar que no se pasa por alto nada esencial.

### Participar en una formación pre-salida

Asistir a sesiones de formación organizadas por la organización de envío puede resolver muchas dudas y preparar a los jóvenes mental y prácticamente para su estancia. Hablar del estigma y las ideas erróneas que rodean a la salud mental puede hacer que el tema sea más accesible.

### Tener una figura de mentoría

Proponer un programa de mentoría. Una persona que ya haya tenido una experiencia similar en el extranjero puede proporcionar un apoyo inestimable, responder a preguntas y compartir su experiencia personal, ayudando a aliviar las ansiedades ligadas a lo desconocido.

### Planificar un sistema de apoyo a distancia

Recomendar fijar citas periódicas (llamadas, mensajes) con los seres queridos y asegurarse de que las personas jóvenes conocen los servicios de apoyo disponibles online o en el país de destino.



## DURANTE LA ESTANCIA

### Los retos de vivir en el extranjero

Una estancia en el extranjero suele implicar salir de la zona de confort, lo que puede provocar sentimientos de vulnerabilidad. Esta vulnerabilidad emocional puede hacer que las personas jóvenes sean más reactivas a los acontecimientos, ya sean positivos o negativos, ya que se enfrentan constantemente a situaciones nuevas. Se ven obligadas a cuestionar sus hábitos y reacciones en un contexto cultural diferente, y tienen que encontrar soluciones por sí mismas, sin modelos "prefabricados" extraídos de sus experiencias pasadas. Las personas participantes deben adaptarse constantemente, lo que puede resultar desestabilizador y dar lugar a malentendidos. Estas situaciones contribuyen al choque cultural, una realidad frecuente de la movilidad internacional.

