

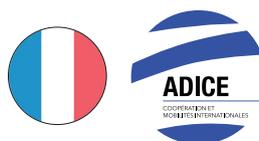
EL PROYECTO MIND

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 crucial¹.

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)

¹ 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 Prevención** 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.

➤ **La Guía de Promoción**, por su parte, 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.

Se puede consultar la Guía de Promoción 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 integral, 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. Reconocer los síntomas de angustia

Identificar las primeras señales de alerta que pueden indicar problemas de salud mental en la juventud.

2. Reconocer las primeras señales de trastornos de salud mental

Comprender los indicadores clave de los trastornos de salud mental para facilitar una intervención a tiempo.

3. Cómo actuar en caso de problemas de salud mental: la fórmula CARES

Presentación de un método paso a paso para prestar apoyo adecuado e inmediato durante situaciones de salud mental difíciles.

4. Cómo reaccionar ante una situación de crisis

Ofrecer orientación sobre la gestión eficaz de situaciones urgentes y de gran tensión para garantizar la seguridad y el apoyo.

5. Prevención durante movilidades internacionales

Centrado en estrategias para anticipar y mitigar los retos de salud mental específicos de las experiencias interculturales.

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 general².

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 médica³.

El espectro de la salud mental⁴



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,...)⁵.

² https://who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

³ [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).

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

⁵ 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 ayudarle 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 sostenibilidad⁶.

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.

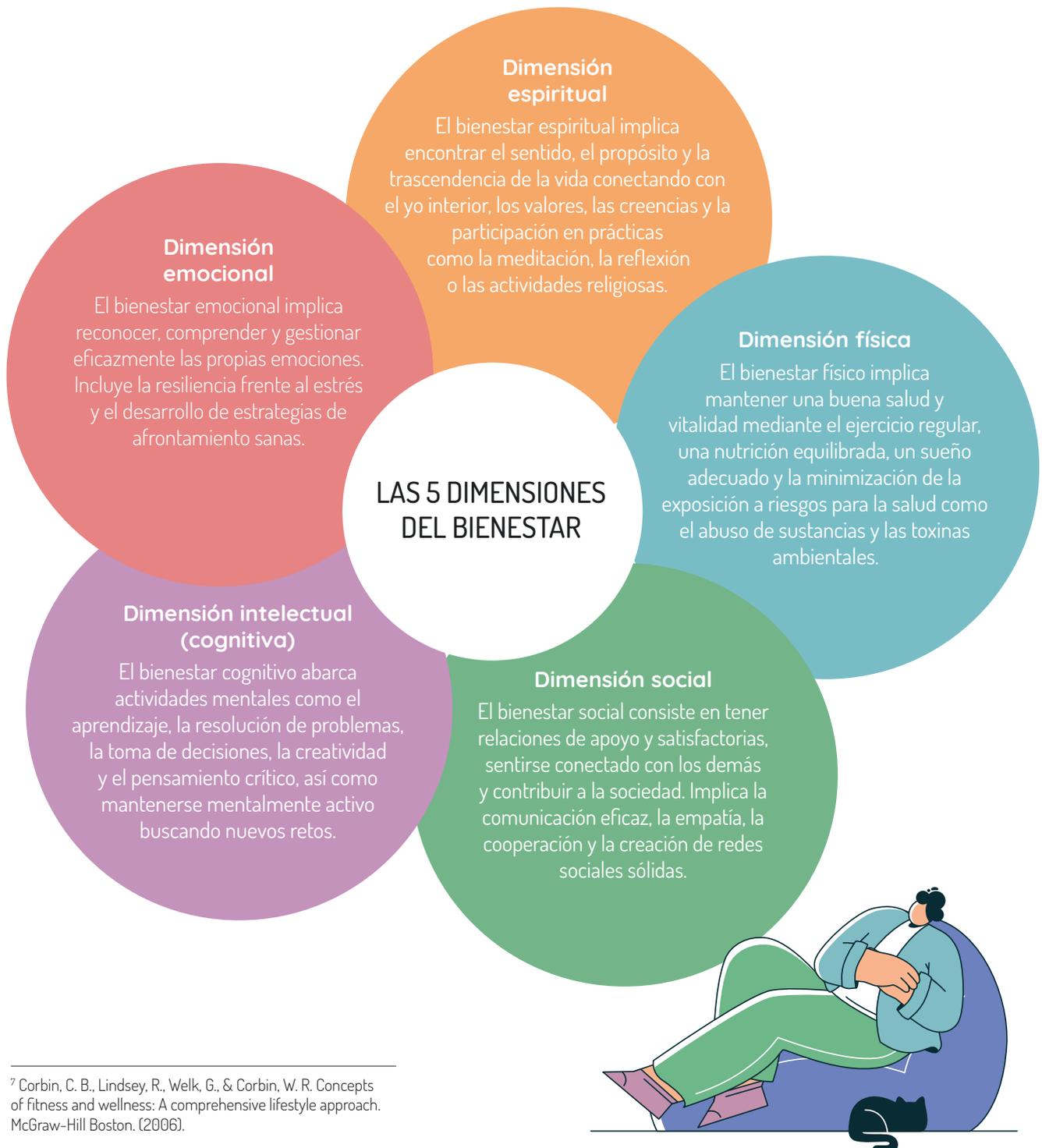
La salud mental se centra específicamente en el estado emocional y psicológico, mientras que el bienestar es un concepto más amplio que incluye la felicidad general y la satisfacción con la vida. El bienestar forma parte de la salud mental, ya que incluye factores como tener buenas relaciones, sentirnos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

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

Las 5 dimensiones del bienestar

Según la Teoría del Bienestar de Corbin⁷, 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.



⁷ 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 riesgos⁸.

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.

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

PREVENCIÓN DE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

La prevención de los problemas de salud mental es un esfuerzo fundamental para mejorar la calidad de vida de todos, pero también para fomentar un entorno de aprendizaje sano e integrador. Esta sección profundiza en las estrategias y herramientas necesarias para identificar y prevenir las primeras señales de malestar mental, capacitando a profesionales que trabajan con juventud para desempeñar un papel clave en la promoción del bienestar mental.

Reconocer los síntomas del malestar

El malestar psicológico es **un estado de sufrimiento emocional**. Se considera un fenómeno transitorio que se asocia a factores estresantes específicos y que suele desaparecer o disminuir cuando la persona se adapta al factor estresante o éste se elimina⁹.

Las personas pueden experimentar malestar emocional en cualquier momento y ésta puede abarcar una amplia gama de síntomas. Es importante no pasar por alto este malestar porque se puede deber a un trastorno de salud mental y también puede convertirse en un trastorno psicológico cuando las señales y los síntomas continuos causan estrés frecuente y afectan a la capacidad de funcionamiento.



AVISO

El objetivo de esta sección no es capacitarte para diagnosticar un trastorno mental ni para llevar a cabo una terapia, sino ayudarte a comprender cómo proporcionar el apoyo más adecuado en función de los síntomas que observes. Se cubren los trastornos más comunes, pero hay otros trastornos que no figuran en esta lista.

¿Cuáles son los factores que pueden causar malestar?

Como se ha mencionado antes en la introducción, hay tres tipos de factores que afectan a nuestra 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, entornos), **la política** (economía, salud, derechos), **la cultura y las condiciones de vida** (vivienda, servicios, seguridad).

El malestar o un trastorno de salud mental se pueden desarrollar cuando los obstáculos superan a los recursos para gestionar acontecimientos vitales significativos. Estos factores suelen interactuar, creando efectos acumulativos que pueden conducir a la aparición de un trastorno de salud mental.

Para poder reconocer si alguien pudiera estar sufriendo malestar psicológico, algunas señales pueden ser visibles. En el caso de la juventud, es posible que haya señales de alerta de dificultades que no conducirán necesariamente a un trastorno de salud mental, pero podría ocurrir si los síntomas persisten.

⁹ Belay, A. S., Guangul, M. M., Asmare, W. N., & Mesafint, G. (2021). Prevalence and Associated Factors of Psychological Distress among Nurses in Public Hospitals, Southwest, Ethiopia. A cross-sectional Study. Ethiopian journal of health sciences, 31(6), 1247-1256. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8968359/>

Los factores de estrés diarios

Reaccionar de forma exagerada en situaciones diferentes

Las situaciones desconocidas o desafiantes pueden intensificar las emociones. La reacción exagerada suele ser el resultado del estrés acumulado, la frustración y la sensación constante de no ser comprendido. Esta hipersensibilidad puede dificultar las interacciones diarias y agravar la tensión emocional.

El estrés diario

El estrés puede ser beneficioso o perjudicial, dependiendo de su naturaleza. El estrés positivo es motivador y mejora la concentración y el rendimiento. El estrés negativo, sin embargo, puede resultar abrumador e incontrolable, generando ansiedad, frustración y emociones negativas que perjudican la salud mental y física.

