



Arteterapia digital para jóvenes con condiciones de salud mental existentes o en desarrollo

Proyecto N.º: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295

TOOLKIT DE SENSIBILIZACIÓN



El impacto de COVID-19 en los jóvenes con condiciones de salud mental existentes o en desarrollo



Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no implica un respaldo de los contenidos, los cuales reflejan únicamente las opiniones de los autores. La Comisión no puede ser considerada responsable de cualquier uso que se haga de la información contenida en la misma.



Índice de contenidos

¿Por qué este kit de herramientas?	2
¿Para qué es este Toolkit de sensibilización?.....	3
Los objetivos del Toolkit	4
¿A quién va destinado este Toolkit?	4
Estrategia Europea de Juventud (2019 – 2027)	5
Objetivos de Desarrollo Sostenible.....	6
¿Cómo se ha elaborado este Toolkit?	7
Planificación	7
Perfil del participante	8
Entendiendo la situación actual de la salud mental de los jóvenes en la actualidad	10
Cuestiones sociales	11
Impactos cognitivos.....	15
Aspectos emocionales	18
Desafíos encontrados	22
Herramientas creativas como elemento de sensibilización.....	25
Señales de advertencia de angustia emocional en la juventud	27
Selección de recursos arte-terapéuticos/creativos útiles para el colectivo adolescente	29
Consejos contra el estrés, la ansiedad y el aislamiento	34
Pide ayuda: la importancia de la red de contactos	38
Establecer protocolos de actuación dirigidos a familias, colegios y organizaciones sociales	40
Estrategia de sensibilización.....	42
Fundamentos de una campaña exitosa: una guía paso a paso para profesionales de ONGs	43
Recursos digitales creativos útiles para crear conciencia	46
Sensibilización a través de herramientas de empoderamiento que involucran a expertos por experiencia.....	50
Bibliografía	60
Lecturas adicionales	61
Anexo 1.- Hallazgos y resultados derivados de discusiones informales y grupos focales	61
Anexo 2.- Acceso rápido a herramientas y recursos digitales	88

1



¿Por qué este kit de herramientas?

El proyecto ARTY reúne a actores de los campos de la salud mental, el trabajo con jóvenes, la educación no formal, las artes y la cultura. El consorcio está formado por siete socios de seis países del Programa: Grecia (KMOP), Chipre (STANDO), Italia (ANS), España (INTRAS), Reino Unido (ARTIT) y Rumanía (ESTUAR y HABILITAS) que cubren una variedad de antecedentes, asegurando la implementación de un proyecto multinivel e interdisciplinario. La selección se ha basado en el trabajo y la experiencia relevante de los socios en trabajo juvenil, arte y creatividad, salud mental, educación no formal y cultura y en la complementariedad que aportan para la consecución de los objetivos del proyecto, así como una colaboración exitosa previa entre organizaciones en otros proyectos.

El proyecto ARTY persigue:

1. Ampliar las competencias de los trabajadores juveniles, psicólogos, trabajadores sociales y profesionales en Grecia, Italia, España, Chipre y Rumanía, que trabajan con jóvenes vulnerables con problemas de salud mental existentes o en desarrollo, para poder ofrecer apoyo continuo a sus beneficiarios, incluso durante situaciones de confinamiento y cuarentena, mediante la utilización de terapia de arte digital
2. Mejorar el acceso de las organizaciones sin ánimo de lucro, los trabajadores juveniles, los psicólogos, los trabajadores sociales y los profesionales a una guía que vincula la creatividad y el papel de los enfoques artísticos cuando se trabaja por el bienestar mental de los jóvenes. La guía también incluirá estrategias prácticas para ayudar a los jóvenes con trastornos psicológicos a abordar las presiones ocultas y los factores estresantes a través de la creación y la exploración del arte, mostrando el potencial del arte como estrategia curativa.
3. Mejorar el acceso de las ONGs y las partes interesadas pertinentes a un conjunto de herramientas de sensibilización sobre el impacto de la COVID-19 en los jóvenes con problemas de salud mental existentes o en desarrollo.

Fuente: ARTY

2

Los hallazgos del Servicio de Investigación del Parlamento Europeo han indicado que el aislamiento social y la incertidumbre sobre el futuro, derivados del inicio de la pandemia de COVID-19, han provocado niveles significativos de estrés, ansiedad, trastornos alimentarios e incluso suicidio entre niños y adolescentes. . La situación ha sido particularmente desafiante para los jóvenes con angustia psicológica existente, especialmente las mujeres adolescentes.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 93% de los países han experimentado parálisis o interrupción de sus servicios de salud mental debido a la pandemia.



Organizaciones no gubernamentales, como Save the Children y UNICEF, han calculado que los trastornos de ansiedad y depresión se han multiplicado casi por cuatro, pasando del 1,1% al 4%.

Además, diagnósticos como los trastornos de conducta y el trastorno por déficit de atención con hiperactividad han aumentado considerablemente, del 2,5% al 7%.

El impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de los jóvenes se ha dejado sentir más allá de los meses iniciales del brote, durante los cuales el confinamiento y las medidas de prevención de infecciones obligaron a muchos a modificar sus rutinas y limitar sus interacciones sociales. Las repercusiones han sido más persistentes y han dejado una huella más profunda.

La OMS pronostica que los problemas de salud mental afectarán aproximadamente al 25% de la población mundial. A pesar de que más de la mitad de los jóvenes admitieron haber experimentado problemas de salud mental en 2022, casi la mitad se abstuvo de buscar ayuda profesional. Las razones aducidas para esta reticencia incluyen el costo de la atención profesional, la subestimación del problema, la resistencia a compartir el problema con otros y el estigma, que puede generar sentimientos de vergüenza y dificultar su tratamiento.



Fuente: ARTY

3

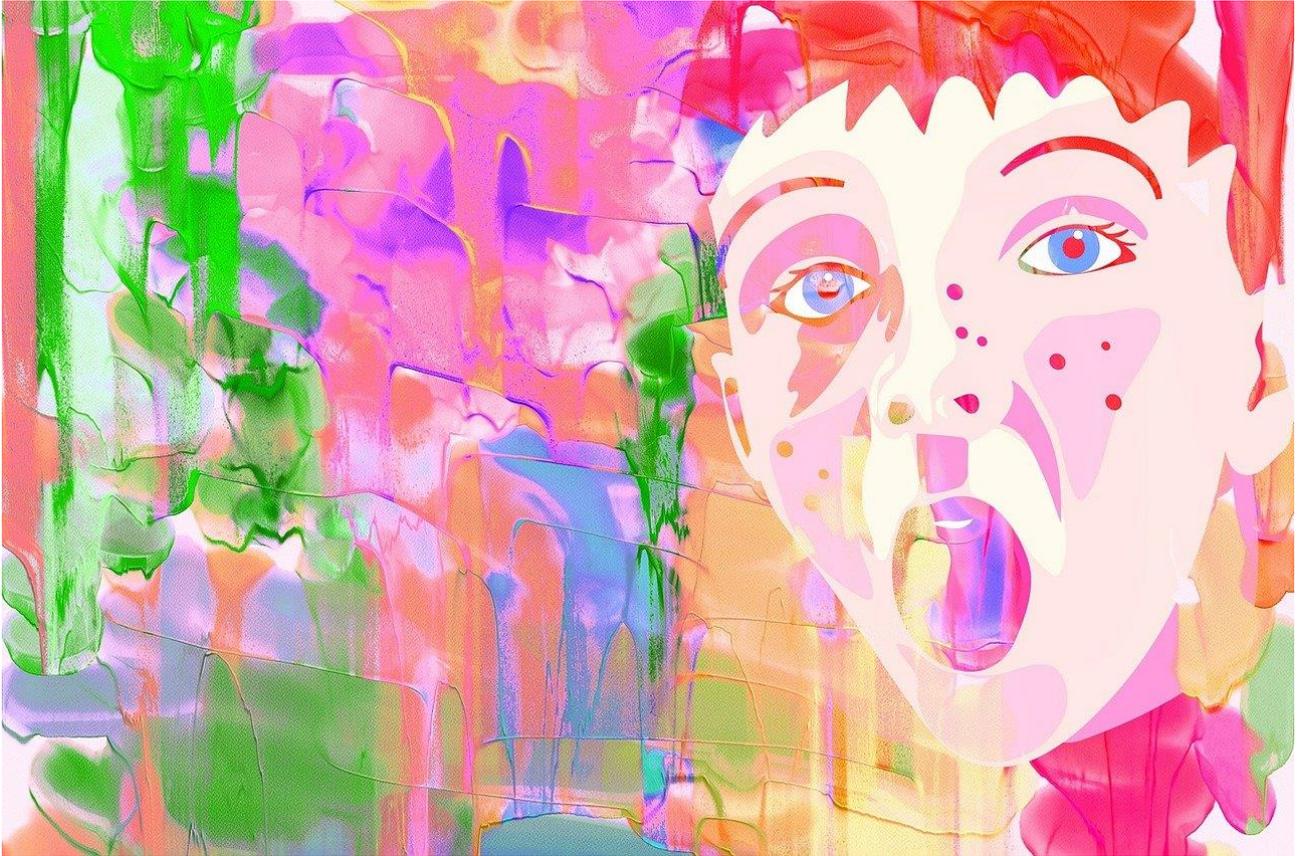
¿Para qué es este Toolkit de sensibilización?

El Toolkit capacitará a los beneficiarios para elevar la conciencia pública, liderar y contribuir al desarrollo de políticas y estrategias juveniles, brindando apoyo a los jóvenes con trastornos psicológicos al abordar las presiones ocultas y los factores estresantes a través de la creación y exploración artística. Además, demostrará el potencial del arte como una estrategia de curación.



Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no implica un respaldo de los contenidos, los cuales reflejan únicamente las opiniones de los autores. La Comisión no puede ser considerada responsable de cualquier uso que se haga de la información contenida en la misma.



4

Fuente: PIXABAY

Los objetivos del Toolkit

El kit de herramientas se ha diseñado para proporcionar una imagen del impacto de la COVID-19 en los jóvenes de los países miembros del proyecto (Chipre, España, Grecia, Italia y Rumanía), en línea con los siguientes objetivos:

- Identificar y visibilizar una realidad tanto para actuar sobre ella como en términos de prevención.
- Reflexionar sobre el estigma de la enfermedad mental en el entorno, respetar la diversidad y no discriminar.
- Proponer sugerencias creativas que puedan contribuir al bienestar de los jóvenes con trastornos de salud mental diagnosticados o en desarrollo.
- Abordar un desafío común en los países socios, la UE y el mundo, de acuerdo con los principios clave y las prioridades de la UE

¿A quién va destinado este Toolkit?

Este kit de herramientas pretende servir como guía para ONGs y especialistas. En este campo, incluimos a partes interesadas como organizaciones sin ánimo de lucro, las organizaciones juveniles y de salud mental, y el sector cultural y creativo local y comunitario.



Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no implica un respaldo de los contenidos, los cuales reflejan únicamente las opiniones de los autores. La Comisión no puede ser considerada responsable de cualquier uso que se haga de la información contenida en la misma.

Principios básicos europeos en materia de juventud y salud mental

La protección y promoción de la salud mental y el bienestar de los jóvenes forma parte de los principios y marcos fundamentales de la Estrategia Europea de Juventud que se está implementando durante el período 2019-2027.

Esta sección también se centra en la Acción Conjunta de la UE sobre Salud Mental y Bienestar y los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Estrategia Europea de Juventud (2019 – 2027)

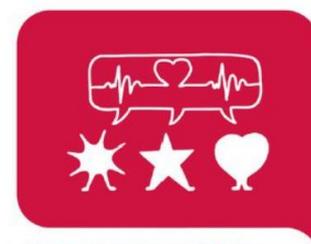
La Estrategia de Juventud de la UE es el marco para la cooperación en materia de política de juventud de la Unión para el periodo 2019-2027. Se basa en la Resolución del Consejo de la Unión Europea adoptada el 26 de noviembre de 2018.

Su objetivo es fomentar la participación de los jóvenes en la vida democrática, apoyar el compromiso social y cívico de los jóvenes y garantizar que todos los jóvenes tengan los recursos necesarios para desempeñar su papel en la sociedad.

Los **Objetivos Europeos de la Juventud** identifican áreas que deben abordarse para permitir que los jóvenes desarrollen todo su potencial. Aunque estos son objetivos no vinculantes, la Estrategia de la UE para la Juventud debería contribuir a la realización de la visión que representan. Debería movilizar instrumentos y partes interesadas a nivel de la UE, nacional, regional y local.