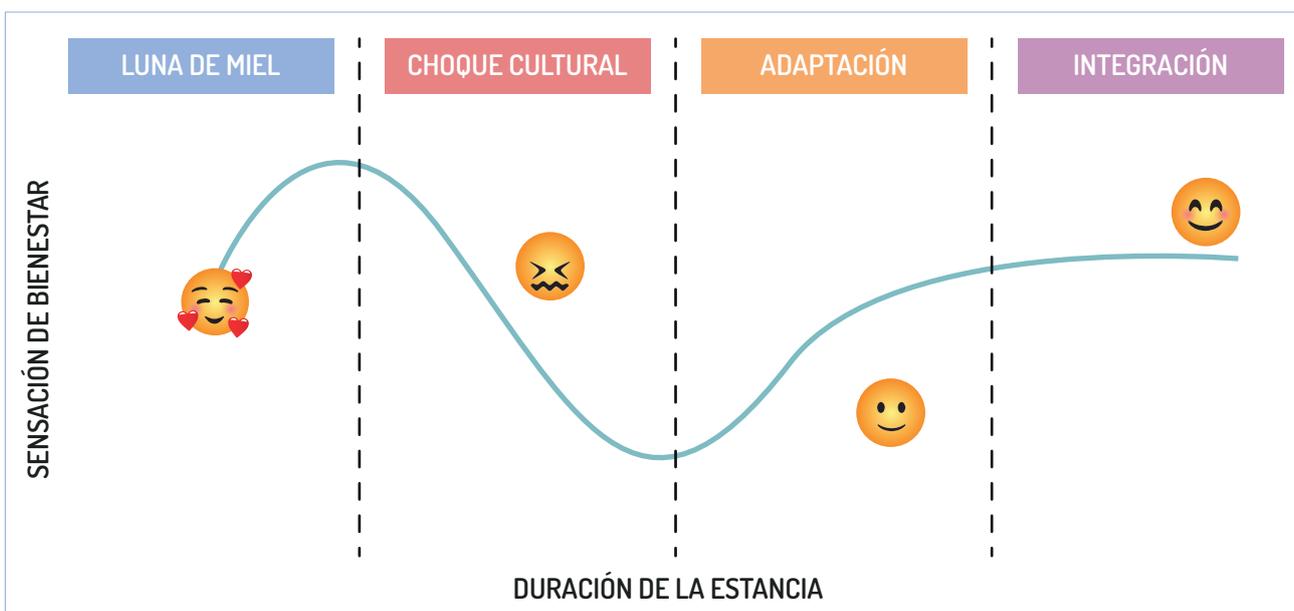
### Choque cultural

El choque cultural se refiere a la desorientación que se experimenta al enfrentarse a un modo de vida extranjero. Es lo que se conoce como "estrés de adaptación", y puede durar desde unos días hasta varios meses, según la persona.

Desde la década de 1950, la adaptación cultural se ha descrito a menudo en términos de una curva en forma de U, que nos permite comprender las distintas fases de la adaptación:

- **Luna de miel**: La persona está entusiasmada por el cambio. Todo parece nuevo, fascinante y lleno de posibilidades. Es una fase de descubrimiento y curiosidad, en la que las diferencias culturales se perciben positivamente.
- **Crisis**: La realidad del cambio empieza a imponerse. Aparecen las primeras dificultades, como las barreras lingüísticas, las diferentes normas sociales o la incomodidad con el ritmo de vida local. Esta fase suele estar marcada por sentimientos de resistencia, frustración e incluso aislamiento.
- **Adaptación**: La persona empieza a aceptar la situación y busca formas de adaptarse. Explora nuevas estrategias para integrarse en la cultura local, ya sea aprendiendo el idioma, estableciendo vínculos o adoptando nuevos hábitos.
- **Integración**: La persona se siente a gusto en la nueva cultura y ha integrado los elementos locales en su propia forma de vida. Está en paz con las diferencias culturales y se siente segura en sus interacciones cotidianas.

El choque cultural puede verse exacerbado por muchos pequeños cambios cotidianos, como las diferencias dietéticas, los ritmos de trabajo inusuales o la difícil integración, que provocan estrés y frustración.



Pasos	Percepción de la nueva cultura	Emociones
1. Luna de miel	Estimulante, fascinante	Fascinación, ilusión, asombro
2. Crisis	Intrusivo, desconocido, problemático	Frustración, soledad, irritación, aislamiento, ira, fatiga, depresión
3. Adaptación	Se vuelve más fácil de entender, más predecible	Calma, aceptación, compromiso.
4. Integración	Mejor que su cultura original en algunos puntos, pero no en todo	Confianza, satisfacción, pertenencia



Al contrario de lo que se podría pensar, el choque cultural no siempre aparece inmediatamente después de la llegada. Puede producirse en cualquier momento, semanas o meses después, a veces incluso cuando uno cree estar bien integrado. Puede desencadenarse por acontecimientos concretos (por ejemplo, un malentendido, un malentendido cultural) o por una acumulación de pequeñas frustraciones. Esta imprevisibilidad forma parte del proceso de adaptación, y es importante estar preparado para ella.

No existe una solución única ni una cura inmediata para el choque cultural. El proceso de adaptación requiere tiempo, paciencia y flexibilidad.

En lugar de buscar una "solución mágica", suele ser más eficaz adoptar un enfoque gradual: comprender la cultura local, entablar relaciones, permanecer abierto a nuevas experiencias y aceptar los momentos de debilidad.

Lo importante es tomarse tiempo, y las personas jóvenes no deben juzgarse a sí mismas con demasiada dureza durante este periodo de transición.



## Retos comunes en el extranjero

### 🚩 Barreras lingüísticas / Asimilación lingüística

Las barreras lingüísticas representan un reto importante durante una estancia en el extranjero. Un dominio inadecuado de la lengua local dificulta la interacción con la población local o con los compañeros, lo que ralentiza la integración cotidiana. Un aspecto que a menudo se pasa por alto es la fatiga mental asociada al uso constante de una lengua extranjera. Pensar, hablar y comprender en otro idioma exige un esfuerzo y una concentración constantes, y puede resultar agotador, sobre todo al principio de la estancia.