Problemas de apetito

El estrés o el malestar pueden conducir a la pérdida del apetito o, por el contrario, a la dependencia de la comida como consuelo. Estos comportamientos pueden dar lugar a trastornos alimenticios, como la desnutrición, comer o picar en exceso, que afectan a la salud física y al bienestar general.

Trastornos del sueño

La ansiedad y la dificultad para relajarse pueden provocar insomnio o despertares frecuentes durante la noche. Dormir mal afecta negativamente al estado de ánimo, reduce la concentración y agrava otros problemas de salud mental, creando un círculo vicioso difícil de romper.

Aislamiento o retraimiento

La juventud puede apartarse de las interacciones sociales como forma de evitar situaciones estresantes o incómodas. Sin embargo, el aislamiento prolongado puede conducir a la soledad y exacerbar los sentimientos de exclusión, lo que repercute aún más en la salud mental.

Sentimientos de incompetencia

Los retos en los estudios, el trabajo o la vida personal pueden hacer que la juventud se sienta incapaz. Esta incapacidad percibida para cumplir las expectativas puede provocar una pérdida de confianza en sí mismos, desinterés y una disminución de la motivación, lo que en última instancia afecta al rendimiento y al bienestar.

Fatiga mental y física

La gestión de las responsabilidades diarias, sobre todo cuando resultan abrumadoras, puede suponer una gran exigencia para la energía mental y física. La fatiga puede reducir la capacidad de concentrarse, tomar decisiones y mantener una actitud positiva, contribuyendo a un ciclo de agotamiento y estrés.

Disminución de la concentración y la motivación

La fatiga emocional y mental provocada por los continuos retos puede reducir la concentración y la motivación. Esta falta de motivación afecta a la productividad y a la capacidad de alcanzar objetivos personales o profesionales.

Pérdida de confianza en uno mismo

Enfrentarse a dificultades o contratiempos reiterados puede erosionar la confianza en uno mismo. Esto puede llevar a la juventud a dudar de sus capacidades, huir de las interacciones sociales y evitar las oportunidades de crecimiento, creando una barrera para la superación personal y la salud mental positiva.

En el caso de la juventud, es posible que haya señales de alerta de dificultades que no desemboquen necesariamente en un trastorno de salud mental, pero podría ocurrir si los síntomas persisten.

Reconocer las señales y los síntomas del malestar psicológico es un paso fundamental para proporcionar el apoyo oportuno y promover el bienestar mental. La identificación precoz de estos indicadores permite llevar a cabo las intervenciones adecuadas, ayudando a las personas a superar situaciones difíciles y a mantener su salud mental en general. Combinados, esos síntomas de malestar psicológico pueden explicar un trastorno de salud mental.





Reconocer las primeras señales de trastornos mentales

Una parte del contenido de esta sección se inspira en el programa de formación de Primeros Auxilios en Salud Mental (MHFA) desarrollado en 2000 en Australia. Su objetivo es ampliar la formación en primeros auxilios para incluir las cuestiones de salud mental y dotar a las personas de los conocimientos necesarios para prestar un apoyo inicial adecuado en estos casos.

Existen distintos tipos de trastornos mentales, algunos son frecuentes y otros no tanto. Algunas personas experimentan un único episodio de trastorno mental, mientras que otras sufren varios episodios intercalados con periodos de bienestar mental.

Uno de cada cuatro europeos de entre 16 y 85 años padece un trastorno mental¹⁰.

Tipo de trastorno mental	% de hombres y mujeres
Trastornos de ansiedad	14%
Trastornos depresivos y bipolares	7,8%
Trastornos psicóticos (incluida la esquizofrenia)	1,2%
Trastornos por abuso de alcohol y drogas	4,6%
Todos los trastornos mentales comunes juntos	27,1%

En primer lugar, es importante saber qué tipo de trastornos mentales existen y cuáles son los síntomas asociados para que los profesionales puedan ser conscientes de los cambios que notan en el comportamiento de los alumnos en su vida diaria.

Hay muchas afecciones reconocidas como trastornos mentales, pero algunos grupos son más comunes que otros. Los más comunes son:

- Trastornos de ansiedad
- Trastornos del estado de ánimo
- Trastornos de adicción
- Trastornos psicóticos
- Trastornos alimenticios¹¹
- Trastorno por déficit de atención, con o sin hiperactividad¹².



AVISO

Algunos de los síntomas que se presentan a continuación se pueden notar en la vida diaria de tus alumnos (por ejemplo, tristeza o cansancio). Sólo se puede considerar un problema si observas un cambio importante en su comportamiento, si genera dificultades en su vida diaria y si es persistente.

Una persona que padece un trastorno mental tiene más probabilidades de tener comorbilidades. Esto significa que la persona es más propensa a padecer más de un trastorno a la vez. Por ejemplo, las personas que toman drogas o alcohol para aliviar sus emociones negativas tienen más probabilidades de padecer también depresión o ansiedad.

¹⁰ These results concern the entire European population aged between 16 and 85. H.U Wittchen, F. Jacobi, J. Rehm et al., "The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010" European Neuropsychopharmacology, 2011, ch.21, p.655-679

¹¹ <https://healthdirect.gov.au/mental-illness>

¹² <https://nightline.fr/kit-de-vie/le-trouble-deficitaire-de-lattention-avec-ou-sans-hyperactivite>

TRASTORNO DE ANSIEDAD

La ansiedad es una respuesta emocional normal al estrés o a una situación percibida como amenazante. Se caracteriza por una sensación de inquietud, nerviosismo o miedo. Cuando la ansiedad se vuelve excesiva, persistente e interfiere en la vida diaria, se puede clasificar como trastorno de ansiedad.

Existen varios tipos diferentes de trastornos de ansiedad, en función del tipo de situación u objeto que provoca la ansiedad y del tipo de creencia que exagera la ansiedad (trastorno de estrés postraumático, fobia social, agorafobia, trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de pánico, trastorno obsesivo compulsivo).



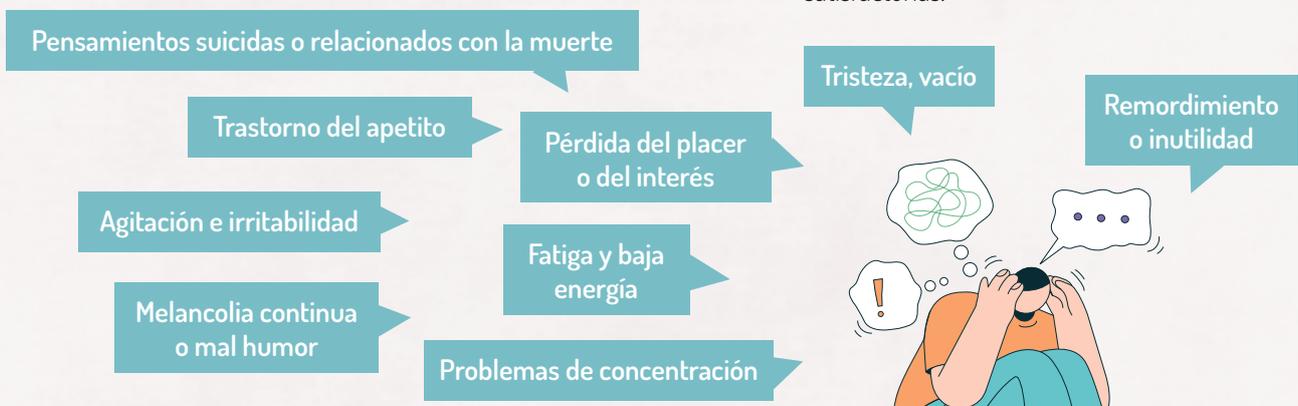
NB: en el caso de un ataque de pánico, los síntomas son parecidos a los de un infarto, pero sólo duran entre 10 y 15 minutos. Si la persona nunca ha sufrido un ataque de pánico, puede ser mejor llamar a los servicios de emergencia.

TRASTORNOS DEL ESTADO DE ÁNIMO

El trastorno del estado de ánimo afecta emocionalmente a las personas. Provoca cambios en el estado emocional de la persona, dando lugar a largos periodos de alegría, manía, tristeza y/o depresión. Hay que tener en cuenta dos trastornos del estado de ánimo: la depresión y la bipolaridad.

1. Depresión

La depresión afecta negativamente a la forma de sentir, pensar, actuar y percibir el mundo. Afecta a la capacidad de la persona para realizar su trabajo y las actividades de la vida diaria, y para establecer relaciones personales satisfactorias.



N.B.: Los síntomas tienen que aparecer durante varias semanas (al menos dos) y estar presentes durante la mayor parte del día para que se reconozcan como depresión. Son necesarios al menos 5 síntomas para que se reconozca la depresión, pero el número y la gravedad de los síntomas varían de una persona a otra.