El Objetivo 5 sobre salud mental y bienestar y sus objetivos representan una nueva gran oportunidad para mejorar la salud mental de los jóvenes en toda Europa.

Through the two-year participatory process of the Youth in Europe, young people all over the EU identified mental health and well-being as a key area for action and cooperation.



#5 BENESSERE FISICO & PSICOLOGICO

Fuente: MHE

5



The European Youth **Goal 5 on Mental Health & Well-being** aims to achieve better mental well-being and end stigmatisation of mental health problems, thus promoting social inclusion of all young people.

La Acción Conjunta para la Salud Mental y el Bienestar (JA MH – WB)

El objetivo de JA MH-WB es contribuir a la promoción de la salud mental y el bienestar, la prevención de los trastornos mentales y la mejora de la atención y la inclusión social de las personas con trastornos mentales en Europa.

La Acción Conjunta aborda cuestiones relacionadas con cinco áreas:

- Promoción de la salud mental en los lugares de trabajo;
- Promoción de la salud mental en las escuelas;
- Promover la acción contra la depresión y el suicidio y la implementación de enfoques de salud electrónica;
- Desarrollar atención de salud mental socialmente inclusiva y basada en la comunidad para personas con trastornos mentales graves; y
- Promover la integración de la salud mental en todas las políticas.



Fuente:: JA MH-WB EU

Objetivos de Desarrollo Sostenible

La salud mental y el bienestar psicosocial fueron definidos como parte integral de la salud por la OMS en 1978 y se han abordado en muchas resoluciones de la ONU. Sin embargo, solo recientemente se ha incluido la salud mental en la agenda global unificada.

El **tercer ODS** se centra en la buena salud y el bienestar y tiene como objetivo garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades.



Fuente: ISGlobal Barcelona

Este objetivo tiene trece metas, y la **Meta 3.4** apunta específicamente a *reducir la mortalidad por enfermedades no transmisibles y promover la salud mental*.



Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no implica un respaldo de los contenidos, los cuales reflejan únicamente las opiniones de los autores. La Comisión no puede ser considerada responsable de cualquier uso que se haga de la información contenida en la misma.



Fuente: PIXABAY

¿Cómo se ha elaborado este Toolkit?

Se utilizó una **metodología de investigación cualitativa** basada en grupos focales y discusiones informales para obtener una comprensión exhaustiva de la realidad actual. A través de los grupos focales, se capturó la retroalimentación y se fomentó el intercambio de ideas entre un grupo diverso de participantes, guiados por un moderador que planteó preguntas relevantes. Se llevaron a cabo un total de **100 grupos focales** en toda Europa, y las conclusiones obtenidas fueron consideradas.

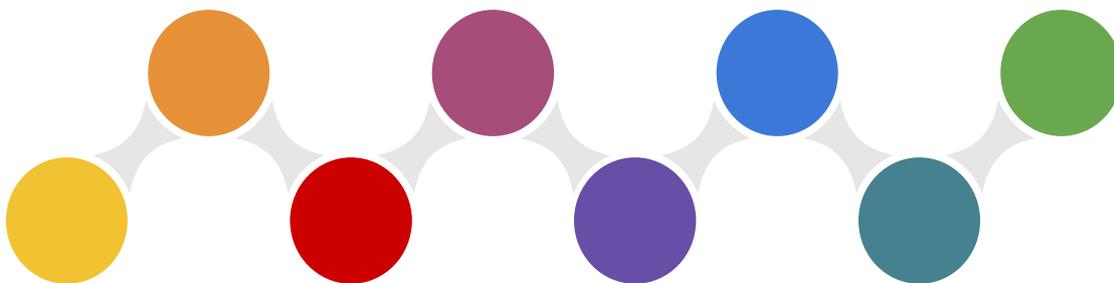
Además, se llevaron a cabo **100 discusiones informales** donde el entrevistador tenía una idea general de los temas a tratar, pero las preguntas surgieron de manera espontánea durante una conversación participativa. Esto permitió una mayor flexibilidad y variación en el proceso de interrogatorio, brindando una comprensión más amplia de los temas de interés.

Planificación

Para llevar a cabo esta técnica, es fundamental contar con un plan bien estructurado. Es importante formular los puntos de manera que sea más fácil verificar si se están logrando los objetivos propuestos.

Los grupos focales y las discusiones informales han sido diseñados para recopilar información de las partes interesadas con respecto a la siguiente lista de resultados:

- **Cuestiones sociales** en relación con el bienestar mental de los jóvenes, en particular en relación con el impacto de las crisis del coronavirus;
- **Impactos cognitivos** en relación con el bienestar mental de los jóvenes, en particular con respecto al impacto de las crisis del coronavirus;
- **Aspectos emocionales** en relación con el bienestar mental de los jóvenes, en particular con respecto al impacto de las crisis del coronavirus;
- **Identificar desafíos** de salud mental;
- Identificación de **necesidades y recomendaciones** a realizar;
- Identificar **herramientas y prácticas de concientización** para utilizar por audiencia;



Fuente: ARTY



Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no implica un respaldo de los contenidos, los cuales reflejan únicamente las opiniones de los autores. La Comisión no puede ser considerada responsable de cualquier uso que se haga de la información contenida en la misma.



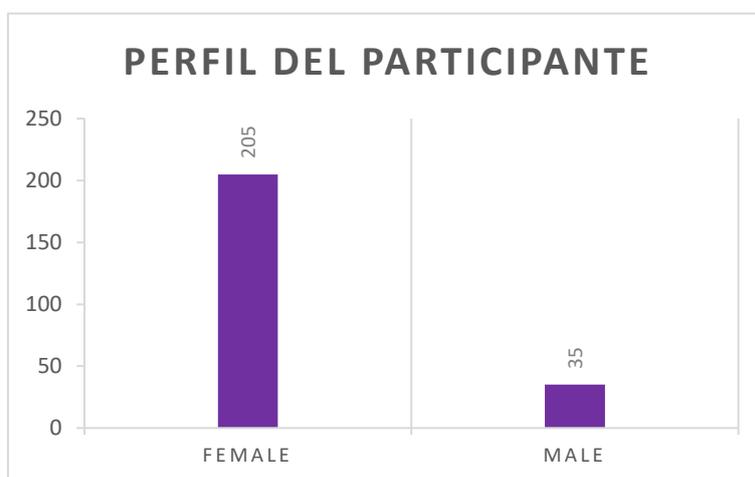
Fuente: ARTY

Perfil del participante

Después de definir el plan de acción, el siguiente paso fue identificar e involucrar a las partes interesadas relevantes que serían fundamentales para lograr los resultados deseados. Esto incluyó a los encargados de formular políticas, los funcionarios de promoción y políticas de las organizaciones de la sociedad civil (OSC), las organizaciones de salud mental, las bases del sector cultural y creativo y otras partes interesadas relevantes que trabajan con los jóvenes.

Con el fin de garantizar un enfoque integral, se seleccionaron partes interesadas de cinco países diferentes de Europa para participar en el proceso. Estos países incluían a Chipre, España, Grecia, Italia y Rumania. Al involucrar a las partes interesadas de varios países, la iniciativa pudo aprovechar una amplia gama de perspectivas, conocimientos y experiencias en la búsqueda de los resultados deseados.

8



Fuente: ARTY

Un **total de 240 profesionales** participaron en esta etapa del proyecto de ARTY, lo que representa una muestra representativa diversa de partes interesadas con conocimientos y experiencias relevantes. Al involucrar a esta gama de partes interesadas, la iniciativa pudo acceder a una amplia gama de perspectivas y puntos de vista, lo que ayudó a informar el plan de acción y aumentar las posibilidades de éxito. La participación de estos actores jugó un papel crucial en el éxito de la estrategia y sus contribuciones fueron esenciales para lograr los resultados deseados.





Fuente: ARTY



Fuente: ARTY

Una vez concluidas todas las discusiones informales y grupos focales, los resultados obtenidos se han categorizado siguiendo el plan de acción establecido.

Entendiendo la situación actual de la salud mental de los jóvenes en la actualidad

Aunque la adolescencia generalmente se considera una época de buena salud general y mental y la mayoría de los jóvenes no padecen ningún tipo de trastorno mental, también es el período de la vida en el que comienzan los trastornos mentales más graves.¹

Los testimonios reales de más de doscientos profesionales europeos relacionados con el sector de la salud mental y la juventud de diferentes formas (educativas, culturales, médicas, sociológicas) nos muestran los impactos que la pandemia de la COVID-19 ha tenido en la salud mental de los jóvenes en a nivel social, cognitivo y emocional. También gracias a esta reflexión hemos detectado nuevos retos y necesidades en cuanto a la salud mental y el bienestar de nuestros jóvenes.

Los resultados que mostramos a continuación, pretenden hacer visible una realidad invisible.



**Los jóvenes son
nuestro futuro.**

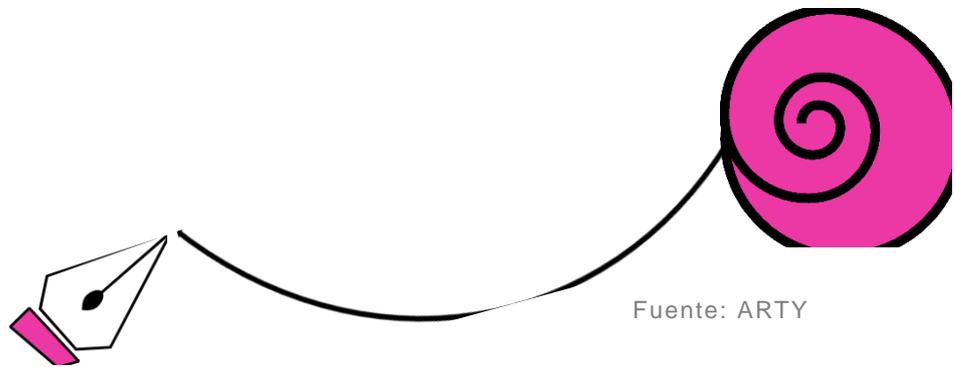
**Es nuestro deber
apoyarlos y
cuidar su salud
mental.**

¹ INJUVE (2018): Revista de Estudios de la Juventud. Promoción de la salud mental, prevención de los trastornos mentales y lucha contra el estigma. Estrategias y recursos para la alfabetización emocional de los adolescentes. Madrid, España

Estado de la salud mental en los jóvenes.



Fuente: PIXABAY



Fuente: ARTY

11

Cuestiones sociales





Fuente:PIXABAY

FRASES REPRESENTATIVAS

“El impacto del COVID-19 ha sido el resultado de las desigualdades anteriores y, al mismo tiempo, las ha perpetuado y aumentado.”

“Recordemos que para el adolescente lo más importante sigue siendo estar con sus pares. Tratemos de empatizar con eso y no minimicemos su necesidad de conocer a sus amigos.”

“Los jóvenes se mueven entre los dos polos: por un lado, tienen una mayor necesidad de socialización; por otro, temen los encuentros.”

“Los jóvenes reportan más ansiedad, sentimientos de aislamiento, soledad y muchos también reportan dificultad para entablar relaciones íntimas y/o amistades.”

“Pasar por alto sus interacciones sociales es aún más difícil para los jóvenes que para otros grupos de edad debido a la importancia primordial que adquiere el aspecto social durante las edades juveniles”

“Por otro lado, el aislamiento de la pandemia, también ha brindado puntos positivos para que los jóvenes desarrollen otras habilidades y pasatiempos, se centren más en las familias y pasen tiempo con ellas. Descubrieron Zoom y herramientas online para complementar parcialmente su interacción cara a cara.”



Fuente: PIXABAY-

La pandemia de COVID-19 ha tenido un **impacto significativo** en el bienestar de los jóvenes, exponiendo la dura realidad de los hogares sin infraestructura tecnológica básica y creando desafíos para el aprendizaje en línea y el acceso a los alimentos. La educación a distancia ha ampliado la brecha social, pudiendo continuar con su educación quienes tenían los recursos económicos y socioculturales, mientras que quienes no los tenían se quedaron rezagados.