### 🚩 Integración en un nuevo entorno

A nivel cultural y social, el estrés de adaptarse a nuevas normas, costumbres y comportamientos puede ser importante. La dificultad de hacer nuevas amistades en un entorno extranjero se suma a este estrés. Las cuestiones prácticas, como los problemas de infraestructura, la falta de transporte público o las dificultades para establecer relaciones pueden complicar la integración.

### 🚩 Aceptación y comprensión de las diferencias culturales y los valores

Aceptar y asumir las diferencias culturales es crucial para integrarse con éxito en un nuevo entorno. No se trata sólo de observar las costumbres locales, sino también de tener una mentalidad abierta ante formas de pensar, comportarse y valores que a menudo son muy diferentes. Cada cultura tiene sus propios códigos, y aprender a respetarlos sin juzgarlos es esencial. Esto requiere observación, escucha activa y diálogo para superar estereotipos y prejuicios.

### 🚩 Nostalgia o morriña

La nostalgia es un fenómeno común que puede afectar profundamente a la salud mental de las personas que viven en el extranjero. Este sentimiento se deriva de la falta de familia, amistades y lugares conocidos, y puede provocar una profunda soledad. El choque cultural, las diferencias de estilo de vida y la ausencia de seres queridos pueden acentuar este sentimiento de nostalgia y desconexión. Este malestar se manifiesta a menudo en la idealización del país de origen y la comparación constante con el país de destino, lo que puede conducir a la decepción y el retraimiento.

### 🚩 Autodescubrimiento

Al enfrentarse a un nuevo entorno, la juventud puede comprender mejor sus propios valores, puntos fuertes y limitaciones. Esta confrontación con lo desconocido revela aspectos de uno mismo hasta entonces desconocidos, ya sean puntos fuertes ocultos o vulnerabilidades inesperadas. Los éxitos, los fracasos y los nuevos encuentros se convierten en oportunidades para aprender más sobre nosotros mismos. Esta introspección puede dar lugar a diversas emociones, desde el orgullo y la satisfacción personal hasta momentos de duda y cuestionamiento, pasando por el replanteamiento de los propios objetivos vitales.

### 🚩 Realización de las actividades

La mayoría de las veces, la organización receptora acoge al participante para que realice unas prácticas o un servicio voluntario. El estilo de trabajo de las nuevas personas compañeras puede ser completamente distinto al que están acostumbradas. Las tareas y responsabilidades pueden carecer de claridad debido a la barrera del idioma, lo que genera estrés y ansiedad por no estar a la altura del trabajo. Este sentimiento de inadecuación puede verse agravado por la percepción de que, en el país de origen, estas tareas se habrían llevado a cabo más fácilmente y sin problemas.



## REGRESO DE LA MOVILIDAD INTERNACIONAL

### Retos para volver a casa tras la movilidad internacional

#### Choque cultural inverso

El regreso a casa tras un largo periodo en el extranjero puede ir acompañado de retos inesperados y a menudo subestimados, entre ellos lo que se conoce como choque cultural inverso. Este fenómeno se produce cuando un joven, acostumbrado a un modo de vida, unos valores o unas normas diferentes, tiene dificultades para volver a adaptarse a su entorno inicial. Los cambios personales experimentados en el extranjero pueden crear una desconexión con los seres queridos o con la vida cotidiana que dejaron atrás.

La juventud también puede sentirse incomprendida o frustrada por no poder compartir plenamente su experiencia con quienes les rodean, lo que puede acentuar un sentimiento de aislamiento. Es habitual que comportamientos o normas culturales que antes les resultaban familiares ahora les parezcan extraños, inapropiados o incluso superficiales. Por ello, el periodo de readaptación puede requerir tiempo y paciencia para recuperar el sentimiento de pertenencia y comodidad en lo que antes se percibía como "el hogar".