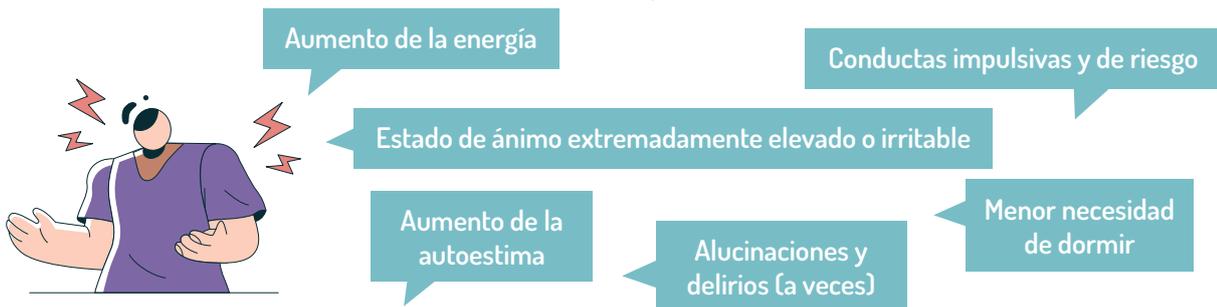
2. Bipolaridad

La bipolaridad, también conocida como el trastorno bipolar, se caracteriza por fluctuaciones extremas del estado de ánimo, la energía y la capacidad para desenvolverse en la vida diaria.

Se alternan períodos de depresión, episodios maníacos y largos períodos de estado de ánimo estable.

Las señales y los síntomas son diferentes según el episodio (depresivo o maníaco) en el que se encuentre la persona:

- Episodio depresivo (se refiere a la depresión)
- Episodio maníaco:



NB: El diagnóstico del trastorno bipolar se puede llevar tiempo, ya que es necesario que se produzca un episodio maníaco antes de que se pueda establecer el diagnóstico.

TRASTORNOS DE ADICCIÓN

En el caso de los trastornos de adicción, se considera que un problema está presente si la adicción tiene repercusiones negativas sobre:

- ❖ El amor/ la amistad
- ❖ El cuerpo
- ❖ Las capacidades individuales
- ❖ Los ingresos
- ❖ Las obligaciones legales.

consume a niveles perjudiciales a corto o largo plazo.

1. Los trastornos por consumo de alcohol y sustancias

El trastorno por consumo de alcohol, también conocido como el trastorno por consumo de alcohol o alcoholismo, es una afección médica caracterizada por un consumo excesivo y problemático de alcohol. El trastorno por consumo de drogas, o drogadicción, es un trastorno complejo caracterizado por el consumo compulsivo de drogas a pesar de las consecuencias nocivas.

Los síntomas de ambos trastornos son similares.

Los trastornos por consumo de sustancias se producen cuando una persona es vulnerable y



2. Ludopatía

El trastorno de ludopatía se identifica por un patrón de apuestas repetidas y continuas que se mantiene a pesar de crear múltiples

problemas en varias áreas de la vida de la persona.



NB: Cualquier forma de juego se puede convertir en un problema.

TRASTORNOS PSICÓTICOS (ESQUIZOFRENIA)

Los trastornos psicóticos son trastornos mentales graves que provocan pensamientos y percepciones anormales. Las personas con psicosis pierden el contacto con la realidad.

La esquizofrenia es un trastorno crónico que afecta al modo en que una persona piensa, actúa, expresa emociones, percibe la realidad y se relaciona con los demás.



NB: Los trastornos psicóticos suelen aparecer al final de la adolescencia o al principio de la edad adulta.

TRASTORNOS ALIMENTICIOS

Los trastornos alimenticios se caracterizan por una alteración grave y persistente del comportamiento alimentario y por pensamientos y emociones angustiosos asociados. Son trastornos muy graves que afectan a la función física, psicológica y social.

1. Anorexia

La anorexia, también conocida como la anorexia nerviosa, es un trastorno alimenticio caracterizado por un peso corporal anormalmente bajo, un miedo intenso a engordar y una percepción distorsionada del peso.



2. Bulimia

La bulimia es un trastorno alimenticio caracterizado por episodios recurrentes de consumo excesivo de alimentos (atracones de comida)

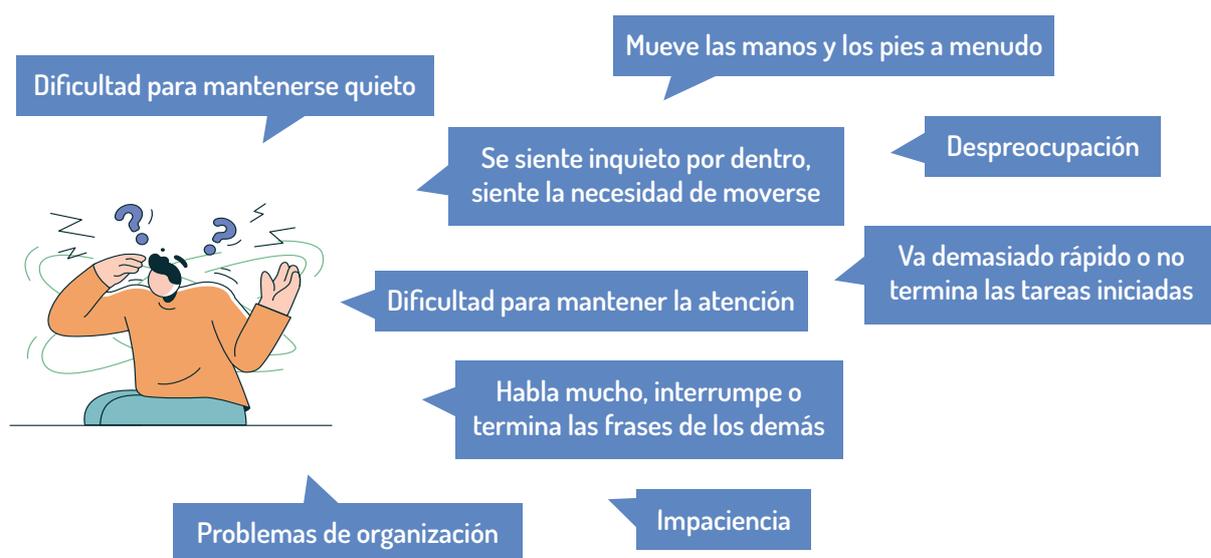
seguidos de conductas compensatorias inapropiadas para evitar el aumento de peso, como los vómitos autoprovocados, el uso excesivo de laxantes o diuréticos, el ayuno excesivo o el ejercicio excesivo.



TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN, CON O SIN HIPERACTIVIDAD

El TDAH es un trastorno mental persistente de falta de atención y/o hiperactividad e impulsividad que afecta al funcionamiento o al desarrollo de la persona.

Se caracteriza por la presencia de síntomas persistentes (al menos 6 meses) en un grado que no se corresponde con el nivel de desarrollo de la persona.



Cómo actuar en caso de problemas de salud mental: La fórmula CARES

Si observas el desarrollo de síntomas de problemas de salud mental, puedes dar un primer apoyo mediante una fórmula sencilla: La fórmula CARES. La fórmula CARES viene del programa de formación de Primeros Auxilios en Salud Mental (MHFA) desarrollado en 2000 en Australia. Su objetivo es ampliar la formación en primeros auxilios para incluir los problemas de salud mental y dotar a las personas de las habilidades necesarias para prestar un apoyo inicial adecuado en estos casos.

Esta técnica te orienta para ayudar a personas con señales de trastornos mentales. Los pasos no tienen por qué llevarse a cabo en un orden determinado. Depende de ti discernir el orden a seguir y la relevancia de las acciones, y adaptarte a la persona a la que estás ayudando.¹³

CARES significa:

- Conectar con la persona, evaluar y ayudar durante una crisis
- Escuchar activamente sin juzgar
- Tranquilizar e informar
- Animar a buscar ayuda profesional
- Compartir información sobre otros recursos disponibles.

Algunas personas no necesitarán ayuda profesional, pero se les puede orientar hacia herramientas de autoayuda u otros recursos. El objetivo es que si percibes que alguien muestra síntomas de un trastorno mental, puedas acercarte a él y hablar con él para ver si puedes ayudarle de alguna manera.

¹³PSSM France



AVISO

Muchas personas que sufren trastornos mentales no buscan ayuda, o tardan en hacerlo.

Sin embargo, cuanto más se tarde en intervenir, más difícil será recuperarse.

CONECTAR CON LA PERSONA, EVALUAR, Y AYUDAR DURANTE UNA CRISIS

El primer paso es acercarte a la persona, prestar atención a los síntomas y ayudarle a superarlos. Puedes acudir a un espacio seguro para animar a la juventud a confiar en ti. Si no se acercan a ti, puedes acercarte a ellos directamente.