Debido a las restricciones de movilidad, la **falta de interacción social** ha resultado en ansiedad social, miedo a las conexiones y aislamiento, lo que podría dificultar el desarrollo social y las habilidades de los jóvenes. La pandemia también ha privado a los jóvenes de la experiencia diaria de estar con sus amigos, que es esencial para socializar y empatizar con sus compañeros, lo que lleva a una pérdida del disfrute de estar con personas, y los introvertidos corren un mayor riesgo. Muchos jóvenes informaron sentir una falta de conexión y sentido de pertenencia, que son necesidades humanas básicas que son especialmente importantes para ellos. La ausencia de interacciones sociales y la pérdida de eventos importantes han sido factores particularmente estresantes. A pesar del aumento de los problemas de salud mental entre los jóvenes, muchas personas no reconocen las señales y no buscan ayuda, especialmente en las zonas rurales.

13

Esta situación no ha impedido que la pandemia tenga algunos efectos positivos, como adoptar un estilo de vida más saludable y desarrollar habilidades en línea. Sin embargo, es importante enseñar a los jóvenes cómo protegerse en línea, ya que la tecnología tiene beneficios y aspectos negativos que los jóvenes necesitan discernir entre.

Los jóvenes experimentan las relaciones sociales de manera diferente a los adultos y requieren oportunidades para socializar con sus pares. Como la pandemia ha limitado esas oportunidades, es importante centrarse en encontrar formas alternativas de apoyar su desarrollo social y bienestar mental.

La pandemia ha resaltado la importancia de proporcionar infraestructura tecnológica adecuada y sistemas de apoyo social para los jóvenes, especialmente en tiempos de crisis.

Los jóvenes necesitan acceder al aprendizaje en línea, fuentes alternativas de alimentos y apoyo para la salud mental. También necesitan oportunidades para socializar con sus compañeros y desarrollar las habilidades necesarias para relacionarse con los demás y hacer frente a los problemas. Es crucial tomar conciencia de que la escuela ha priorizado en gran medida el contenido académico, descuidando las dificultades psicológicas y éticas de los jóvenes, lo cual ha tenido repercusiones significativas en su bienestar mental.



FRASES REPRESENTATIVAS

" Sí, hemos notado un aumento en el número de jóvenes afectados por la pandemia del COVID 19. Alrededor del 20% de los jóvenes que no tenían problemas, adquirieron problemas de conducta, conductas agresivas, físicas y verbales, ansiedad, aumento del nivel de estrés. Creo que la pandemia ha afectado el deseo de los jóvenes de involucrarse en actividades, adquiriendo mucho miedo y ansiedad por el futuro. Las señales de advertencia que las familias y los cuidadores deben tener en cuenta en los jóvenes para evitar su deterioro mental pueden ser la negativa a participar en actividades, la negativa a participar en actividades sociales y la aceptación de consejos, lenguaje agresivo y comportamientos inapropiados. Las restricciones de movilidad afectaron a los jóvenes porque se sienten desanimados por su seguridad y su futuro. La tecnología puede representar un beneficio si los jóvenes siguen comportamientos movilizados con su ayuda, de lo contrario se verán influenciados negativamente. Se debe apoyar a los jóvenes, enseñarles los métodos para elegir noticias reales, mejorar su pensamiento crítico y guiarlos para evitar las partes negativas de Internet."

14

"Debido a la pandemia y el aislamiento, los jóvenes sufrieron mucho porque ya no podían crear relaciones normales con quienes los rodeaban.."

"La comunicación en línea no puede reemplazar completamente el contacto con otros. Los jóvenes han perdido muchas habilidades sociales y ahora les cuesta volver a involucrarse en actividades sociales, mostrando bastante desinterés."



Fuente: ARTY

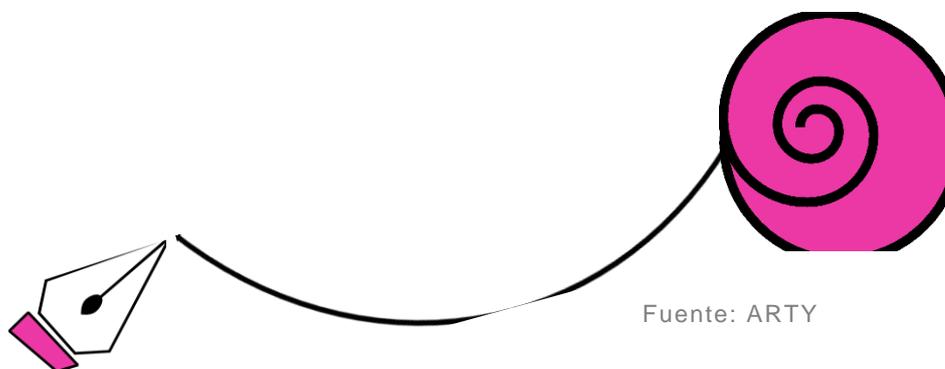


Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no implica un respaldo de los contenidos, los cuales reflejan únicamente las opiniones de los autores. La Comisión no puede ser considerada responsable de cualquier uso que se haga de la información contenida en la misma.

Estado de la salud mental en los jóvenes.

Fuente: PIXABAY



Fuente: ARTY

15

Impactos cognitivos





Fuente:PIXABAY

FRASES REPRESENTATIVAS

“La huella de la pandemia está dejando consecuencias en función de sus capacidades: si antes los niños y adolescentes tenían dificultades, probablemente la pandemia las empeoró.”

“Como docentes, como padres y como sociedad, tenemos la obligación y responsabilidad de contrarrestar las carencias derivadas de la pandemia en materia cognitiva, social y psicomotriz.”

“Lo más difícil fue explicar la situación a los jóvenes con discapacidad cognitiva, encontrar la manera de explicar el por qué de esta emergencia pero sin asustarlos. Sus rutinas fueron alteradas y en algunos casos vimos un aumento en el comportamiento problemático.”

“Según los psicólogos, es posible que los jóvenes no estén expuestos a la interacción social y pierdan oportunidades de viajar, asistir a la educación y adquirir diferentes habilidades para la vida. Puede ser un desafío para los jóvenes adaptarse y cultivar las habilidades que necesitan a través del aprendizaje en línea minimizando la movilidad.”

"Identificamos a los jóvenes que se vieron afectados por la pandemia. Llevo 18 años trabajando en el sistema de protección de menores y he notado un cambio. Son más agresivos verbalmente, ya no tienen paciencia entre ellos ni con los educadores. Ya no tienen paciencia ni siquiera en el trabajo y por eso surgen conflictos. Están más nerviosos. He notado estos cambios en el 75% de los jóvenes con los que trabajo. "

“Desde un punto de vista cognitivo, los jóvenes se vieron afectados desde un punto de vista académico. El modelo de aprendizaje que seguían antes de la pandemia se vio afectado y, por lo tanto, les resulta más difícil involucrarse en actividades de aprendizaje. No tenían los materiales necesarios en el entorno en línea”

16



Fuente:PIXABAY



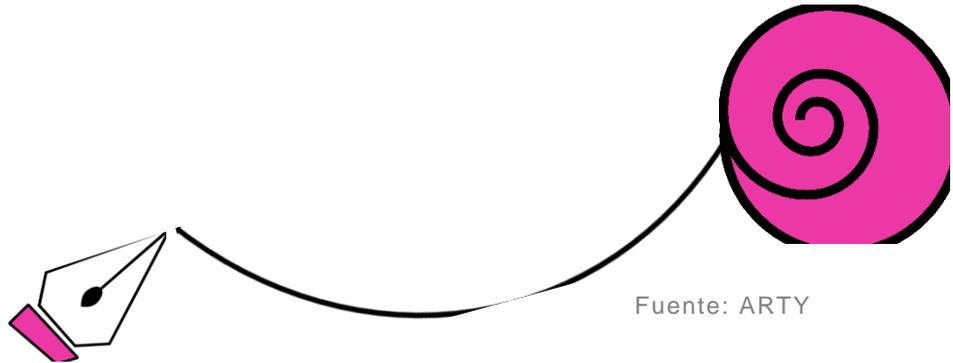
Se ha observado que la pandemia ha incrementado los índices de radicalización y polarización entre los jóvenes, provocando **distorsiones cognitivas** y temporales, dificultad o rechazo para procesar eventos y reducción de la creatividad. La pasividad entre los adolescentes se ha acentuado debido al **uso de mascarillas y la digitalización de la vida social y escolar**, lo que ha generado preocupación por el rezago académico, dificultad para concentrarse en los estudios y ansiedad en entornos sociales o espacios públicos. Incluso los jóvenes con discapacidad cognitiva han enfrentado desafíos para comprender la emergencia del COVID-19 sin generarles miedo.

Además de los impactos cognitivos, los jóvenes también han experimentado síntomas asociados con problemas de salud mental, como confusión en el pensamiento, falta de concentración, fatiga significativa, falta de energía, problemas para dormir y dificultad para hacer frente al estrés diario. El aprendizaje a distancia, la interrupción de la educación tradicional y la reducción de oportunidades de socialización han afectado el desarrollo cognitivo de los jóvenes, llevando a una pérdida de aprendizaje, falta de motivación y resultados académicos más bajos. El aumento del tiempo en línea ha generado dependencia de la tecnología, lo que puede tener efectos negativos en el cerebro y la función cognitiva debido a la exposición prolongada a las pantallas y la falta de actividad física.

Ante estos hallazgos, es crucial comprender el impacto cognitivo de la pandemia en los jóvenes y tomar medidas para contrarrestarlo. Esto implica brindar apoyo en salud mental, así como buscar alternativas que promuevan el desarrollo social y el bienestar de los jóvenes de manera efectiva.

Estado de la salud mental en los jóvenes.

Fuente: PIXABAY



Fuente: ARTY

Aspectos emocionales

18



Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no implica un respaldo de los contenidos, los cuales reflejan únicamente las opiniones de los autores. La Comisión no puede ser considerada responsable de cualquier uso que se haga de la información contenida en la misma.

FRASES REPRESENTATIVAS

“Sin nada que hacer en casa, muchos adolescentes han recurrido a pantallas/vídeouegos/smartphones para pasar el tiempo. El aumento del tiempo de pantalla conduce directamente a efectos en la salud mental, que incluyen ansiedad, depresión y trastornos del sueño.”

"La tecnología les ayuda a cuidarse, utilizan las redes sociales con mucha frecuencia. Han encontrado una forma atractiva de comunicarse a través de mensajería gratuita con la ayuda de mensajes de voz. Desafortunadamente, el autismo virtual puede instalarse y puede disminuir el rendimiento de los jóvenes en otras actividades, como la higiene personal, la fatiga crónica o incluso desde el punto de vista oftalmológico. De ahí vienen los conflictos con los adultos.”

"

“Desde un punto de vista emocional, los jóvenes sin el apoyo de los adultos, una persona con conocimientos, para enseñar sobre los peligros que existen en línea, pueden convertirse en presas de personas detrás de la pantalla que no tienen intenciones favorables para la persona en cuestión. Lamentablemente, durante la pandemia, los jóvenes tenían una baja capacidad de autorregulación emocional, por lo que pueden presentarse agresiones físicas, depresión, ansiedad e incluso ideas suicidas.”



Fuente: PIXABAY-



La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto profundo en la salud mental de los adolescentes, especialmente entre las mujeres jóvenes. La separación de amigos y seres queridos, **la pérdida de libertad y la incertidumbre sobre el futuro han desencadenado emociones intensas** como la ira, el estrés e incluso la aparición de pensamientos suicidas.

Si bien muchos profesionales de la salud mental han notado un aumento en los casos, aún no está claro si la pandemia es la causa directa o si los jóvenes simplemente se sienten más cómodos buscando ayuda y confían más en los servicios de salud mental. Los cambios en el comportamiento y el estado de ánimo de los jóvenes, como dificultades en la conducta, ira, bajo rendimiento y motivación escolar, aislamiento social y comportamientos de riesgo, son señales de advertencia importantes que no deben pasarse por alto.

El cierre de escuelas y la suspensión de actividades extracurriculares han perturbado la rutina diaria de los adolescentes, y pasar demasiado tiempo en línea durante el confinamiento ha tenido consecuencias emocionales negativas. Las restricciones de movilidad han provocado trastornos del sueño, como insomnio o dormir en exceso, alteraciones en el apetito y comportamientos alimentarios poco saludables.