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DURANTE LA MOVILIDAD INTERNACIONAL

### ✓ Desarrollar rutinas para reducir el estrés diario

Crear rutinas diarias puede ofrecer una estabilidad tranquilizadora en un entorno desconocido. Planificar el día, incorporar momentos de relax como el deporte, la lectura o la relajación, y darse tiempo para descubrir la cultura local a su propio ritmo son formas eficaces de reducir el estrés.

### ✓ Establecer objetivos pequeños y alcanzables

Dividir los grandes retos en pasos más pequeños y alcanzables ayuda a mantener la motivación y a reducir la sensación de agobio. Por ejemplo, aprender una palabra o frase local al día, o comprometerse a relacionarse con la gente del lugar una vez a la semana. Esto también ayudará a aumentar la confianza en uno mismo para contrarrestar los sentimientos de incompetencia.

### ✓ Ejercicio para liberar estrés

El ejercicio regular, como el yoga, caminar, el senderismo o el deporte recreativo, puede mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y aumentar el bienestar mental al liberar endorfinas. Los movimientos sencillos, como los estiramientos, pueden ofrecer beneficios para la salud.

### ✓ Salir del aislamiento buscando apoyo social

Es importante esforzarse por mantenerse en contacto con los demás. Unirse a grupos de expatriados, participar en actividades locales. No dudar en pedir ayuda o hablar de sus dificultades con sus amistades, colegas o grupos de apoyo, que pueden aliviar el sentimiento de soledad.

### ✓ Escribir un diario para expresar sus pensamientos

Escribir un diario es una forma eficaz de gestionar las emociones, aclarar los pensamientos y seguir el desarrollo personal. Es un espacio personal donde los jóvenes pueden expresar sus sentimientos sin ser juzgados, liberarse de ansiedades y entender mejor su experiencia.

### ✓ Tomarse unas vacaciones y explorar nuevos lugares

Tomarse un respiro del entorno habitual viajando o explorando otras partes del país de destino puede aportar un soplo de aire fresco y una motivación renovada. Un cambio de entorno, aunque sea por poco tiempo, puede ayudar a recargar las pilas, descubrir nuevos paisajes y desprenderse del estrés de la vida cotidiana.

## CONCLUSIÓN

### Estrategias de afrontamiento al regreso

Para afrontar los retos de la rehabilitación, es esencial cultivar la resiliencia. Desarrollar estrategias para gestionar este cambio ayuda a los jóvenes a integrar positivamente su experiencia y a enriquecerse personalmente.

He aquí algunas prácticas recomendadas:

#### ✓ Tomar distancia de la experiencia

Reflexionar sobre lo que han aprendido de su movilidad, los retos que han superado y las nuevas competencias que han adquirido, les permite apreciar plenamente la transformación personal que han experimentado y valorarla en su vida.

#### ✓ Mantener vínculos con el país de destino

Mantener el contacto con amistades o compañeros/as que se conocieron en el extranjero ayuda a preservar un sentido de continuidad y alivia el choque del regreso a casa. Estos intercambios también refuerzan la riqueza intercultural adquirida durante la movilidad.

#### ✓ Establecer nuevas rutinas

Incorporar elementos de la cultura extranjera a la vida cotidiana (cocina, hábitos, prácticas sociales) ayuda a conservar parte de esta experiencia en la vida diaria. También ayuda a canalizar los sentimientos de nostalgia de forma positiva.

#### ✓ Participar en grupos de antiguos participantes

Unirse a grupos o asociaciones de antiguos participantes en programas de movilidad es una forma de encontrar apoyo en personas con experiencias similares. Estos intercambios fomentan el entendimiento mutuo y ofrecen un espacio en el que expresar y valorar los cambios experimentados.