Los elementos clave son los siguientes:

- Acércate a la persona para hablar de tus preocupaciones.
- Encontrar el momento y el lugar adecuados para que ambas personas se sientan cómodas.
- Si la persona no inicia la conversación, sigue hablando.
- Respetar la intimidad y la confidencialidad de la persona.

Si hay una crisis, se puede manifestar de las siguientes maneras:

- La persona puede estar haciendo daño a sí misma, por ejemplo, intentando suicidarse, consumiendo alcohol o drogas de forma que esté bajo sus efectos o autolesionándose.

- La persona se encuentra en una situación de angustia extrema, por ejemplo, sufre un ataque de pánico, ha vivido un acontecimiento traumático o se encuentra en un estado psicótico grave.
- El comportamiento de la persona es extremadamente perturbador para los demás, por ejemplo, es agresiva o pierde el contacto con la realidad.
 - Si crees que la persona está en crisis, consulta la sección "Cómo reaccionar ante una situación de crisis".



RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA COMUNICACIÓN

- No te distraigas ni tengas prisa al iniciar una conversación.
- Pregúntale "¿Cómo estás hoy?" (es mejor centrarse en sus sentimientos inmediatos que en general con un simple "¿Cómo estás?").
- Di que te sientes preocupado.
- Pregúntale si conoce a alguien que le pueda ayudar, y llamar a la persona con la que quiere hablar si es necesario.
- Crear una relación de confianza, respetar su autonomía y sus opciones razonables.
- No dudes en hacerle preguntas directas, por ejemplo: "¿Te planteas suicidarte?"
- Para garantizar tu seguridad, asegúrate de que es posible salir fácilmente de la habitación donde estés.
- Utiliza el "yo" para expresar tus propios sentimientos en lugar del "tú".

A VECES, ALGUNAS PERSONAS NO QUIEREN AYUDA, SI ES ASÍ

- Pregúntale por sus motivos concretos:
 - "¿Por qué rechazas la ayuda?"
- Dale información fiable sobre otras maneras de obtener ayuda.
- No utilices amenazas, morales, críticas ni culpabilizaciones.
- Estar disponible para hablar más tarde
 - "Mi puerta está siempre abierta si necesitas hablar".

ESCUCHAR ACTIVAMENTE SIN JUZGAR

Saber escuchar y comunicarte bien con la persona es una habilidad muy importante. Al escuchar y comunicarte con la persona, es importante dejar de lado cualquier juicio que puedas tener sobre la situación/persona. Debes evitar expresar juicios.

La mayoría de las personas que experimentan emociones y pensamientos perturbadores quieren que se les escuche con empatía antes de ofrecerles soluciones y recursos. No consideres débil a la persona, no utilices palabras que estigmaticen.



ACTITUDES A ADOPTAR

- Utiliza tus habilidades de comunicación verbal y no verbal.
- Escucha y comprende atentamente lo que dice la persona.
- Repíteselo con tus propias palabras para que la persona sepa que le estás escuchando y que le has entendido correctamente.
- No dudes en hacerle preguntas que te permitan comprender mejor la situación, porque puedes no entender del todo lo que está viviendo la otra persona.
- Pregúntale cuándo empezó a sentirse así.
- Sigue con preguntas abiertas: "¿Has hablado de ello con alguien?".
- Permite silencios en la conversación.
- Evita la confrontación.
- Ten paciencia, aunque la persona no se comunique bien, repita o se exprese con lentitud o menos claridad de lo habitual.
- No interrumpas a la persona cuando esté hablando, sobre todo para compartir tus opiniones o experiencias.
- Mantén un contacto visual adecuado (no evites mirarle, pero tampoco le mires fijamente).
- Mantén una postura corporal abierta. No cruces los brazos, ya que puede parecer que estás a la defensiva.

TRANQUILIZAR E INFORMAR

Una vez que la persona se siente escuchada, es más fácil tranquilizarla e informarla. Tranquilizar en esta fase implica ofrecer apoyo emocional, como empatía por lo que está pasando la persona y esperanza de recuperación, así como ayuda práctica con tareas que le pueden parecer insuperables en ese momento.

También le puedes preguntar si desea más información sobre cuestiones de salud mental.

Para tranquilizar e informar correctamente a la persona, piensa en:

- Tratar a la persona con respeto y dignidad (respetando su autonomía mientras evalúas su capacidad para tomar decisiones por sí misma).
- No hacerle responsable de su enfermedad.
- Ofrecer apoyo emocional, mostrando comprensión en todo momento.

TESTIMONIO

Estuve un año de intercambio en Alemania. Al principio me costaba mucho adaptarme. Estaba constantemente triste, echando de menos mi casa, estresada y deprimida. La madre de mi familia de intercambio fue quien me ayudó a salir de esa situación tan difícil, hablar con ella fue de gran ayuda. También me ayudó comunicarme con otros estudiantes de intercambio, darme cuenta de que no estaba sola en mis problemas, sino que otros tenían sentimientos similares.

Rimma, 19 años, Estonia

RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA COMUNICACIÓN



- Es mejor utilizar frases como "Entiendo por qué debe ser difícil para ti" o "Imagino que debe ser difícil para ti" en lugar de decir "Entiendo lo que estás viviendo/experimentando" porque nunca estarás en su lugar.
- Es necesario tener expectativas realistas para la persona. Es mejor utilizar frases como "hay soluciones para ayudarte" o "siempre hay esperanza de recuperación" o "no te desanimes" en lugar de "te vas a poner bien", porque no sabes si se pondrá bien.
- Lo mejor es tranquilizar a la persona de la forma en que tú te sientas más cómodo. Si la persona necesita un abrazo pero tú no quieres que te toque, no hace falta que lo hagas.
- Evita utilizar un tono condescendiente y un aire de preocupación demasiado compasivo.

Al compartir, la gente suele querer que se le reconozcan las emociones, no dudes en nombrar las emociones que siente, para que pueda ponerle nombre.

➤ "¿Necesitas aceptación para tu ira/miedo/tristeza/disgusto?"

Por último, ofrécele pasar tiempo contigo para encontrar una solución.

➤ "Podemos tomarnos tiempo para encontrar una solución" pero no encuentres una solución para ellos, siempre con ellos.

ANIMAR A BUSCAR AYUDA PROFESIONAL

También puedes informar a la persona sobre las soluciones disponibles a las que puede recurrir en busca de ayuda y apoyo. Las personas que padecen trastornos mentales suelen beneficiarse de un mejor proceso de recuperación

con la ayuda de profesionales competentes. Puede que desconozca las distintas soluciones a su alcance, pero al menos estará informada. Es posible explicar las distintas opciones disponibles.

En este paso, no pidas ninguna cita ni busques información en su nombre. Puedes recomendarle buscar ayuda profesional o información juntos. Es posible hacerlo junto con la persona mientras mantienes la conversación. No hace falta esperar a otro momento. Si la persona que tienes delante está dispuesta a recibir ayuda, es mejor que dé el primer paso ahora.

➤ Debes respetar el derecho de la persona a rechazar la ayuda, salvo que te preocupe que pueda hacerse daño a sí misma o a otra persona.



EXISTEN VARIOS TIPOS DE PROFESIONALES DE LA SALUD MENTAL

- **Médico de cabecera:** es el primer punto de contacto del paciente. Pueden identificar los síntomas de un trastorno mental incipiente y remitir al paciente a las estructuras de apoyo locales o a otro profesional sanitario.
- **Psicólogos:** pueden prestar apoyo a las personas que sufren trastornos psicológicos. No tienen titulación médica, por lo que no pueden recetar medicamentos.
- **Psiquiatra:** un médico especializado en el tratamiento de trastornos mentales (principalmente graves o crónicos). Puedes pedir cita a un psiquiatra si tu médico de cabecera te deriva.
- **Trabajadores sociales:** profesionales que trabajan en servicios de salud mental. Proporcionan apoyo y asistencia a las personas afectadas por problemas de salud mental y les ayudan a interactuar de manera más eficaz con su entorno inmediato y social.
- **Centros comunitarios de salud mental:** entidades que prestan los siguientes servicios: Servicios ambulatorios, incluidos servicios ambulatorios especializados para niños, ancianos, personas con enfermedades mentales crónicas.

En tu país puede haber otros especialistas, no dudes en preguntar a tu médico de cabecera.



COMPARTIR INFORMACIÓN SOBRE OTROS RECURSOS DISPONIBLES

Puedes informar a la persona sobre las estrategias de autoayuda que puede utilizar y animarle a buscar apoyo en su familia, amigos y otras personas.

Otras personas que han sufrido trastornos mentales similares también pueden ofrecer una valiosa ayuda en el proceso de recuperación de la persona.