Los adultos deben estar atentos a cualquier cambio en el comportamiento y estado emocional de los jóvenes en comparación con períodos anteriores. La renuencia a comunicarse, comportamientos inhibidos, cambios inexplicables, bajo rendimiento escolar, falta de interés en la escuela, signos de depresión y sentimientos de impotencia son indicadores de que algo no está bien. Además, las restricciones de movilidad han afectado las habilidades de comunicación y negociación de los jóvenes, lo que puede dar lugar a comportamientos peligrosos y un aumento en la irritabilidad.

Es fundamental abordar estos problemas y brindar un apoyo adecuado para ayudar a los jóvenes a superar los desafíos que la pandemia ha presentado. Es posible que los jóvenes no comprendan plenamente las intenciones de sus padres al intentar ayudarlos a comprender los posibles peligros, y es importante abordar esta falta de comprensión para establecer una comunicación efectiva y constructiva.

Fuente::PIXABAY



FRASES REPRESENTATIVAS

“Se recomienda que los adultos a cargo de menores se esfuercen en dar ejemplo y expresar también sus propias emociones, no limitando la comunicación a los aspectos prácticos de la enfermedad, y que soliciten ayuda psicológica en caso de necesitarla.”

“Para un correcto desarrollo en la niñez y la adolescencia son necesarias rutinas y hábitos de vida saludables.”

“La vulneración de sus derechos y de sus condiciones de vida llevó a la adquisición de trastornos de ansiedad, ataques de pánico y síndromes de resignación”.

“En los grupos de iguales, observé una marcada dificultad para mirarse a la cara, en particular entre chicos y chicas, y también bastante ira.”

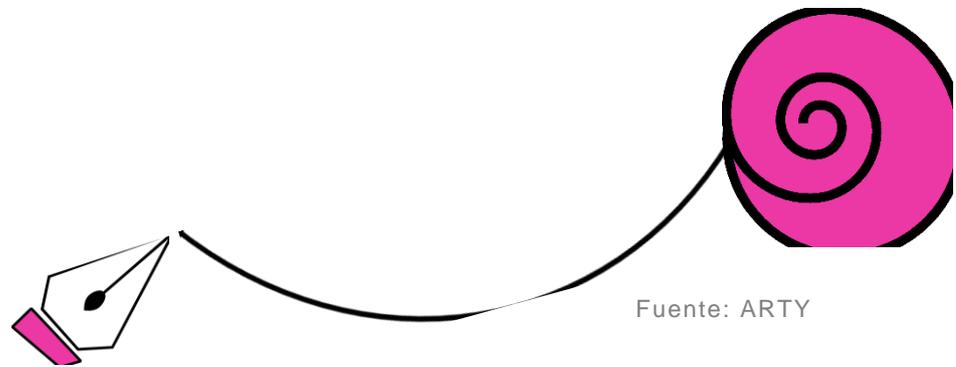
“Los niños se familiarizaron más con la enfermedad y la muerte y los padres tuvieron que enfrentarse a diferentes desafíos para explicarles a los niños la situación actual. Además de eso, todos los procesos se volvieron en línea y los jóvenes tuvieron que adaptarse a las nuevas circunstancias. Este resultado no es muy negativo si se considera que en 2 meses todos estaban obligados a aprender a utilizar las herramientas digitales para su trabajo y educación.”

21



Estado de la salud mental en los jóvenes.

Fuente::PIXABAY



Fuente: ARTY

22

Desafíos encontrados



FRASES REPRESENTATIVAS

“La estigmatización de los jóvenes en el coronavirus es un caldo de cultivo muy peligroso”

“El papel de las nuevas tecnologías en los trastornos alimentarios es un claro agravante. Exposición de cuerpos hiperdelgados, retos virales, hay que estar muy atento a los síntomas para hacer una detección prematura de posibles problemas.”

“Escuché sobre un hospital (psiquiátrico) donde los adolescentes se quedaban en el piso porque todas las camas estaban ocupadas durante la pandemia.”

“La escuela se ha distanciado cada vez más de las familias y ellas están luchando. De hecho, hemos tenido un boom de solicitudes para ser acogidos por los servicios.”

“En general, encontramos que con el desarrollo de la tecnología, cada vez más niños y jóvenes tienen acceso a los teléfonos y, por lo tanto, se sumergen en el entorno en línea, rompiendo así con la realidad. Desafortunadamente, muchos ya no saben socializar, se vuelven menos empáticos y tienen más frustraciones. Al volverse dependientes del entorno en línea, terminan postergando muchos de los deberes que tienen.”

“El principal problema al que se enfrentan los jóvenes en la actualidad, sobre todo por la pandemia y las restricciones que existían, viene dado por el uso que se da a la tecnología. Desafortunadamente, los jóvenes se han vuelto cada vez más dependientes de la tecnología y la usan de maneras desfavorables para su futuro.”

Fuente: PIXABAY



La pandemia de COVID-19 ha planteado **importantes desafíos para los jóvenes**, aumentando los factores de riesgo y disminuyendo los factores de protección. Los confinamientos y las **restricciones** de movilidad han obligado a los adolescentes a permanecer en sus hogares, lo cual ha agravado los problemas de salud mental y ha incrementado el riesgo de acoso cibernético. Las **dinámicas familiares** vulnerables se han visto especialmente afectadas, y los profesionales han informado de un aumento en la violencia doméstica a nivel mundial, incluyendo la violencia hacia parejas y niños. La **tecnología** ha desempeñado un papel destacado en la exacerbación de los problemas de salud mental, ya que la dependencia de las redes sociales ha llevado a conductas autolesivas, trastornos alimentarios e ideación suicida. La **calidad educativa** deficiente durante el confinamiento y las dificultades para adaptarse a las nuevas condiciones también han resultado en un bajo rendimiento académico y en desafíos para retomar la normalidad fuera del ámbito virtual.

Además, los educadores han señalado que la pandemia ha impactado en el **mercado laboral**, incrementando el desempleo y provocando que muchos estudiantes abandonen sus estudios debido a las circunstancias. En la actualidad, los profesionales se enfrentan a numerosos interrogantes sobre **cómo abordar los problemas de salud mental**, establecer nuevas rutinas, mantener conexiones humanas, contrarrestar creencias irracionales relacionadas con el virus, entre otros aspectos relevantes. Las familias y los cuidadores deben estar atentos a los cambios en el comportamiento de los jóvenes, como una mayor agresividad o retraimiento, ya que estos pueden indicar dificultades para expresar emociones.

24

A pesar de estos desafíos, también ha habido algunos aspectos positivos relacionados con la tecnología durante la pandemia. Los jóvenes han tenido acceso a la educación en línea y a recursos digitales que han resultado útiles para mantenerse al día con las actividades educativas. No obstante, existe preocupación por la dependencia excesiva en la tecnología y sus posibles efectos negativos.

En resumen, los profesionales han identificado una regresión en varios ámbitos de la vida de los jóvenes, lo cual ha afectado sus actividades educativas, socialización y participación en actividades extracurriculares. Es fundamental abordar estos desafíos y ofrecer apoyo a los jóvenes mientras navegan por el mundo posterior a la pandemia.



Fuente::PIXABAY



Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no implica un respaldo de los contenidos, los cuales reflejan únicamente las opiniones de los autores. La Comisión no puede ser considerada responsable de cualquier uso que se haga de la información contenida en la misma.

Herramientas creativas como elemento de sensibilización

Los recursos creativos son esenciales para que las personas se exploren a sí mismas, fomenten su imaginación y desarrollen su personalidad. La pandemia ha provocado un aumento exponencial en la disponibilidad de recursos artísticos digitales en forma de memes, proporcionando un escape muy necesario para el público. Además, los profesionales han brindado recursos en línea como tutoriales de pintura, música y danza que han combinado el aprendizaje con pasatiempos, permitiendo momentos de concentración, atención, movimiento y desarrollo creativo.

“Se trataba más de practicar un pasatiempo favorito, por lo que la mejora del estado de ánimo es inmediata”

“Para garantizar la atención de los jóvenes es necesario en primer lugar contar con un espacio adecuado, un ambiente agradable, una presentación atractiva del servicio, la presentación de información del servicio para el alojamiento, la formación previa y el material de trabajo. También es muy importante la capacidad del formador para captar la atención de los alumnos.”

Para involucrar a los jóvenes, los profesionales recomendaron utilizar actividades artísticas que expresen sus preferencias e intereses. Las actividades artísticas como el dibujo, el collage y el trabajo manual se pueden elegir de acuerdo con los intereses y problemas del individuo. Se recomienda la interacción con estas actividades de dos a tres veces por semana. El trabajo con barro, la pintura, el baile y la música también son actividades artísticas recomendadas que deben implementarse al menos una vez por semana, especialmente para los jóvenes que se insertan en el mercado laboral, donde las actividades artísticas pueden servir como método para aliviar el estrés.

25

Los juegos de mesa y la ludoterapia se pueden implementar diariamente o al menos dos o tres veces por semana, y también se utilizan recursos gratuitos como Internet y movimiento al aire libre. La meloterapia, la ludoterapia y el arteterapia son actividades que se pueden implementar al menos dos veces por semana, según las preferencias, deseos y capacidades de la persona. El arte fotográfico es otra actividad recomendada que se puede implementar una vez por semana. Dependiendo de las preferencias y habilidades del individuo, se puede elegir cualquier actividad artística que pueda conducir al autodescubrimiento y la relajación. Si bien la tecnología ofrece enormes posibilidades, también tiene peligros inherentes que dependen en gran medida del sentido de los límites de un individuo. Algunos adolescentes necesitan orientación cuando usan la tecnología y es importante examinar los límites. Durante la pandemia, las vídeollamadas fueron sumamente importantes para mantener las relaciones y la rutina, además de promover el autocuidado.

Las aplicaciones de salud mental y las plataformas de aprendizaje son esenciales para guiar a los adolescentes en este loco entorno en línea. Sabemos que la tecnología puede ser peligrosa pero no podemos retroceder en el tiempo. Entonces, concentrémonos en lo que podemos construir y mejorar



“Las actividades artísticas ayudan porque los distraen de las cosas negativas, los desconectan de las partes negativas que encuentran en la vida y los ayudan a superar los períodos difíciles”

Dado que gran parte de su vida social y educativa ahora se lleva a cabo en línea, los métodos tradicionales de comunicación pueden no ser tan efectivos como lo fueron antes. Mediante el uso de herramientas digitales creativas, como campañas en las redes sociales, vídeos interactivos y gamificación, los mensajes pueden volverse más atractivos y memorables para los jóvenes. Estas herramientas pueden ayudar a garantizar que los jóvenes reciban y entiendan los mensajes importantes, y también brindan una oportunidad para que las personas se exploren a sí mismas, fomenten su imaginación y desarrollen su personalidad.

Este conjunto de herramientas incluye recursos diseñados específicamente para ayudar a las organizaciones de la sociedad civil (OSC) a **identificar señales de advertencia de angustia emocional en los jóvenes** y **seleccionar actividades artístico-terapéuticas o creativas** apropiadas para promover el bienestar mental positivo. Estos recursos están destinados a ser efectivos y creativos, brindando a las OSC una variedad de opciones para elegir. Además, el Toolkit incluye **consejos y actividades creativas para ayudar a combatir el estrés, la ansiedad y el aislamiento**, que pueden ser muy útiles para los jóvenes.

También es crucial que las OSC comprendan las principales **pautas para pedir ayuda** y **establezcan protocolos de prevención para la salud mental de los jóvenes**. Esta audiencia debe ser consciente de los pasos apropiados a seguir cuando se trata de problemas de salud mental de un joven, y se deben implementar protocolos para prevenir que ocurran problemas de salud mental en primer lugar. Al seguir estas pautas y protocolos, las OSC pueden desempeñar un papel importante en la promoción de resultados positivos de salud mental para los jóvenes, lo cual es más importante ahora que nunca.

26

Estas herramientas basadas en recursos creativos se ofrecen en forma de fichas técnicas, que pueden ser utilizadas en talleres presenciales y también digitalmente a través de archivos que pueden ser difundidos en redes sociales.

En los talleres, estos recursos facilitan la transmisión de información, fomentan debates y promueven la comprensión del impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de los jóvenes.

Además, proporcionamos la versión digital de las herramientas, que permite a los usuarios llegar a un público más amplio a través de las plataformas de redes sociales, creando conciencia e iniciando conversaciones sobre este tema crucial.

“He visto los efectos positivos del uso de la tecnología particularmente con jóvenes con discapacidades o dificultades motoras. Para mí, la tecnología es una herramienta para promover la inclusión y la experimentación.”