Esta guía pedagógica se ha diseñado para dotar a profesionales de los conocimientos, herramientas y estrategias necesarios para crear entornos de apoyo, reconocer las primeras señales de problemas de salud mental y tomar medidas proactivas para fomentar el bienestar emocional.

Al integrar las prácticas de promoción de salud mental en las interacciones cotidianas con la juventud, las personas profesionales les ayudan a superar los retos de la vida y la movilidad internacional. Desde abordar las ansiedades asociadas a la adaptación cultural hasta gestionar las presiones del crecimiento personal en nuevos contextos, cada una de las estrategias descritas en esta guía desempeña un papel crucial en el fomento de la resiliencia y la promoción de una cultura de salud mental positiva.

El éxito de los proyectos de movilidad internacional depende no sólo de los logros académicos o profesionales, sino también del apoyo emocional y psicológico que se preste a los participantes. Mediante el diálogo abierto, los entornos seguros y la intervención temprana, los profesionales influyen significativamente en la experiencia global y el bienestar a largo plazo de las personas jóvenes.

Esta guía sirve como orientación y recordatorio de que el bienestar de la juventud es un esfuerzo colectivo que requiere paciencia, empatía y un compromiso de aprendizaje continuo.

En los esfuerzos por mejorar la experiencia de la movilidad, es esencial dar prioridad a la salud mental como piedra angular del éxito personal y profesional, garantizando que cada persona joven regrese no sólo con nuevas competencias y experiencias, sino también con la resiliencia emocional necesaria para prosperar en un mundo complejo.





## BIBLIOGRAFÍA

Catanese, L. (2024). Self-regulation for adults: Strategies for getting a handle on emotions and behavior. Harvard Health Publishing.

<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/self-regulation-for-adults-strategies-for-getting-a-handle-on-emotions-and-behavior>

Centers for Disease Control and Prevention (2024). About mental health. National Center for Injury Prevention and Control. <https://www.cdc.gov/mental-health/about/index.html>

Chandler, D., & Munday, R. (2020). Safe space. In A Dictionary of Media and Communication. Oxford University Press.

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

European Commission, European Education and Culture Executive Agency. (2022). 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.

European Commission. (2023). Flash Eurobarometer 530 (Mental Health). GESIS, Cologne, p.27.

Felman A, Tee-Melegrito RA (2024). Mental health: Overview and common conditions. Medically reviewed by Juby B, PsyD. Medical News Today, updated on March 22.

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/154543>

Pugle, M (2023). Mental Illness: Symptoms, treatment, and resources. Medically reviewed by Gans S, MD. Verywell Health, updated on January 30.

<https://www.verywellhealth.com/mental-illness-5113353>

Sebbane, D., De Rosario, B., & Roelandt, J. L. (2017). La promotion de la santé mentale: un enjeu individuel, collectif et citoyen. La santé en action, 439, 10-13

Stoewen D. L. (2017). Dimensions of wellness: Change your habits, change your life. The Canadian veterinary journal = La revue vétérinaire canadienne, 58(8), 861-862.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5508938/>

Strout, K.A., Howard, E.P. (2018). Five Dimensions of Wellness and Predictors of Cognitive Health Protection in Community-Dwelling Older Adults, COLLAGE Cohort Study

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24972928/>

Thornicroft G, Sunkel C, Alikhon Aliev A, et al. (2022). The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health. Lancet.

<https://www.thelancet.com/commissions/stigma-and-discrimination-in-mental-health>

Vibert, C., Kearns, M., Kirm, M & Greenbaum, S. (2021). Dimensions of Wellness, Colorado Spirit Jefferson Center for Mental Health.

<https://www.cbhc.org/wp-content/uploads/2021/09/CBHC-Dimensions-of-Wellness-FINAL.pdf>



## ANEXO 1 - ¡PONTE A PRUEBA!

### 1. ¿Qué es el estigma en el contexto de la salud mental?

- a. Un refuerzo positivo de los problemas de salud mental.
- b. El conjunto de creencias negativas y a menudo injustas que la sociedad tiene sobre alguien.
- c. Una actitud neutral hacia alguien.
- d. Una reacción de apoyo al estado de salud mental.