EN EL CASO DE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL, ESTOS SON ALGUNOS RECURSOS DISPONIBLES PARA UTILIZAR

- Organizaciones nacionales de salud mental.
- Líneas telefónicas de ayuda y apoyo en situaciones de crisis.
- Servicios especializados.
- Recursos online y aplicaciones móviles.
- Material educativo y recursos de autoayuda.

Para consultar una lista más detallada de recursos nacionales, puedes acudir al [Anexo - Recursos](#).

Cómo reaccionar ante una situación de crisis

Las crisis pueden ocurrir en la vida de cualquiera. Forman parte de la vida. Cada persona vive las crisis de distintas maneras y pueden dejar cicatrices, pero es posible superarlas y vivir con las consecuencias.

Una crisis de salud mental es cualquier situación en la que las acciones, sentimientos y comportamientos de una persona pueden llevarla a hacerse daño a sí misma o a otras personas o ponerle en riesgo de ser incapaz de cuidar de sí misma o de desenvolverse en la comunidad de forma saludable.

Es necesario pedir ayuda en casos de crisis cuando:

- Existe un riesgo de autolesión (por ejemplo, intento de autolesión o suicidio mediante el uso de drogas, veneno, pérdida de ganas de vivir, etc.),
- La persona experimenta una angustia extrema (por ejemplo, un ataque de pánico, una reacción de estrés agudo a un acontecimiento traumático o un estado psicótico grave),
- El comportamiento de la persona es muy perturbador para los demás (por ejemplo, agresividad o desconexión de la realidad, dificultades de memoria y concentración a largo plazo, psicosis).

Cómo reaccionar en una situación de crisis

Reaccionar ante una crisis de salud mental requiere una actuación rápida, calmada y compasiva. Al garantizar la seguridad, proporcionar apoyo inmediato y buscar ayuda profesional, puedes gestionar de manera eficaz la situación y apoyar al alumno o a la alumna en cuestión.

Además, recibir formación de intervención en crisis y disponer de los recursos necesarios mejorará tu capacidad para responder con eficacia.

Pasos para reaccionar ante una crisis de salud mental

1. Mantén la calma y evalúa la situación

Mantén la compostura: tu calma puede ayudar a desescalar la situación. Evalúa el peligro inmediato: determina si el joven en cuestión u otras personas corren un riesgo inmediato de sufrir daños. Si existe una amenaza inmediata para la vida, llama a los servicios de emergencia (por ejemplo, al 112 en Europa) y avisa a la persona en crisis. Por ejemplo: "Voy a llamar a un profesional que pueda ayudarnos ahora mismo".

2. Garantizar la seguridad

Elimina los posibles peligros: asegúrate de que el entorno es seguro retirando los objetos que puedan ser utilizados para autolesionarse. Quédate con la persona: no la dejes sola si está en crisis. Asegúrate de estar en un sitio del que puedas salir rápidamente para garantizar tu propia seguridad.

3. Comunicar con eficacia

Utiliza una voz tranquila, habla despacio y con claridad. Utiliza frases sencillas y cortas. Muestra empatía y apoyo: valida sus sentimientos y recuérdale que estás ahí para ayudarlo. Por ejemplo: "Veo que estás pasando por un mal momento. Estoy aquí para ayudarte".

4. Proporcionar ayuda inmediata

Animale a emplear la respiración profunda: ayuda a la persona a calmarse guiándola a través de ejercicios de respiración profunda.

La técnica de respiración 4-7-8:

- Paso 1: Inspirar durante 4 segundos
- Paso 2: Aguantar la respiración durante 7 segundos
- Paso 3: Espirar durante 8 segundos

La técnica de respiración de caja:

- Paso 1: Inspirar durante 4 segundos
- Paso 2: Aguantar la respiración durante 4 segundos
- Paso 3: Espirar durante 4 segundos
- Paso 4: Aguantar la respiración durante 4 segundos

Ofrécele seguridad: Asegúrale que está a salvo y que encontraréis ayuda juntos.

5. Seguir los protocolos institucionales

Consulta las políticas: sigue los procedimientos descritos en el protocolo de crisis de salud mental de tu entidad. Ponte en contacto con los servicios de emergencia si es necesario. Informa a las autoridades pertinentes, por ejemplo, tutores o mediadores escolares, coordinadores de salud mental u otro personal cualificado.

Pasos posteriores a la crisis

1. Reflexión y apoyo

Conversar con la persona joven una vez superada la crisis, habla con él/ella sobre lo ocurrido y cómo se siente. Anímale a buscar ayuda profesional y compártele información sobre los recursos disponibles.

2. Dejar registro del incidente

Registra los detalles y documenta el incidente con precisión, incluyendo lo sucedido, cómo se gestionó y el resultado.

3. Comunicarte con la familia o los cuidadores del joven

Si procede, informa a la familia o a los cuidadores del joven sobre el incidente y las medidas adoptadas. No olvides tener en cuenta la autonomía y la intimidad de la persona al comunicarte con la familia.

4. Buscar ayuda o supervisión tú mismo, si es necesario

Tómate un tiempo y revisa tus prioridades. Haz una lista de lo que es más importante para ti en la vida. Haz una lista de las cosas que puedes hacer ahora mismo para sentirte mejor. Redefine tu trabajo, qué es responsabilidad tuya y qué no lo es. Si es posible, coméntalo con tu jefe o con tus compañeros de trabajo.



CONSEJOS

Qué hacer y qué no hacer como profesional

A la hora de aplicar la fórmula CARES y gestionar una crisis, es esencial tener en cuenta algunas habilidades de comunicación verbal y no verbal y apoyarte en la capacidad de crear una relación de confianza basada en la empatía. A continuación tienes algunos consejos que puedes aplicar como profesional.



No hagas las cosas por la persona, hazlas con ella.

No atribuyas ninguna responsabilidad a la persona.

No obligas a la persona a hablar.

No le toques sin su consentimiento.

No te pongas en peligro.

No utilices amenazas, morales, críticas ni culpabilizaciones.

En caso de ansiedad, no animes a la gente a evitar las cosas que la provocan.

En caso de comportamiento psicótico, no te ofendas por sus delirios, no denigres sus alucinaciones, no reacciones de forma preocupada, horrorizada o avergonzada, tampoco te rías, no fomentes ni refuerces la paranoia. Más bien escucha, di que esa es su realidad, pero que no es la tuya, que debe de ser horrible, que parece alterado.

En el caso de adicción, no consentas consumir, beber o jugar con la persona.

En el caso de trastornos alimenticios, no hagas ningún comentario positivo o negativo sobre su cuerpo o los alimentos que ha comido.



Qué sí hacer



Cuídate: puede ser difícil, frustrante y agotador ayudar a una persona angustiada. Puede que tengas que enfrentarte a tus propias emociones y reacciones durante el intercambio. Piensa en cuidarte hablando con otras personas o practicando hábitos de bienestar emocional.

Tienes derecho a no sentirte preparado hoy para hablar con una persona angustiada. En ese caso, si no hay urgencia, puedes posponer la conversación o pedir a otra persona que tome el relevo.



Ten en cuenta el origen cultural de la persona:

- No hagas suposiciones sobre creencias, prácticas o preferencias.
- Averigua cuáles son las creencias religiosas específicas del grupo de población al que pertenece la persona.
- Hay que tener en cuenta que la cultura determina lo que la gente entiende por buena o mala salud mental.
- Hay que ser consciente de los conceptos, comportamientos o lenguaje que son tabú.
- Respetar la cultura del grupo poblacional.
- Apoyar el derecho de la persona a tomar decisiones sobre la búsqueda de atención culturalmente sensible.



Ten en cuenta estos tres valores: Aceptación, sinceridad y empatía.



Utiliza frases cortas y sencillas.



Mantén la calma.



Habla con voz firme y tranquilizadora, clara y despacio.



En el caso de comportamiento psicótico, emplea técnicas de negociación, ofrécele opciones limitadas que sean adecuadas para la persona. Por ejemplo: "¿prefieres hablar con los servicios de urgencias o con tu médico?"



Respetar la intimidad y confidencialidad de la persona. Si necesitas hablar de ello con un tercero para aliviar tus emociones, por ejemplo, no reveles el nombre de la persona.

Prevención durante movilidades internacionales

Durante una experiencia de movilidad internacional, la juventud se enfrentará a retos que pueden llevarles a sentir malestar psicológico. A la juventud le puede resultar agobiante la necesidad de adaptarse a las diferencias culturales, la soledad y la morriña, combinadas con la falta de apoyo de amigos y familiares de su comunidad de origen, los nuevos retos como la dificultad de integración, las barreras lingüísticas, el jetlag, los nuevos hábitos que hay que desarrollar y el entorno desconocido. También puede ser demasiado para jóvenes que pueden desarrollar malestar psicológico debido a un trastorno de salud mental.