<p>Título de la herramienta:</p>	<p>Señales de advertencia de angustia emocional en la juventud</p>
<p>Objetivo:</p>	<p>Al final de esta infografía, los lectores podrán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer los signos más comunes que indican angustia emocional en la juventud; • Dar ejemplos originales de signos basados en su experiencia con los jóvenes; • Discutir los signos más comunes de angustia emocional con sus colegas y otras partes interesadas.
<p>Técnica:</p>	<p>Infografía</p>
<p>Descripción:</p>	<p>Estado emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hipersensibilidad y arrebatos de ira • Ansiedades y fobias que antes no existían • Ataques de pánico • Anhedonia • Berrinches • Llanto o irritación excesivos • Baja tolerancia • Tristeza • Apatía - Pérdida de iniciativa o deseo de participar en cualquier actividad • Desinterés • Sentimientos de impotencia • Mayor ansiedad • Enojo • Cambios de humor extremos • Sentimientos de miedo (incluso si no hay una razón consciente) • Sentimientos de extrema culpa o vergüenza • Comentarios autocríticos • Sentimientos de impotencia para cambiar una situación • Sentimientos de que las cosas nunca mejorarán <p>Comportamiento social</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambios en la forma en que comunica sus sentimientos • Aislamiento y aislamiento social: desinterés en las actividades sociales • Bajo deseo de interactuar con quienes lo rodean • Comportamientos verbales y físicamente abusivos • Agresión: arrebatos de mal genio y/o episodios violentos • Renuencia a comunicarse - comportamiento inhibido • Comportamientos de “actuar mal” en los adolescentes • Resistencia la autoridad • Ser disruptivo o agresivo en el hogar o en el salón de clases <p>Señales fisiológicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trastornos de la alimentación y/o fluctuación de peso • Problemas dermatológicos y autoinmunes • Trastornos gastrointestinales • Fatiga o energía reducida • Dolores de cabeza o dolor corporal inexplicables

	<ul style="list-style-type: none"> • Sobresensibilidad: sensibilidad aumentada a la vista, los sonidos, los olores o el tacto; evitar situaciones de sobreestimulación. <p>Aspectos cognitivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dificultades para prestar atención y concentrarse (incluyendo olvidos y distracciones) • Mala memoria • Problemas para pensar: problemas con el pensamiento lógico y el habla que son difíciles de explicar <p>Vida académica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambios en los planes de vida • Disminución de la implicación/deseo de acceder al mercado laboral. • Bajar calificaciones en la escuela, desinterés escolar • Saltarse la escuela o las clases <p>Hábitos y rutinas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambios/disminución en el autocuidado • Cambios en los hábitos de sueño y/o alimentación (incluido dormir o comer muy poco o demasiado) • Evitar actividades disfrutadas en el pasado • Comportamientos o acciones peligrosas que podrían llevar a autolesionarse o dañar a otros • Experimentar con comportamientos de alto riesgo, como el consumo de alcohol por menores de edad o el mal uso y abuso de medicamentos recetados.
<p>Referencias:</p>	<p>American Psychiatric Association (n.d.) <i>Warning Signs of Mental Illness</i>. https://www.psychiatry.org/patients-families/warning-signs-of-mental-illness</p> <p>Camber Children’s Mental Health (2020, April 10). <i>Children’s Mental Health Warning Signs to Watch During the Coronavirus Outbreak</i>. https://www.cambermentalhealth.org/2020/04/10/childrens-mental-health-warning-signs-to-watch-during-the-coronavirus-outbreak/</p> <p>Nevada Division of Public and Behavioral Health (DPBH) Office of Suicide Prevention (n.d.) <i>Depression - Signs and Symptoms of Youth Depression</i>. https://suicideprevention.nv.gov/Youth/Depression/</p> <p>SAMHSA (2022, May 16). <i>Warning Signs and Risk Factors for Emotional Distress</i>. https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors</p> <p>ARTY’s project focus groups and informal discussions.</p>

Fuente: PIXABAY



<p>Título de la herramienta:</p>	<p>Selección de recursos arteterapéuticos/creativos útiles para el colectivo adolescente</p>
<p>Objetivo:</p>	<p>Al final de esta presentación, el alumno será capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer los principales recursos y técnicas de arte digital para usar con adolescentes en línea o presencial; • Seleccionar recursos digitales, como aplicaciones y programas, para implementar actividades artísticas individuales/grupales dirigidas a adolescentes; • Organizar actividades de arte digital que se llevarán a cabo de forma presencial, en línea o de forma híbrida para impactar positivamente en el bienestar y la salud mental de los adolescentes.
<p>Técnica:</p>	<p>Infografía</p>
<p>Descripción:</p>	<p>Poesía Black-out</p> <p>La poesía negra es el equivalente literario del collage. Se obtiene partiendo de una página ya escrita y borrando todas las palabras que no pertenecen a la composición. El resultado final es un poema visual, para ser leído pero también mirado. Es una herramienta que se presta bien para ser utilizada en un contexto grupal, como el de los adolescentes. Estructurar una actividad utilizando la poesía del apagón con adolescentes afectados por la pandemia para reflexionar sobre su experiencia pasada y presente, por ejemplo, facilitaría su expresión sin sobreexponerse, además de ser una oportunidad para sensibilizarse sobre sí mismos y sus bienestar. Hacer que elijan el texto fuente puede facilitar su desbloqueo expresivo verbal y no verbal. Para hacer posible esta combinación de proceso cognitivo y expresivo-artístico, prueba la App gratuita Blackout Bard para crear poemas únicos o, si lo prefieres, mira este tutorial para crear un poema 'oculto' directamente con Google!</p> <p>Las tiras cómicas</p> <p>La tira cómica se presta bien a la narración propia por su capacidad de mezclar simplemente la realidad con el pensamiento imaginativo del autor, combinando la fuerza típica de la narración introspectiva con la inmediatez visual. El manga, en particular, es uno de los cómics más populares entre los adolescentes, ya que narra la vida cotidiana de los adolescentes entre la escuela, los primeros amores, la familia y el deporte, fomentando una fuerte identificación. Por lo tanto, el mundo del manga puede convertirse en una herramienta importante y valiosa para entrar en el mundo de estos adolescentes, escucharlos y captar los símbolos que utilizan para definirse a sí mismos y sus sufrimientos. Esto se puede hacer estructurando una actividad de creación de historietas usando el servicio web simple que facilita eso de hacer cómics.</p>

Vídeo & Narración digital de historias

La narración digital es la práctica de utilizar nuevas tecnologías para contar historias. La narración digital significa crear una combinación breve y armoniosa de texto, gráficos, narración grabada, vídeo y música para presentar información sobre un tema específico. Al igual que la narración tradicional, las historias digitales giran en torno a un tema, libre o sugerido, y siempre parten de un punto de vista subjetivo.

Organizar talleres de narración digital para adolescentes significa estructurar para ellos un tiempo de autoaprendizaje y autorreflexión sobre sí mismos y sus experiencias. De hecho, la elección de diferentes elementos narrativos implica un momento de reflexión e investigación orientada a la autorreflexión: ¿qué imagen me representa mejor, qué palabras, qué música? Canva, YouCut, iMovie y Vídeo Editor de Microsoft son algunas herramientas digitales útiles para crear narraciones digitales.. Pincha [aquí](#) para aprender a crear historias digitales.

Fotografía

Hacer fotografías es una forma de experimentar y contar historias personales, incluso compartiendo el proceso de crecimiento propio con los demás. La fotografía también puede ser considerada como un medio para expresar emociones, transformar sentimientos en imágenes y representar visualmente experiencias. Por lo tanto, organizar talleres de fotografía que reflexionen sobre momentos de la vida vividos de forma colectiva, como la pandemia de COVID-19, brinda una excelente oportunidad para expresar y reflexionar juntos sobre lo que hemos vivido. Como alternativa, siempre se puede optar por [photo-voice](#), un método a través del cual los adolescentes toman fotos sobre un tema en particular y reflexionan en grupo para expresar su punto de vista sobre una situación como la pandemia, para traer cambios para mejor. En este caso, las fotos siempre van acompañadas de una leyenda para darle un significado específico a la imagen. Las herramientas útiles de edición de fotos son Photopea, Google Foto, Snapseed, Microsoft's Foto y Canva.

Collage digital

Un collage en línea es una obra de arte en la que se combinan diferentes contenidos digitales y se superponen en una imagen grande, similar a un collage hecho a mano, excepto que no es necesario recortar nada ni usar papel y pegamento. Una de las muchas ventajas de la fotografía digital es la capacidad de manipular imágenes tantas veces como se desee sin cambiar el archivo de origen ni tener que cortar impresiones físicas de las imágenes. Un collage en línea compuesto por fotos digitales puede ser una excelente manera de crear una nueva obra de arte, para expresar una emoción o experiencia. Entre los programas y apps que nos pueden ayudar a crear un collage totalmente digital, no podemos dejar de mencionar [Photoshop](#), [Canva](#), [Procreate App](#) or [Google Drawing](#).

Dibujo digital

- El dibujo es una técnica arte-terapéutica por excelencia. Con la llegada de la tecnología, el dibujo digital, que consiste en crear un dibujo utilizando un

software gráfico, se ha vuelto cada vez más popular. En lugar de usar lápiz y papel, los artistas digitales usan un mouse o un bolígrafo para dibujar en una tableta, computadora, iPad o tableta gráfica. Entonces, ¿por qué no aprovechar esta herramienta para organizar una actividad artística gratuita o estructurada para adolescentes afectados por la pandemia? Para ello necesitaremos:

- Dispositivos digitales como tableta, iPad, computadora y tableta gráfica y cualquier otro accesorio, como un bolígrafo para dibujar digitalmente;
- Una aplicación o programa para dibujar digitalmente. Los grandes nombres del software son: [Adobe Photoshop](#), [Clip Studio Paint](#) and [Paint Tool SAI](#). Para los amantes del Street Art, en cambio, es muy famosa Vandaleak, la aplicación para aspirantes a escritores y artistas callejeros que te permite asumir el papel de un artista callejero.

Vídeo juegos y juegos de rol

Los videojuegos pueden ser una herramienta para conectar con los adolescentes, comprenderlos más profundamente y, en última instancia, impactar en su bienestar y salud mental. Existen numerosos videojuegos que pueden ser útiles, pero aquellos que integran la creatividad, la imaginación y la socialización son especialmente recomendables: [Scribblenauts Unlimited](#), [Minecraft](#), [The Sims](#), [Drawn To Life](#) y, para algunos aspectos, también [Painting VR](#). Estos juegos requieren crear personajes, mundos, objetos personalizados e interactuar con otros usuarios y/o personajes, lo que es una excelente oportunidad para la autorreflexión. El uso de avatares o personajes creados por los propios adolescentes puede servir como un punto intermedio que fomenta la exploración y elección en el proceso de descubrir y construir la identidad. Por lo tanto, la creación de un avatar personalizado puede ser una actividad valiosa tanto para el adolescente como para el profesional. Algunas herramientas que permiten crear personajes o avatares incluyen Pixton, Gacha Club, Avatar Factory y Clay Yourself.

Además de los videojuegos, los juegos de rol pueden ser una herramienta de conexión para los adolescentes más mayores. En estos juegos, los participantes asumen roles de personajes en mundos imaginarios o simulados, bajo la guía de un maestro o líder. Esto les brinda amplias oportunidades para la iniciativa personal, la improvisación y la inteligencia estratégica. Es posible que el profesional supervise a los adolescentes durante los juegos de rol en línea. [Tera Rising](#), [The Lord of the Rings Online](#), [Star Wars: The Old Republic](#), [Aion](#) y [Rift](#); o para organizar sesiones de juegos de rol tradicionales presenciales o por videollamada con un grupo de adolescentes.

La realidad aumentada

Si también crees en el potencial creativo de todos y en el papel clave que puede desempeñar la tecnología para desbloquear ese potencial, te recomiendo encarecidamente probar la aplicación SketchAR. Esta aplicación está diseñada para

facilitar el proceso artístico al brindar apoyo en la práctica del dibujo, incluso si no tienes las habilidades necesarias. ¿Cómo lo hace? Mediante el uso de la Realidad Aumentada, que agrega detalles al campo visual que percibes al proyectar imágenes en un área específica frente a tus ojos o mostrar información adicional en la pantalla de tu teléfono inteligente o tableta. Si deseas obtener más información sobre cómo aprovechar al máximo esta aplicación y llevar a cabo actividades creativas con adolescentes, te recomiendo consultar los siguientes [tutoriales](#).