### 2. ¿Cuál de las siguientes opciones es un error común sobre la salud mental?

- a. Los trastornos mentales son poco frecuentes.
- b. Las enfermedades mentales son una señal de debilidad.
- c. La depresión es sólo tristeza.
- d. Todas las anteriores.

### 3. Verdadero o Falso

Alrededor del 77% de las personas encuestadas cree que los pacientes de salud mental son juzgados de forma diferente.

### 4. ¿Cuál es el enfoque recomendado para hablar de salud mental con el fin de reducir la estigmatización?

- a. Utilizar un lenguaje negativo y centrarse en las limitaciones.
- b. Mantener una conversación formal y seria.
- c. Utilizar un lenguaje positivo e inclusivo, y hablar con naturalidad.
- d. Evitar las conversaciones sobre salud mental.

### 5. ¿Cuál de las siguientes situaciones sería un ejemplo de discriminación indirecta?

- a. Un profesor trata a un alumno con trastorno bipolar de forma diferente al resto del alumnado.
- b. La estricta política de una empresa sólo permite a las personas trabajadoras coger la baja por enfermedad física.

- c. Una persona con trastorno de ansiedad social es excluida de las actividades de grupo porque evita las interacciones sociales.
- d. Una persona con TDAH recibe una nota baja en una evaluación porque se distrajo durante una formación práctica.

### 6. Verdadero o Falso

Un trastorno mental es una señal de debilidad.

### 7. ¿Aproximadamente cuántos niños y jóvenes (de 19 años o menos) padecen una enfermedad mental en la UE?

- a. 1 millón.
- b. 10 millones.
- c. 11 millones.
- d. 12 millones.

### 8. ¿Cuál de las siguientes opciones NO sería una buena forma de priorizar el bienestar en un entorno seguro?

- a. Comprobar regularmente cómo se sienten las personas jóvenes.
- b. Colocar un buzón de sugerencias en la sala donde las personas jóvenes puedan expresar sus necesidades y sugerencias en privado.
- c. Imponer el debate obligatorio en grupo sobre temas delicados.
- d. Proporcionar recursos de salud mental a la juventud.

### 9. ¿Cuál de las siguientes opciones sería un ejemplo de entrenar en lugar de predicar?

- a. La persona profesional dice al alumnado que tienen que hacer ejercicios de respiración profunda durante 15 minutos todos los días para hacer frente a la ansiedad.
- b. La persona profesional anima al alumnado a evitar hablar de sentimientos o emociones negativas.
- c. La persona profesional utiliza preguntas abiertas para orientar los debates y animar al alumnado a pensar de forma crítica.
- d. La persona profesional exige al alumnado que comparta con el grupo sus progresos en materia de salud mental.

### 10. Verdadero o Falso

Todas las personas participantes en un grupo de apoyo mutuo deben compartir sus preocupaciones de bienestar.

### 11. ¿Qué elementos incorporarías a tu entorno seguro?

.....

.....

.....

.....

### 12. ¿Cuál es la principal conexión entre la regulación emocional y la resiliencia?

- a. La resiliencia disminuye la regulación emocional.
- b. La regulación emocional refuerza la resiliencia en situaciones desafiantes.
- c. Son independientes entre sí.
- d. La resiliencia sustituye a la regulación emocional.

### 13. ¿Qué es un "boomerang emocional"?

- a. Una emoción que reaparece de forma más leve.
- b. Una emoción evitada que vuelve aún más fuerte.
- c. Una emoción positiva convertida en negativa.
- d. Una estrategia para amplificar las emociones positivas.

### 14. Verdadero o Falso

Todas las emociones, incluso las negativas, tienen valor y merecen ser experimentadas.