Cuando se presentan estos desafíos, es importante que los profesionales estén atentos a las distintas señales.

SEÑALES DE ALERTA POR LAS QUE BUSCAR AYUDA DURANTE UNA MOVILIDAD INTERNACIONAL

Es esencial reconocer los propios límites y no dudar en pedir ayuda cuando es necesario. Ya sea a amigos, compañeros o profesionales de la salud mental, buscar apoyo es un acto de autorresponsabilidad. A continuación se detallan los momentos clave en los que es aconsejable consultar a un profesional para evitar que los problemas afecten aún más a la salud mental y al bienestar:

👉 Sentimientos abrumadores y persistentes

Las emociones intensas como la ansiedad, la tristeza, la ira o la desesperación que duran varias semanas y no mejoran pueden indicar que hace falta apoyo profesional.

👉 Dificultad para desenvolverse en la vida diaria

Tener dificultades para realizar las tareas diarias, centrarse en el trabajo o los estudios o mantener relaciones sociales puede ser señal de que es necesaria ayuda externa.

👉 Problemas de sueño o apetito

Los cambios significativos en los patrones de sueño (insomnio o sueño excesivo) o en el apetito (comer mucho o poco) suelen ser señales de que la salud mental está afectada.

👉 Pensamientos negativos recurrentes

Tener pensamientos negativos recurrentes, rumiaciones o autocrítica constante puede indicar la necesidad de hablar con un profesional para romper este ciclo.

👉 Sensación de impotencia o desesperación

Sentir falta de esperanza en el futuro o tener la sensación de que nada puede ir mejor es una señal para consultar a un profesional con el fin de recuperar perspectivas positivas.

👉 Aislamiento social

Huir de las interacciones sociales, evitar a amigos o familiares, o no querer ver a nadie más son señales de que es hora de buscar ayuda.

👉 Episodios de pánico o de ansiedad intensa

Los ataques de pánico, los miedos irracionales o la ansiedad persistente que interfieren en la vida diaria requieren intervención profesional.

👉 Comportamiento autodestructivo

El consumo excesivo de alcohol o drogas, las autolesiones o los pensamientos suicidas son señales que requieren ayuda inmediata.

👉 Abuso de drogas/alcohol

El aumento del consumo de alcohol como estrategia de afrontamiento es un indicador de que ha llegado el momento de buscar apoyo para evitar consecuencias más graves.

👉 Cuando el apoyo informal ya no es suficiente

Si el apoyo de amigos o familiares no alivia la carga mental o si la persona se siente incomprendida, es importante consultar a un profesional que pueda ofrecer apoyo objetivo y asesoramiento especializado.

👉 Estas señales de alerta son indicadores importantes que no se deben pasar por alto

Pedir ayuda a profesionales de salud mental puede proporcionar herramientas para gestionar mejor estos retos y mejorar la calidad de vida.

👉 Protocolos de emergencia de salud mental

Hay que asegurarse de que la juventud conoce los servicios de salud mental y los protocolos de emergencia del país de destino, facilitándoles los datos de contacto de profesionales de salud mental, redes locales de apoyo y líneas telefónicas de ayuda psicológica.

CONCLUSIÓN

SEÑALES DE ALERTA POR LAS QUE BUSCAR AYUDA A LA VUELTA DE UNA MOVILIDAD INTERNACIONAL

Ante los retos emocionales y los cambios que viven los alumnos al regresar a su país de origen, ciertas señales pueden indicar la necesidad de consultar a un profesional para evitar que las dificultades se vuelvan abrumadoras:

✦ Aislamiento persistente

Si una persona joven evita constantemente la interacción social, se aísla de sus seres queridos o prefiere estar sola, puede indicar un malestar profundo.

✦ Sentimientos intensos y prolongados de nostalgia o tristeza

La nostalgia es normal, pero si persiste hasta el punto de afectar a la calidad de vida de la persona, puede ser beneficioso buscar apoyo.

✦ Dificultad para volver a la rutina

Si la reintegración en los estudios, el trabajo o la vida familiar es complicada y le falta motivación, puede indicar la necesidad de apoyo.

✦ Pensamientos negativos frecuentes

Tener pensamientos críticos con uno mismo, arrepentimientos o una tendencia a idealizar el pasado en el extranjero pueden indicar señales de depresión. Hablar con un profesional o terapeuta puede ofrecer soluciones para gestionar mejor estas emociones.



Esta guía pedagógica es un recurso exhaustivo diseñado para dotar a los profesionales de los conocimientos esenciales y las estrategias prácticas para abordar los problemas de salud mental y fomentar el bienestar emocional entre la juventud, sobre todo si participan en programas de movilidad internacional. Al hacer hincapié en el reconocimiento precoz, la intervención oportuna y la creación de entornos de apoyo, capacita a los educadores y mentores para navegar eficazmente por las complejidades de la salud mental.

La guía subraya la importancia de comprender la interacción entre los factores individuales, sociales y culturales que influyen en la salud mental. También subraya la necesidad de medidas proactivas, como la fórmula CARES, para gestionar los problemas emergentes y prevenir su agravamiento. A través de la empatía, la escucha activa y los enfoques culturalmente sensibles, los profesionales no sólo pueden apoyar las necesidades inmediatas de los jóvenes, sino también contribuir a su resiliencia y crecimiento personal a largo plazo.

En el fondo, el éxito de los proyectos de movilidad internacional está profundamente ligado al bienestar emocional y psicológico de sus participantes. Esta guía es un recordatorio de que la salud mental es una responsabilidad compartida que requiere colaboración, adaptabilidad y un compromiso de aprendizaje continuo. Al dar prioridad a la salud mental, los profesionales garantizan que la juventud pueda prosperar, no sólo durante sus experiencias de movilidad, sino también en los contextos más amplios de sus vidas.

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 joven regrese no solo con nuevas habilidades y experiencias, sino también con la resiliencia emocional necesaria para prosperar en un mundo complejo.

BIBLIOGRAFÍA

Attention Deficit Disorder, with or without Hyperactivity, Nightline France.
<https://nightline.fr/kit-de-vie/le-trouble-deficitaire-de-lattention-avec-ou-sans-hyperactivite>

Colorado Spirit Jefferson Center for Mental Health, 5 Dimensions of Wellness.
<https://www.cbhc.org/wp-content/uploads/2021/09/CBHC-Dimensions-of-Wellness-FINAL.pdf>

Felman A & Tee-Melegrito R.A. (2024), What is mental health?, Medical News Today.
<https://medicalnewstoday.com/articles/154543>

Manuel des Premiers Secours en Santé Mentale, 1ère édition française. PSSM France

Strout K. & Howard E. (2015), Five Dimensions of Wellness and Predictors of Cognitive Health Protection in Community-Dwelling Older Adults. Journal of Holistic Nursing.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24972928>

Pugle M. (2023), List of Common Types of Mental Illness. VeryWellHealth.
<https://www.verywellhealth.com/mental-illness-5113353>



ANEXO - RECURSOS DE SALUD MENTAL

Recursos en Europa

A nivel europeo, existe un amplio abanico de organizaciones que ofrecen servicios de apoyo y recursos sobre salud mental.

Befrienders Worldwide - Prevención mundial del suicidio

Una red internacional de más de 90 centros de ayuda repartidos por todo el mundo que ofrecen apoyo confidencial a personas en crisis emocional o angustia, o a sus allegados. En su página web encontrarás el número de teléfono de tu país.

<https://befrienders.org>

Samaritanos

Samaritanos es una organización que ofrece una línea telefónica de atención 24 horas para personas en crisis o que necesitan hablar. También ofrece formación a trabajadores para que puedan detectar y ayudar a cualquier persona con problemas de salud mental.

<https://samaritans.org/?currency=EUR>

Student against depression (Estudiantes contra la depresión)

Este recurso ofrece consejos prácticos, guías y talleres online para ayudar a los estudiantes a gestionar la depresión y la ansiedad.

<https://studentsagainstdespression.org>

CALM - Campaign Against Living Miserably (Campaña contra la miseria)

Una línea telefónica de ayuda confidencial y anónima, así como un servicio de chat en Internet que ofrece ayuda, asesoramiento e información a cualquier persona que tenga dificultades o esté en crisis.

Línea de ayuda gratuita: 0800 58 58 58

<https://thecalmzone.net/>

iCALL - international student support (Apoyo a estudiantes internacionales)

iCALL es un servicio de asesoramiento telefónico o por chat online para estudiantes internacionales. Aunque tiene su sede en la India, ofrece servicios en inglés y podría ser accesible para estudiantes de Europa que busquen apoyo a distancia.