La realidad virtual

La realidad virtual, con sus cascos de visera que impiden por completo el contacto con el entorno que nos rodea, nos permite [sumergirnos física y emocionalmente en obras de arte](#) y también crearlas. [Tilt Brush](#) y [Kingspray Quest](#) son, de hecho, aplicaciones que nos permiten crear obras de arte en 3D utilizando la realidad virtual como paleta. Una solución más barata e igualmente efectiva es [Google Cardboard](#), un casco con visera y la aplicación de Google. ¿Por qué no intenta usar Google Cardboard para sumergirse física y psicológicamente en una foto o ubicación mientras expresas simultáneamente tu creatividad en una paleta real y descubres el resultado final?

El arte IA

¿Sabías que las Inteligencias Artificiales son capaces de crear obras de arte? La inteligencia artificial puede facilitar la expresión de aquellos que no tienen habilidades artísticas particularmente desarrolladas, favoreciendo el compartir el mundo interior, los sentimientos profundos y también el sentido de autoeficacia y autoestima del adolescente. Midjourney es una inteligencia artificial que permite la producción de obras de arte en 2D a partir de un texto llamado 'prompt' escrito personalmente por los usuarios en inglés. Si también quieres aprender a usar Midjourney, sigue este [tutorial](#) ¡y crea obras de arte únicas! create unique artwork!

Referencias:

- What is Black-out poetry
<https://www.twinkl.com/teaching-wiki/blackout-poetry>
- 5 Manga Comics that Tackle Mental Health Issues
<https://belonggmentalhealth.com/listicles/5-manga-comics-that-tackle-mental-health-issues/#:~:text=Manga%20stories%2F%20narratives%20surrounding%20mental,it's%20a%20major%20plot%20point>
- Pixton comic creator tutorial
<https://www.whsd.k12.pa.us/userfiles/1452/classes/61202/pixton%20comic%20creator%20tutorial-1.pdf>
- What is Digital Storytelling?
<https://digitalstorytelling.coe.uh.edu/page.cfm?id=27&cid=27&sublinkid=29>
- Why Photography and Selfies (in moderation) are Good for Pre-teens and Teens
<https://www.heysigmund.com/why-photography-and-selfies-are-good-for-pre-teens-and-teens/>
- Digital Collage: Everything You Need To Know
<https://blog.displate.com/10-digital-collage-ideas-you-must-try-now/>
- Digital Art Steps: When Was Digital Art Invented [Digital Art Therapy -V-Art](#)



Tips for Beginners: Getting Started in Digital Art

<https://www.clipstudio.net/how-to-draw/archives/153315>

"The Benefits of Playing Video Games," Isabela Granic, PhD, Adam Lobel, PhD, and Rutger C.M.E. Engels, PhD, Radboud University Nijmegen; Nijmegen, The Netherlands; American Psychologist, Vol.69, No. 1.

<https://www.apa.org/pubs/journals/releases/amp-a0034857.pdf>

Role-playing Games Used as Educational and Therapeutic Tools for Youth and Adults, William Hawkes-Robinson, 2008
https://www.researchgate.net/publication/237074784_Role-playing_Games_Used_as_Educational_and_Therapeutic_Tools_for_Youth_and_Adults

SketchAR website <https://sketchar.io/>

What is augmented reality?

<https://www.sap.com/insights/what-is-augmented-reality.html>

How VR and AR Will Change How Art is Experienced

<https://www.invaluable.com/blog/how-vr-is-changing-the-art-experience/>

Agents Of Change: Artificial Intelligence – AI Art and How Machines Have Expanded Human Creativity

<https://magazine.artland.com/ai-art/>

Midjourney: The gothic AI image generator challenging the art industry <https://www.sciencefocus.com/future-technology/midjourney/>



Fuente:PIXABAY



Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no implica un respaldo de los contenidos, los cuales reflejan únicamente las opiniones de los autores. La Comisión no puede ser considerada responsable de cualquier uso que se haga de la información contenida en la misma.

<p>Título de la herramienta:</p>	<h2>Consejos contra el estrés, la ansiedad y el aislamiento</h2>
<p>Objetivo:</p>	<p>Mi héroe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combatir la ansiedad y el aislamiento a través del descubrimiento de las propias cualidades, mejorando la autoestima y la confianza en uno mismo, identificando recursos
<p>Técnica:</p>	<p>Escritura/dibujo</p>
<p>Descripción:</p>	<p>Necesitarás una hoja de papel, lápices de colores/rotuladores. Dibuja una línea vertical para dividir la hoja de papel en dos. En el lado derecho de la hoja, dibuja todas las razones por las que tus héroes te parecen fuertes. Identifica sus recursos y sus cualidades.</p> <p>Antes de pasar al siguiente paso, cierra los ojos durante unos segundos y respira profunda y lentamente.</p> <p>A la izquierda, dibuja cómo sería tu vida si fueras como ellos (por ejemplo, si pudieras cambiar tu vida cotidiana, si serías más respetado, si te tomarían más en serio, etc.)</p> <p>Habla con tu tutor/amigo sobre las similitudes entre tú y tus héroes y sobre los recursos que puedes tomar prestados de ellos. Anota los recursos y similitudes en el papel.</p> <p>Después de haber escrito esto, pon los cuadros en algún lugar donde puedas verlos o tenerlos a mano, para los momentos en que estés más estresado, ansioso, molesto, etc.</p> <p>Puedes repetir el ejercicio cada vez que sientas la necesidad, usando un "héroe" diferente cada vez.</p> <p>También puedes repetir el ejercicio con la ayuda de un amigo o tutor. Los participantes seguirán los pasos presentados anteriormente y al final compartirán las conclusiones y reflexionarán juntos sobre las siguientes declaraciones:</p> <p>PERFIL DE UNA PERSONA DE CONFIANZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Las personas seguras de sí mismas son capaces de confiar en sus propias habilidades y decisiones. Además, son capaces de tomar el control de sus propias vidas y defender sus derechos.</i> • <i>Las personas seguras de sí mismas son realistas. Esto no significa que sean capaces de hacer cualquier cosa. Cuando sus aspiraciones, metas no se cumplen, continúan adoptando una actitud optimista.</i> • <i>Las personas seguras de sí mismas no dependen demasiado de los demás para sentirse bien y rara vez son autocríticas. Son capaces de aceptarse a sí mismos tal como son.</i>
<p>Referencias:</p>	<p>Otro método de aplicación del ejercicio se puede ver aquí, en la página 28. Otros recursos: Art-therapy, Another way we can express or selves.- https://psychologyinterns.org/wp-content/uploads/Art-Therapy.pdf</p>

	<p>Art Activity - Emotions Map https://artwithheart.org/wp-content/uploads/2019/06/Emotions-Map-Lesson-Art-with-Heart.pdf Drawing on creative arts therapy approaches to enhance inclusive school cultures and student wellbeing https://www.iier.org.au/iier29/hannigan.pdf Art Therapy Worksheets https://www.carepatron.com/templates/art-therapy-worksheets</p>
Objetivo:	<p>Mindfulness para la relajación y eliminación del estrés y ansiedad El objetivo es lograr la relajación para reducir el estrés y la ansiedad.</p>
Técnica:	Respiraciones conscientes
Descripción:	<p>Es crucial hacer lo siguiente antes de participar en ejercicios de atención plena:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elije la postura que le resulte más cómoda y luego relájate tanto como puedas • Comienza centrándote en tu cuerpo • Pasa después a tu respiración • Preste atención a tus emociones y sentimientos • Respirar de manera consciente, como se indica en este vídeo (abajo), ayudará a reducir el estrés, la ansiedad, los ataques de pánico e inducirá sentimientos de calma y relajación <p>Los jóvenes pueden probar este ejercicio durante 5 minutos cada día, y luego, después de aprenderlo, pueden usar otra música de relajación para repetirlo como deseen.</p>
Referencias:	<p>The mindfulness exercise can be accessed using the following link: https://www.youtube.com/watch?v=DbDoBzGY3vo Other mindfulness music examples: https://www.youtube.com/watch?v=79kpoGF8KWU https://www.youtube.com/watch?v= kT38XB1YHo</p>
Objetivo:	<p>Mi amigo el diario</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la capacidad de expresar emociones y manejar el estrés
Técnica:	Dibujar / escribir / collage
Descripción:	<p>Elige un nuevo diario/cuaderno. Piensa en él como un buen amigo cercano y ponle un nombre.</p> <p>Utiliza el diario cada vez que te sienta estresados, solo o ansioso. Utilizando pinturas, témperas o diferentes fotos que puedas pegar, expresa la situación que estás viviendo. Al final, escribe cómo te estás sintiendo. Puedes utilizar la "Paleta de Emociones" para poder identificar la emoción más fácilmente.</p> <p>Documéntate sobre esta emoción e identifica estrategias útiles para el futuro. Guarda tu diario en un lugar seguro y utilízalo cuando sientas la necesidad.</p> <p>Un "diario creativo" puede ser utilizado como herramienta de desarrollo personal de jóvenes/adolescentes. Representa una interesante intervención artística. En este tipo de diario, el propietario puede dibujar mandalas personales (que representan la identidad o las relaciones con el mundo exterior) o puede tener un diario hecho a</p>

	<p>partir de collages (imágenes y textos de diarios y revistas combinados con dibujos y fotos, pinturas o otros materiales). Llevar un diario todos los días, anotando todo lo que se te ocurra, potenciará el bienestar, estimulando la autoestima y la expresión de emociones y sentimientos de forma creativa, facilitando su gestión y previniendo el estrés y la ansiedad.</p>
<p>Referencias:</p>	<p>Otros recursos: 100 ArtTherapy Exercises https://intuitivecreativity.typepad.com/expressiveartinspirations/100-art-therapy-exercises.html ART JOURNAL HANDOUT http://artjournaling.blogspot.com/p/downloads.html</p>
<p>Objetivo:</p>	<p>Regalos de la naturaleza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejorar el bienestar a través de la obtención de nuevas perspectivas
<p>Técnica:</p>	<p>Fotografía / collage</p>
<p>Descripción:</p>	<p>Programa una visita a la naturaleza (en el parque local, en el bosque o incluso alrededor de la manzana) cada vez que te sientas estresado, ansioso o solo.</p> <p>Con la ayuda de tu teléfono, haz fotografías de objetos en la naturaleza que pueden representar un regalo para ti o un amigo (puede ser una piedra en forma de corazón, una hoja con un color especial, palomas sentadas una al lado de la otra en una rama, o los rayos del sol creando sombras en el asfalto)</p> <p>Deja volar tu imaginación y recoge tantos "regalos de la naturaleza" como sea posible.</p> <p>Después de completar la caminata, usa la plataforma Canva, o cualquier otra herramienta de collage digital, y crea un collage con las fotos tomadas.</p> <p>Reflexiona sobre el collage y sobre el(los) problema(s) desafío(s) experimentado(s) antes de la caminata. Ofrece una nueva perspectiva de la situación con la ayuda de los "regalos" recogidos. Responde a estas preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo pueden los "dones de la naturaleza" elegidos influir en mi situación? (Reflexionar sobre cada elemento por separado) • ¿Qué mensaje recibo de cada elemento individual, relacionado con mi situación? <p>También puede imprimir el collage y tenerlo a mano para poder utilizar los "regalos de la naturaleza" como recursos cuando sea necesario.</p> <p>Puedes hacer este ejercicio siempre que sientas la necesidad, solo o con un amigo de confianza. Si elige practicar el ejercicio junto con otra persona, puede optar por trabajar juntos en el mismo collage o crear diferentes collages.</p> <p>Si está trabajando en diferentes collages/diferentes problemas, comparte al final la nueva perspectiva que ha obtenido con la ayuda de los "regalos de la naturaleza" sobre el problema/situación identificados.</p>

Referencias:

Para más ejercicios de arteterapia en la naturaleza accede al siguiente enlace:

<https://static1.squarespace.com/static/5ef35bc51f8b3552e6bf9633/t/5f1ae00e6de2eb3c560d973e/1595596817848/Nature+Therapy+for+Everyone+++Stephen+McCabe.pdf>

Otros recursos:

The Mindfulness-Based Ecotherapy Workbook

<https://mindfulecotherapy.org/wp-content/uploads/2017/07/Mindfulness-Based-Ecotherapy-WorkbookTOC-01.20.2016.pdf>