### 15. ¿Qué actividad promueve el bienestar mental y emocional?

- a. Dedicarse a hobbies e intereses personales.
- b. Centrarse únicamente en tareas profesionales.
- c. Evitar las interacciones sociales.
- d. Ignorar las necesidades físicas para centrarse en las mentales.

### 16. ¿Por qué es esencial dormir para controlar el estrés?

- a. Bloquea todas las emociones.
- b. Ayuda a restablecer el equilibrio emocional y reduce la fatiga mental.
- c. Elimina el estrés a largo plazo.
- d. Sustituye a otras formas de autocuidado.

### 17. Verdadero o Falso

Las estrategias de afrontamiento sólo deben utilizarse en situaciones de estrés extremo.

### 18. ¿Cuál es una señal de alerta habitual antes de la salida?

- a. Excesiva ilusión.
- b. Dudas persistentes sobre la decisión de salir.
- c. Falta total de preparación.
- d. Desinterés por la cultura del país de destino.

### 19. ¿Qué consejos se recomiendan para gestionar la morriña/nostalgia?

- a. Ignorar las emociones y centrarse en el trabajo.
- b. Comparar constantemente el país de destino con el país de origen.
- c. Crear rutinas diarias y mantener las conexiones sociales.
- d. Volver a casa lo antes posible.

### 20. Verdadero o Falso

La nostalgia/morriña es una experiencia poco común durante la movilidad internacional.

Respuestas: 1b, 2d, 3. Verdadero, 4c, 5b, 6. Falso, 7c, 8c, 9c, 10. Falso, 11b, 12b, 13b, 14. Verdadero, 15a, 16b, 17. Falso, 18b, 19c, 20. Falso

## ANEXO 2 - CHECKLIST DE SALUD MENTAL

Pregunta	 Perfecta-mente	 Moderada-mente	 En absoluto	Notas Acciones
<b>Bienestar emocional</b>				
¿Te sientes en general feliz y contento/a con la vida?				
¿Eres capaz de gestionar el estrés de forma eficaz?				
¿Estás motivado/a y entusiasmado/a con tu escuela/trabajo?				
¿Te sientes valorado/a y reconocido en tu escuela/trabajo?				
¿Puedes centrarte y concentrarte eficazmente?				
¿Eres capaz de tomar decisiones con confianza?				
¿Practicas actividades que estimulen tu mente (por ejemplo, lectura, rompecabezas)?				
¿Tienes hobbies e intereses que te hacen más feliz?				

<b>Bienestar social</b>				
¿Mantienes relaciones sanas y solidarias?				
¿Eres capaz de comunicarte abierta y honestamente con los demás?				
¿Sientes que perteneces a tu comunidad?				
¿Eres capaz de colaborar y trabajar bien en equipo?				

Pregunta	 Perfecta- mente	 Moderada- mente	 En absoluto	Notas Acciones
	<b>Bienestar físico</b>			
¿Tienes tiempo para relajarte y realizar actividades de ocio?				
¿Haces ejercicio o actividades físicas con regularidad?				
¿Duermes lo suficiente con regularidad?				
<b>Bienestar espiritual</b>				
¿Sientes que tu vida tiene un propósito y una dirección?				
¿Eres capaz de compaginar las responsabilidades académicas y laborales con tu vida personal?				
¿Sientes paz interior y satisfacción en tu vida cotidiana?				
¿Te tomas tiempo para reflexionar sobre tu vida y tu crecimiento personal?				
<b>Bienestar intelectual</b>				
¿Te fijas y alcanzas objetivos personales?				
¿Participas en actividades que mejoran tus conocimientos y habilidades (talleres, cursos de formación)?				
¿Te gusta participar en actividades creativas (escribir, pintar, tocar música...)?				
¿Sientes curiosidad por las diferentes culturas y perspectivas?				





### 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 544