<https://icallhelpline.org>

Recursos en Estonia

Organizaciones nacionales de salud mental

⇒ Peaasi.ee

Promueve la salud mental entre la juventud en Estonia. Ayudan a detectar precozmente los problemas de salud mental, facilitan el acceso a la ayuda adecuada y una intervención más temprana.
<https://peaasi.ee>

Líneas telefónicas de ayuda y apoyo en situaciones de crisis

⇒ Eluliin.ee

Asesoramiento psicológico y social para distintos grupos destinatarios (prostitución, adicciones, víctimas de trata...). Línea directa de apoyo emocional disponible en varios idiomas: 655 8088 (estonio) ; 655 5688 (ruso) ; 681 1700 (ucraniano).
<https://eluliin.ee>

⇒ 116 123

Línea directa de apoyo emocional y servicios de respiro familiar: una línea directa de salud mental para obtener ayuda rápidamente, sobre todo en el primer momento de una crisis. El apoyo a la salud mental está disponible en estonio, ruso e inglés todos los días de 10 a 24 horas, y los trabajadores que ofrecen servicios de respiro familiar responden de 16 a 24 horas).

Servicios especializados

⇒ Narko.ee

Apoyo a personas que usan drogas y/o a sus familias.
<https://narko.ee>

Recursos online y aplicaciones móviles

⇒ Enese Tunne

Una página web que busca ser el primer paso para que las personas encuentren ayuda en salud mental, ya sea para sí mismas o para un ser querido.
<https://enesetunne.ee>

⇒ Sotsiaalkindlustusamet

Diversos recursos de salud mental y apoyo en situaciones de crisis.
<https://sotsiaalkindlustusamet.ee>

Recursos en Francia

Organizaciones nacionales de salud mental

⇒ Association La Porte ouverte (Asociación La Puerta abierta)

Centros de escucha y conversación que ofrecen entrevistas gratuitas, anónimas y presenciales con voluntarios (en Besançon, Burdeos, Lyon, París, Ruán y Toulouse).

⇒ AFTOC

Asociación francesa para personas que padecen trastornos obsesivos y compulsivos.
www.aftoc.org

Líneas telefónicas de ayuda y apoyo en situaciones de crisis

⇒ Fil Santé Jeunes

Escucha, información y orientación para jóvenes en los ámbitos de la salud física, psicológica y social. Línea de ayuda abierta los 7 días de la semana de 9.00 a 23.00 (08 00 23 52 36).

⇒ SOS Amitié (SOS Amistad)

Servicio de escucha para personas que atraviesan un momento difícil en su vida. Línea de ayuda abierta 24 horas, 7 días a la semana (09 72 39 40 50).

⇒ SOS Écoute (SOS Escucha)

Línea de ayuda para personas que se enfrentan al suicidio.
Línea de ayuda 24/7 (01 45 39 40 00).

⇒ 08 Victimes (Víctimas)

Número nacional de atención a víctimas, escucha y ayuda los 7 días de la semana (01 41 83 42 08).

Servicios especializados

⇒ Collectif schizophrénie (Colectivo de la esquizofrenia)

Este colectivo reúne la experiencia de todas las asociaciones que representan a familias y pacientes afectados por esta enfermedad.

www.collectif-schizophrenies.com

⇒ FNA TCA

La Fédération nationale des associations (et personnes physiques liées aux conduites alimentaires (FNA-TCA) es una federación aprobada en Francia para ayudar a las personas que sufren trastornos alimentarios y a sus familias.

www.fna-tca.org

⇒ Alcool info service (Servicio de información sobre el alcohol)

De 8 a 2 de la madrugada. Escucha profesional, información precisa, ayuda personalizada y derivaciones adecuadas (09 80 98 09 30).

⇒ Drogue info service (Servicio de información sobre las drogas)

De 8 a 2 de la madrugada. Asesoramiento profesional, información precisa, ayuda personalizada y derivaciones adecuadas (08 00 23 13 13).

⇒ France dépression (Depresión Francia)

Una página web para prevenir, informar y apoyar a las personas que padecen depresión o trastorno bipolar, luchar contra la estigmatización y promover su dignidad y el respeto de sus derechos a escala local, nacional y europea.

www.france-depression.org

⇒ Argos 2001

Una página web que procura información específica y noticias sobre los trastornos bipolares.

Teléfono de ayuda: De lunes a viernes, de 10.00 a 13.00 horas, y miércoles, de 18.30 a 20.30 horas (01 46 28 01 03).

www.argos2001.net

⇒ Anxiété (Ansiedad)

Una página web que ofrece información específica y noticias sobre la ansiedad.

www.anxiete.fr

⇒ Tabac Info service (Servicio de información sobre el tabaco)

Aplicación móvil. Coaching electrónico gratuito.

Línea de ayuda: 3989 (servicio gratuito + coste de la llamada).

👉 **Game control (Control del juego)**

Aplicación móvil. Adicción al juego y a internet: información específica, consejos de autoayuda, gestión del ansia, enfoques motivacionales, plan personalizado.

👉 **SOS Joueurs (SOS Jugadores)**

Información específica, autoevaluación, orientación sobre la adicción al juego, foro de debate.

www.sosjoueurs.org

👉 **Blue Buddy**

Aplicación móvil diseñada para ayudar a las personas con trastornos alimenticios. Información específica sobre anorexia nerviosa, bulimia, consejos de autoayuda; plan personalizado, autoevaluación.

Recursos online y aplicaciones móviles

👉 **WeCare App**

Aplicación móvil que ofrece a los jóvenes de 18 a 25 años la posibilidad de desarrollar sus recursos psicológicos individuales.

<https://www.promotion-sante-bfc.org/projets/wecare>

👉 **Nightline**

Servicio nocturno de escucha atendido por estudiantes de 20.30 a 2.30 horas. Ofrecen un entorno agradable para charlar o llamar por teléfono.

El número de teléfono cambia según la región de residencia.

<https://nightline.fr/services-decoute>

👉 **Stop blues**

Aplicación móvil con vídeos informativos sobre la melancolía, la depresión, los pensamientos oscuros y las soluciones existentes.

👉 **Respirelax+**

Aplicación móvil que ayuda a encontrar la calma y la relajación en pocos minutos.

Material educativo y recursos de autoayuda

👉 **Psycom booklet on bipolar disorders**

Guía informativa gratuita sobre los trastornos bipolares.

www.psycom.org/Troubles-psychoiques/Troubles-bipolaires

👉 **Psycom booklet on depressive disorders**

Guía informativa gratuita sobre los trastornos de depresión.

www.psycom.org/Troubles-psychoiques/Troubles-depressifs

👉 **Je dépasse mes peurs et angoisses**

Yo supero mis miedos y mi ansiedad. André C. and Muzo C., Editions Points poche.

👉 **Les troubles schizophréniques, Vivre et comprendre**

Los trastornos esquizofrénicos, Vivir y comprender. David Gourion and Anne Gut-Fayand, published by Ellipses.

👉 **Psycom booklet on addictive disorders**

Folleto informativo gratuito sobre los trastornos de la adicción.

www.psycom.org/troubles-psychoiques/troubles-addictifs

👉 **La dépression comment en sortir**

La depresión, cómo salir de ella. Dr Christine Mirabel-Sarron. Editions Odile Jacob.

👉 **Soigner le stress et l'anxiété par soi-même**

Autocuidados para el estrés y la ansiedad.

Dr Servant Dominique. Editions Odile Jacob.

Recursos en Macedonia del Norte

Organizaciones nacionales de salud mental

➤ Instituto de Salud Mental de la Infancia y la Juventud "Mladost"

Una institución nacional centrada en la salud mental, el crecimiento entre pares y el desarrollo de la infancia y la juventud, 3 061-509.

zmzmladostskopje@gmail.com

<https://zds.mk>

➤ Consejo de la Juventud de Macedonia del Norte

La unión de asociaciones y fundaciones de la República de Macedonia del Norte encargadas de preparar la "Estrategia Nacional para la Salud Mental de los Jóvenes", 078 350 531.

info@nms.org.mk

<https://nms.org.mk>

➤ Asociación MISLA

Asociación dedicada a la defensa de las personas con trastornos mentales y al emprendimiento social.

info@misla.org.mk

<https://facebook.com/asocijacijamisla>

Líneas telefónicas de ayuda y apoyo en situaciones de crisis

Líneas telefónicas abiertas de **la Cruz Roja** de la República de Macedonia del Norte, que prestan primeros auxilios psicológicos y apoyo psicosocial:

➤ Centro de Salud Mental y Apoyo Psicosocial 072-271-048.

➤ Región de Skopje 071-367-909.

➤ Apoyo a personas mayores - 071-367-981.

➤ Apoyo a personas con discapacidades 071-379-119.

➤ Vardar (Región central): Veles, Kavadarci, Negotino, Demir Kapia, Sveti Nikole 075-294-036; 071-274-223; 043-231-537.