The Many Types of Ecotherapy – Activities, Programs, and Examples <https://www.ecotherapyheals.com/ecotherapy-activities/>

Creative Activities that Let Earth

Teach <https://ecoart-therapy.org>



Fuente:PIXABAY

<p>Título de la herramienta:</p>	<p>Pide ayuda: la importancia de la red de contactos</p>
<p>Objetivo:</p>	<p>Al final de esta infografía, los lectores podrán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer cuándo ellos o alguien más puede necesitar ayuda • Identificar diferentes formas de pedir ayuda para ellos mismos o para otros • Evaluar su propia necesidad de ayuda y tomar las medidas apropiadas
<p>Técnica:</p>	<p>Infografía</p>
<p>Descripción:</p>	<p>Lluvia de ideas-preguntas conscientes, para empezar:</p> <p>1. Definir y evaluar mi problema</p> <p>El primer paso antes de pedir ayuda es definir tu problema. Hazte estas preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué me siento así? • ¿Cuándo me siento así? • ¿Quién es responsable de esos sentimientos? <p>Después de definirlo, puedes evaluarlo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Es un problema grave o estoy exagerando? • ¿Alguna vez me sentí así antes? • ¿Me siento así todos los días? <p>2. ¿Cuándo debo buscar ayuda?</p> <p>Es posible que desees buscar ayuda si usted es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Te preocupas más de lo habitual • Te resulta difícil disfrutar de la vida • Tienes pensamientos y sentimientos que son difíciles de manejar, que tienen un impacto en su vida cotidiana • Estás interesado en encontrar más apoyo o tratamiento. <p>3. ¿A quién debo pedir ayuda?</p> <p>Depende del problema y de lo difícil que sea solucionarlo. No hay un orden incorrecto para probar: diferentes cosas funcionan para diferentes personas en diferentes momentos.</p> <p>Algunas opciones que puedes consultar son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tu doctor • Un terapeuta capacitado • Amigos y familia • Organizaciones (líneas de ayuda y servicios de escucha) • Apoyo de los compañeros • Servicios de apoyo comunitario • Apoyo en el lugar de trabajo <p>4. ¿Cómo pedir ayuda sin sentirse culpable o débil?</p> <p>Es natural que en algún momento de nuestras vidas todos experimentemos agotamiento o vacío, y en esos momentos es</p>

común buscar apoyo. Ya sea que estemos lidiando con problemas relacionados con el trabajo, la familia o nuestra salud mental, solicitar ayuda a nuestro entorno social puede ser beneficioso y puede marcar la diferencia. Si te sientes avergonzado de pedir ayuda directamente, puedes recurrir a alguien en quien confíes para que te ayude a encontrar el apoyo adecuado. También puedes considerar unirse a sesiones de terapia grupal, las cuales pueden ser de gran ayuda para lidiar con sentimientos de culpa o vergüenza. Recuerda que buscar ayuda no es señal de debilidad, sino un paso valiente hacia el cuidado de tu bienestar.

Algunos consejos:

- Sé auténtico y pregunta de manera propia
- Permite que los demás te ayuden con facilidad
- Sé un modelo a seguir y ayuda a los demás
- Pide lo que necesitas, no lo que quieres
- Hazlo ahora mismo porque tu situación puede cambiar.
- Sé honesto acerca de cuánto tiempo pueden dedicarte
- Utiliza frases en primera persona y sé directo
- Crea un nuevo hábito de pedir ayuda
- Recuerda que eres importante para las personas que te aman
- Cambia tus expectativas y mentalidad

Referencias:

[Mental wellbeing - Mind](#)
[Asking for Help - Getting the Support You Need Without Looking Weak \(mindtools.com\)](#)
[Fear of Asking for Help: 7 Mental Reasons Why It's Tough to Ask \(kindlingzing.com\)](#)



Fuente:PIXABAY



<p>Título de la herramienta:</p>	<p>Establecer protocolos de actuación dirigidos a familias, colegios y organizaciones sociales</p>
<p>Objetivo:</p>	<p>Al final de este vídeo, los espectadores podrán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprender sobre protocolos que pueden ser útiles para su comunidad social • Comprender dónde deben establecerse los protocolos • Aplicar protocolos de manera efectiva.
<p>Técnica:</p>	<p>Vídeo</p>
<p>Descripción:</p>	<p>Servicios de asesoramiento y psicológicos Este servicio es un servicio disponible que funciona las 24 horas del día (si corresponde). Cualquier persona debería poder llamar para pedir consejo y apoyo. Dónde: escuelas, universidades, organizaciones</p> <p>App Support Esta aplicación brinda acceso rápido a recursos de emergencia, ayuda e información sobre amenazas, servicios de apoyo, suicidio y derivación de jóvenes de interés. Dónde: servicio móvil</p> <p>Prevención del Suicidio/Capacitación de Tutores Una formación impartida por profesionales para todos los públicos. El objetivo es que todos puedan ser tutores y tener los conocimientos básicos para prevenir el suicidio o el colapso mental. La formación debe ofrecerse de forma gratuita. Dónde: colegios, universidades</p> <p>Primeros auxilios de Salud Mental Un curso que brinda instrucción sobre cómo apoyar a alguien con un problema de salud mental o uso de sustancias y apoyar a alguien con una crisis de salud mental. Además, proporciona información basada en evidencia sobre problemas de salud mental y uso de sustancias para ayudar a desestigmatizar estos problemas. Los alumnos están certificados con la certificación de asistencia. Dónde: escuelas, universidades, organizaciones</p> <p>Oficina de Promoción de la Salud La Oficina de Promoción de la Salud tiene como objetivo educar, empoderar y energizar a la comunidad para prosperar a través de un estilo de vida equilibrado. Además, promueve el bienestar generalizado al educar en temas como salud sexual, nutrición, actividad física, manejo del estrés, así como el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, todos ellos relacionados con el bienestar mental. Dónde: escuelas, universidades, organizaciones, municipios</p>

	<h3>Estrategias de salud familiar</h3> <ul style="list-style-type: none">• Mantén una conexión con tu familia• Sé honesto acerca de los problemas que enfrentas• Establece límites para el tiempo de pantalla seguro• Comparte y expresa tus opiniones y pensamientos• Crea un entorno seguro.
Referencias:	<p>Mental Health Resources & Crisis Protocol - Suicide Prevention Montana State University jed-hemha-postvention-guide.pdf national-guidelines-for-behavioral-health-crisis-care-02242020.pdf (samhsa.gov) 10 Essential Strategies for Family Mental Health Psychology Today</p>



Fuente:PIXABAY



Estrategia de sensibilización

Es crucial crear conciencia sobre los problemas de salud mental, especialmente entre los jóvenes, para asegurarnos de que reciban el apoyo y los recursos necesarios para mantener su bienestar. Para lograr una estrategia efectiva de concientización, es fundamental involucrar al entorno social y educativo, lanzar campañas en redes sociales que muestren experiencias reales y proporcionar recursos gratuitos para los jóvenes. También es importante establecer vínculos entre las universidades y los servicios de salud mental, hacer que estos servicios sean accesibles y atractivos para los jóvenes, educar a los padres y maestros sobre la salud mental y las herramientas en línea, y capacitar a los adolescentes para que sean sus propios defensores y puedan expresarse.

Además, los efectos de la pandemia en los jóvenes resaltan la necesidad de tomar medidas que fomenten más movimiento, reduzcan el tiempo en el entorno digital y promuevan encuentros en persona. Los programas que brindan apoyo a los jóvenes y les brindan confianza en sus propias habilidades son fundamentales para cambiar la percepción de la realidad. Los grupos de apoyo y los programas de socialización también pueden ayudar a combatir el aislamiento y mejorar la salud mental.

Existen diversas iniciativas que se pueden utilizar para crear conciencia, como vídeos, cortometrajes, narraciones digitales, campañas, festivales de arte, podcasts y talleres. También es útil difundir investigaciones y proporcionar información sobre los servicios de apoyo disponibles. La estrecha colaboración entre los servicios que atienden a los jóvenes puede crear una red sólida de apoyo capaz de detectar las necesidades desde el principio.

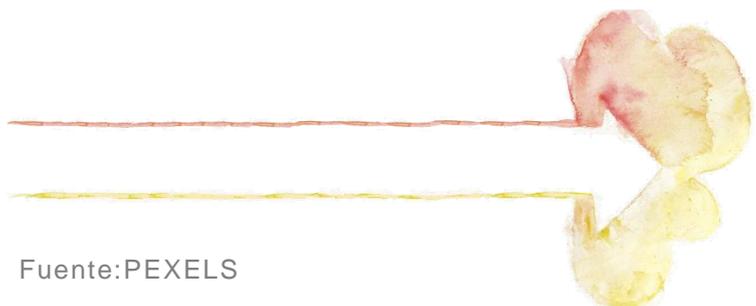
En general, una estrategia exitosa para crear conciencia requiere un enfoque multifacético que involucre a la comunidad, aproveche las herramientas digitales, proporcione recursos y apoyo, y empodere a los jóvenes para que puedan hablar y ser escuchados.

Este Toolkit también incluye recursos para que las organizaciones de la sociedad civil y los especialistas creen conciencia sobre los problemas de salud mental a través de enfoques creativos. Una de estas herramientas es "**Fundamentos de la campaña**", una guía paso a paso diseñada para brindar consejos prácticos y orientación sobre cómo identificar problemas clave, construir un caso sólido e interactuar con las partes interesadas para lograr una acción sensibilizadora de éxito.

Otra herramienta incluida en este Toolkit es **Recursos Digitales Creativos**, que es una colección de herramientas y recursos digitales que se pueden utilizar para crear conciencia sobre los problemas de salud mental entre los jóvenes.

La última herramienta de la que el público puede beneficiarse en este Toolkit es el **programa Expertos por Experiencia**. A través de él, los expertos pueden compartir sus experiencias personales con los desafíos de salud mental y las estrategias que les han funcionado para promover resultados positivos en la salud mental.

Fuente: PEXELS



<p>Título de la herramienta:</p>	<p>Fundamentos de una campaña exitosa: una guía paso a paso para profesionales de ONGs</p>
<p>Objetivo:</p>	<p>Al final de este vídeo, los espectadores podrán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enumerar las ideas centrales para una campaña de promoción impactante; • Resuma los pasos principales de una campaña de promoción; • Aplicar las directrices propuestas a su futura iniciativa de promoción; • Diseñar una campaña de sensibilización sobre el impacto de la pandemia del COVID-19 en la salud mental de los jóvenes.
<p>Técnica:</p>	<p>Vídeo</p>
<p>Descripción:</p>	<p>Principios fundamentales para una campaña de sensibilización eficaz</p> <p>Accessible Cuando intentas llegar a una gran audiencia, debes utilizar diferentes canales de comunicación. Los medios de comunicación, como la televisión, la radio, los periódicos y las redes sociales, son buenas formas de llegar a muchas personas. También puedes considerar los canales comunitarios, como los programas de entrevistas de la radio local, los boletines de organizaciones, las actividades comunitarias y las reuniones en las escuelas y los lugares de trabajo, ya que también pueden ser muy efectivos. Recuerda siempre tener en cuenta las necesidades de las personas con discapacidades, como la discapacidad visual, al elegir los canales de comunicación adecuados.</p> <p>Procesable El propósito de la comunicación es comprender a la audiencia objetivo y lo que saben, sienten y hacen para ayudarlo a crear mensajes que alentarán a los tomadores de decisiones a tomar las acciones recomendadas, con la esperanza de generar un cambio.</p> <p>Creíble y confiable Si tú y tu organización son percibidos como creíbles y dignos de confianza, es más probable que las personas crean en lo que dices y tomen en serio tus consejos. Puedes construir credibilidad demostrando competencia y siendo abierto, transparente, honesto, confiable, comprometido y solidario. Es importante compartir información precisa y veraz.</p> <p>Importante Cuando te comunicas con los demás, es esencial tener en cuenta con quién estás hablando y cuáles podrían ser sus preocupaciones. Para hacer tu mensaje más relevante, puedes hacer referencia a experiencias personales o explicar cómo el problema impacta a las personas en la comunidad de tu audiencia. Los encargados de tomar decisiones probablemente prestarán más atención a los problemas si los consideran importantes para el público o si están vinculados a valores fundamentales de la nación o la comunidad.</p>

Oportuna

Las campañas oportunas ayudan a llegar a sus audiencias objetivo en los momentos en que es más probable que marquen la diferencia. También puede ser útil planificar una secuencia de mensajes a lo largo del tiempo para mantener la energía.