➤ Región de Pelagonia: Bitola, Demir Hisar, Krushevo, Prilep, Resen 047-236-019; 070-791-770.

➤ Región suroeste y de Polog: Gostivar, Tetovo, Debar, Kichevo, Struga, Ohrid 072-239-051; 072-239-077.

➤ Región este, noreste and sudeste: Shtip, Kochani, Berovo, Vinica, Delchevo, Probishtip, Kratovo, Kumanovo, Kriva Palanka, Strumica, Gevgelija, Valandovo, Radovish 071-426-660; 071-426-633.

➤ Crisis Center "Hope" (Centro de Crisis "Esperanza")

Proporciona apoyo psicosocial 24/7 en la línea 02/ 15 - 315.

Servicios especializados

➤ PSA Psihesko

Asociación de estudiantes de psicología que ofrecen grupos de apoyo mutuo.

psa.psihesko@gmail.com

<https://facebook.com/Psihesko>

➤ Anima Centar

Centro de desarrollo personal, psicoterapia y educación. 071 87 12 13.

anima.centar@gmail.com

<https://animacentar.com>

Recursos online y aplicaciones móviles

➤ Alo Bushavko

La plataforma web de "Megjashi" ofrece una línea telefónica de ayuda para niños y jóvenes, que facilita la comunicación escrita a través del chat o el correo electrónico 070 390 632.

<https://alobushavko.mk>

➤ Razgovor

Aplicación móvil para consultas de salud mental.

<https://www.razgovor.mk>

➤ Application Relaxify

Aplicación móvil de salud mental a través de la gamificación.

<https://relaxifyapp.com>

Material educativo y recursos de autoayuda

- “Manual de salud mental para jóvenes: reconocer las señales de alerta” by MladiHUB.
- “Manual de salud mental para jóvenes: la ansiedad y los ataques de pánico” by MladiHUB.
- “Manual de salud mental para jóvenes: el estrés” by MladiHUB.
- “Manual de salud mental para jóvenes: la depresión” by MladiHUB.
- “Manual para trabajadores de juventud sobre la salud mental” by Ekvális.
- “Autoayuda. Tu guía personal de autoayuda” by S.H.A.R.E Youth Initiative.
- Naumova, K. (2009). Od trauma do posttraumatsko stresno rastrojstvo. Del trauma al trastorno de estrés postraumático. Godišen zbornik na Filozofski fakultet, 62, 201-217.
- Popovski, M. & Naumova, K. (2009). Stigmatizacija na lica bolni od shizofrenija i na zavisnici od droga i alkohol. El estigma hacia las personas que padecen esquizofrenia, drogadicción y alcoholismo. Revija za socijalna politika, 2(3), 231-244.

Recursos en Eslovaquia

Organizaciones nacionales de salud mental

➤ Trust Line Nezábudka

Proporciona apoyo psicológico e intervención en crisis.

<https://linkanezabudka.sk>

Líneas telefónicas de ayuda y apoyo en situaciones de crisis

➤ Crisis helpline

Línea telefónica de ayuda a personas en crisis o con dificultades psicológicas:

0800 500 333.

➤ Hope Line

Para situaciones de crisis y problemas familiares que requieran más espacio:

055/644 1155.

Servicios especializados

➤ Good Line

Asesoramiento a jóvenes con problemas de salud.

Correo electrónico: poradna@dokralinka.sk, chat y asesoramiento por videollamada.

<http://www.dobralinka.sk>

➤ In Poradna

Asesoramiento psicológico para personas LGBTI+ sobre cuestiones relacionadas con su orientación sexual e identidad de género.

www.inporadna.sk

➤ Prizma Kosice

Asesoramiento psicológico para personas LGBTI+ sobre cuestiones relacionadas con su orientación sexual e identidad de género.

www.prizma-kosice.sk

Recursos online y aplicaciones móviles

➤ IPčko.sk

Asesoramiento gratuito y anónimo para jóvenes. Asesoramiento por correo electrónico: ipcko@ipcko.sk y asesoramiento por chat 24 horas.

www.ipcko.sk

➤ League for Mental Health

Asesoramiento online.

www.dusevnezdravie.sk

Recursos en España

Organizaciones nacionales de salud mental

⇒ Confederación SALUD MENTAL España

Una organización sin ánimo de lucro que promueve la concienciación sobre la salud mental y ofrece apoyo/asesoramiento adaptado a grupos específicos, como niños, personas mayores, inmigrantes, personas LGBTQ.

<https://consaludmental.org>

⇒ Centro de Escucha San Camilo

Centro de escucha activa cuya finalidad es ayudar a las personas que sufren enfermedades, soledad, desesperación, problemas de comunicación, mala salud, muerte de un ser querido u otra crisis vital. Ofrecen sesiones individuales y en grupo. Es un servicio gratuito que está abierto a cualquiera que lo solicite.

<https://www.humanizar.es/centro-asistencial/centro-de-escucha/centro-de-escucha-san-camilo>

Líneas telefónicas de ayuda y apoyo en situaciones de crisis

⇒ Teléfono de la Esperanza

Línea de ayuda en situaciones de crisis gestionada por una asociación de voluntarios dedicada a promover la salud emocional, especialmente para personas en situaciones de crisis. También dispone de un chat. (717 00 37 17).

<https://telefonodelaesperanza.org>

⇒ Línea 024

Línea de prevención del suicidio gratuita, confidencial, accesible en todo el país y disponible las 24 horas del día.

También hay un chat online y un servicio de interpretación de vídeo en lengua de signos.

<https://sanidad.gob.es/linea024/home.htm>

⇒ Línea de prevención del suicidio en Barcelona

Servicio gratuito del Ayuntamiento de Barcelona disponible las 24 horas del día, los 365 días del año, atendido por voluntarios formados para recibir estas llamadas y supervisado por psicólogos. (900 92 55 55).

⇒ Obro Feel

Nuevo chat gratuito de apoyo emocional para jóvenes financiado por la Generalitat de Cataluña. Funciona en Whatsapp 24 horas, 7 días a la semana y sólo tienes que añadir el número de teléfono a tus contactos (680 354 155). Está dirigido por voluntarios formados que escuchan a los jóvenes y les prestan apoyo personalizado. Si es necesaria atención médica inmediata, contactan con los Servicios Médicos de Emergencia.

Servicios especializados

⇒ 116 111

Teléfono de protección de menores y familia.

⇒ 021

Atención directa a víctimas de racismo o delitos de odio.

⇒ 028

Atención directa a víctimas de delitos de odio LGBTQ+.

⇒ 017

Atención directa para ayuda en la ciberseguridad.

⇒ 016

Atención directa a víctimas de violencia de género.

⇒ 900161515 /623 22 05 70

Atención directa a jóvenes para tratar la ansiedad (FAD).

Recursos online y aplicaciones móviles

- **FAD juventud**
Servicio de Información y Orientación Juvenil (900 16 15 15).
consultas@fad.es
- **Fundación ANAR**
Contra el acoso (900 20 20 10).
www.anar.org

Material educativo y recursos de autoayuda

- **Las palabras sí importan. Comunicar sin prejuicios depende de ti**
Una guía de estilo sobre salud mental para medios de comunicación.
<https://www.consaludmental.org/publicaciones/Guia-estilo-salud-mental.pdf>
- **Guía-La salud mental de las mujeres.**
Un recurso para mujeres de todas las edades. La guía explica cómo la salud mental afecta a las mujeres de forma diferente debido a los distintos aspectos de sus vidas y da consejos a las mujeres sobre cómo cuidar su salud mental y su bienestar.
https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaSalud/Publicaciones/docs/Guias-Salud/Salud_XV.pdf
- **Guía de autoayuda-Prevención del suicidio**
<https://gestion3.madrid.org/bvirtual/BVCM017534.pdf>
- **Guía para la detección y la prevención de la conducta suicida**
Para profesionales sanitarios y facilitadores sociales.
<https://gestion3.madrid.org/bvirtual/BVCM017859.pdf>
- **Guía para la prevención de la conducta suicida**
Para docentes.
<https://gestion3.madrid.org/bvirtual/BVCM017853.pdf>
- **Lo bueno de tener un mal día: cómo cuidar de nuestras emociones para estar mejor**
Un libro escrito por Anabel González, que ofrece ejercicios prácticos y consejos sobre cómo gestionar las emociones y afrontar situaciones difíciles.
- **Emocionario**
Escrito por Cristina Núñez Pereira y Rafael Romero Valcárcel, este diccionario de emociones ilustra 42 estados emocionales de una forma cercana y fácil de comprender.
- **Cómo vaciar tu mochila emocional: Recupérate del trauma en mente, emoción y cuerpo**
Un libro escrito por Ana Criado, que te ayuda a lograr un equilibrio emocional, alcanzar la paz en tu mente, curar las cicatrices emocionales y calmar tu cuerpo.



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