Comprensible

Si deseas que tus mensajes sean tomados en serio, es importante asegurarte de que las personas puedan entender lo que estás diciendo. Para lograrlo, utiliza un lenguaje claro y conciso en tus comunicaciones. Además, es recomendable proporcionar materiales en todos los idiomas que comprenda tu audiencia para garantizar que todos tengan acceso a la información.

Los pasos principales de una campaña de sensibilización

Paso 1: ¡Comprende el tema!

Antes de comenzar a crear conciencia, debes conocer a fondo tu tema. Concéntrate en recopilar información disponible a nivel nacional sobre el impacto de la pandemia de COVID-19 en los jóvenes con condiciones de salud mental en desarrollo o existentes y las consecuencias a largo plazo. Esto te ayudará a producir materiales, datos y evidencia que podrás utilizar más adelante en el proceso de defensa.

Paso 2: ¡Define tus objetivos!

"¿Qué quieres lograr con esta iniciativa?" Ya sea detallado o más general, debes definir claramente los objetivos de tu campaña, lo que te permitirá desarrollar precisamente tu plan de acción.

Paso 3: ¡Decide y conoce a tu audiencia!

¿Para quién deseas crear conciencia? ¿Para funcionarios gubernamentales y responsables de políticas a nivel nacional y local? ¿Profesionales? ¿Otras organizaciones de la sociedad civil? ¿Estudiantes y jóvenes en general? ¿Tienes las habilidades y los recursos para comunicarte con diferentes grupos objetivo, o te enfocarás en un grupo objetivo específico que necesite tu mensaje más? Esta reflexión es muy importante considerando que tus mensajes y herramientas estarán determinados por la audiencia a la que planeas dirigirte, teniendo en cuenta el propósito general de la campaña y los resultados que deseas lograr.

Paso 4: ¡Desarrolla tus mensajes clave!

Diferentes audiencias necesitan y responderán a diferentes tipos de información, por lo que es importante adaptar tu mensaje en consecuencia. Típicamente, la comunicación de defensa no solo debe presentar la situación actual, sino también proporcionar soluciones, y se caracteriza por:

- Mensajes simplificados y basados en hechos;
- Ausencia de jerga técnica o científica innecesaria;
- Un número limitado de mensajes;
- Argumentos apasionados y convincentes respaldados por hechos sólidos;
- Uso moderado de datos y cifras;
- Apoyo de personas influyentes.

Paso 5: ¡Elige tus métodos y canales de comunicación!

Existen diversas formas de comunicar tus mensajes a otros en este proceso de defensa. Algunos de estos métodos pueden ser más

	<p>efectivos que otros, dependiendo de con quién te estés comunicando y lo que esperas lograr:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puestos de información en lugares públicos con material impreso. • Talleres, webinars y mesas redondas con partes interesadas. • Manifestaciones y peticiones que exijan acción. • Documentos de políticas y recomendaciones. • Elaboración de una serie de estudios de casos que describan la situación en otros países europeos (¡y no solo!). • Folletos y brochures cortos. • Artículos en periódicos o revistas, programas de radio o televisión, ¡incluso podcasts! • Publicaciones y transmisiones en redes sociales. • Materiales audiovisuales llamativos. <p>Paso 6: ¡Comprométete!</p> <p>Cuando te relaciones con tu grupo objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sé relevante: comprende el contexto y el momento adecuado. • Sé conocedor: conoce tu tema y tu audiencia. • Sé constructivo: ofrece soluciones, opciones, información y apoyo. • Sé respetuoso: construye puentes, desarrolla confianza y valora las alianzas. <p>Paso 7: ¡Mantén el diálogo!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organiza reuniones y eventos de seguimiento con estudios de investigación, hojas informativas y cartas o correos electrónicos de agradecimiento. • Proporciona a tus contactos nuevos estudios de investigación y casos tan pronto como estén disponibles. • Invita a tus contactos a conferencias. • Informa de manera proactiva y comparte información y puntos de vista de otros actores involucrados. • Ofrece experiencia y contactos de tu red. • Desarrolla una lista de contactos con detalles de contacto, perfiles de fondo, responsable del contacto e historial de relaciones.
<p>Referencias:</p>	<p>European Parkinson's Disease Association (n.d.). <i>EPDA guide to Developing an advocacy campaign</i>. https://www.parkinsonseurope.org/latest/parkinson-s-europe-toolkits/guide-to-developing-an-advocacy-campaign/</p> <p>World Health Organization (2020). <i>Guidance on organizing an advocacy or awareness-raising campaign on lead paint</i>. https://www.who.int/publications/i/item/9789240011496</p>



Fuente:PIXABAY



<p>Título de la herramienta:</p>	<h2>Recursos digitales creativos útiles para crear conciencia</h2>
<p>Objetivo:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender los diferentes tipos de recursos digitales creativos que se pueden utilizar para crear conciencia sobre problemas sociales. • Aprender a utilizar de manera efectiva técnicas de redacción, imágenes, recursos de audio y vídeo para transmitir un mensaje e inspirar acciones. • Reconocer el impacto del COVID-19 en la salud mental y cómo los recursos creativos pueden ayudar a reducir el estigma y promover el acceso a recursos y apoyo.
<p>Técnica:</p>	<p>Post carrusel</p>
<p>Descripción:</p>	<p>La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto profundo tanto en la salud física como mental, especialmente entre los jóvenes. Es crucial crear conciencia sobre el impacto del COVID-19 en la salud mental y reducir el estigma en torno a los problemas de salud mental. Una forma efectiva de lograr esto es mediante el uso de recursos digitales creativos, que pueden transmitir un mensaje de manera dinámica y atractiva. Al aprovechar estos recursos, podemos promover la conciencia sobre el impacto del COVID-19 en la salud mental de los jóvenes, reducir el estigma y fomentar el acceso a recursos y apoyo.</p> <p>En este sentido, existen varios tipos de vídeos que son populares para contar historias de acción social:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vlogs: Abreviatura de vídeo blogs, son vídeos simples en los que una persona habla directamente a la cámara. Normalmente se actualizan regularmente para proporcionar conocimientos actualizados desde la perspectiva de la persona que los crea. Los vlogs son utilizados a menudo por figuras políticas, individuos peculiares y personas que trabajan en proyectos. • Vídeos de reportaje comunitario: Estos vídeos involucran a miembros de una comunidad que participan activamente en la recopilación, grabación y compartición de noticias y experiencias sobre sus vidas. El reportaje comunitario puede brindar una mirada más profunda a la sociedad y las comunidades, ya que la confianza y el acceso que tienen los miembros llevan a una mayor compartición abierta de información. • Documentales: Estos vídeos capturan imágenes en tiempo real de eventos, junto con entrevistas a personas antes, durante o después de los hechos. También pueden incluir recreaciones de eventos pasados. • Entrevistas individuales: Estos vídeos se centran en una sola persona que se dirige directamente a la cámara. A menudo se graban como una serie de entrevistas con varias personas que ofrecen perspectivas diversas sobre un tema o campaña específica. • Vox pops: Estos vídeos son similares a las entrevistas individuales, pero las personas destacadas son individuos al azar que se abordan en la calle para obtener sus perspectivas

sobre temas actuales. Los vox pops son útiles para probar el conocimiento público y recopilar información sobre cómo se siente la población en general acerca de temas específicos.

- **Parodias:** Estos vídeos toman un contenido existente de la cultura popular y lo adaptan para hablar sobre eventos actuales. Al aprovechar la popularidad de la obra original, las parodias pueden llamar la atención sobre temas importantes.

Utilizar **recursos de audio** es otra forma efectiva de crear conciencia sobre el impacto del COVID-19 en la salud mental de los jóvenes. Aquí hay algunas ideas sobre cómo utilizar recursos de audio y alentar a los jóvenes a priorizar su salud mental:

- **Podcasts:** Considera crear una serie de podcasts que se enfoque en la salud mental y el impacto del COVID-19 en los jóvenes. Podrías invitar a expertos en salud mental, jóvenes que hayan experimentado desafíos en su salud mental y otras personas relevantes para compartir sus experiencias y conocimientos. Esto proporcionará una plataforma para que las personas compartan sus historias y aumentará la conciencia sobre la importancia de la salud mental.
- **Música:** La música tiene el poder de conectar con las personas a nivel emocional. Considera crear una lista de reproducción de canciones que promuevan la conciencia sobre la salud mental y animen a los oyentes a cuidar de su salud mental. También podrías organizar un concierto virtual con músicos que hayan sido afectados por desafíos en su salud mental o que sean defensores de la salud mental.
- **Entrevistas de audio:** Realizar entrevistas de audio con expertos en salud mental, jóvenes y otras personas afectadas por problemas de salud mental puede ser una forma poderosa de compartir experiencias y crear conciencia. Podrías publicar estas entrevistas en tu sitio web o en tus redes sociales, e incluso transmitir las en una estación de radio local.

Recuerda que utilizar recursos de audio te brinda la oportunidad de llegar a un público amplio y transmitir mensajes de manera accesible y convincente. Aprovecha estas herramientas para fomentar la conciencia sobre la salud mental entre los jóvenes y promover un mayor cuidado de su bienestar emocional.

En la era digital actual, a menudo nos comunicamos a través de medios visuales, pero algunas personas sienten que esto ha llevado a una pérdida de profundidad y complejidad. Sin embargo, el uso de diferentes **herramientas de imágenes** aún puede ser una forma poderosa de conectarse con los demás, inspirar curiosidad y alentar a otros a actuar:

- **Fotografía:** las fotografías capturan momentos. La fotografía adecuada puede hacer mucho para revelar una historia no expresada a través de imágenes directas, auténticas y audaces.
- **Memes:** los memes son gráficos y temas acompañantes que se difunden en Internet a través de la repetición y la adaptación para relacionar experiencias comunes. Debido a que llevan un significado y reconocimiento por sí mismos, pueden ser una herramienta útil para crear una conexión inmediata o un momento de revelación con tu audiencia.

También pueden ser una forma ligera y divertida de transmitir temas controvertidos.

- **Imágenes con declaraciones:** las imágenes con declaraciones permiten que el autor de la imagen diga algo, ya sea compartiendo una perspectiva individual o respaldando una declaración compartida de creencias. Las imágenes con declaraciones son particularmente efectivas para involucrar a muchas personas en torno a una experiencia común y para mostrar personas reales detrás de un problema anónimo o impersonal.
- **Infografías:** las infografías ayudan a dar vida a tus hechos o datos y son excelentes para convertir conceptos difíciles o complejos en ideas tangibles.
- **Citas:** los gráficos con citas pueden agregar credibilidad al mostrar que un pensamiento o idea es compartido por otros. También agregan un elemento humano, ya que las personas se relacionan con los pensamientos, sentimientos y palabras de personas comunes o individuos a quienes respetan.
- **Gente corriente como sujetos:** a las personas les encanta ver y compartir historias inspiradoras o conmovedoras de otras personas. Una táctica efectiva de imágenes es tomar una foto de una persona común y contar una historia convincente sobre ella en el título o publicación. A menudo, este tipo de foto depende en gran medida de su título o historia acompañante para despertar curiosidad en el lector y distinguirla de todas las demás fotos en tu feed.
- **Esto o aquello (comparación):** las imágenes que muestran cambios también son un medio efectivo de narración digital. Las imágenes de "esto o aquello" podrían ser antes y después, entonces y ahora, o bueno y malo.

Al utilizar estas herramientas de imágenes, puedes agregar profundidad y creatividad a tu mensaje, captar la atención de tu audiencia y motivarlos a tomar acción.

Al utilizar diversas **técnicas de escritura**, tanto individuos como organizaciones pueden crear historias convincentes que involucren a una amplia audiencia y fomenten un cambio positivo, convirtiéndose en una herramienta valiosa para promover la conciencia y la defensa de la salud mental.

- **Artículos:** Los artículos son una herramienta poderosa para que los jóvenes compartan sus perspectivas y opiniones sobre temas importantes relacionados con la salud mental. Al escribir artículos para periódicos, revistas o revistas especializadas, los jóvenes pueden crear conciencia sobre los problemas de salud mental e inspirar acciones. Escribir un blog o un artículo puede ser una oportunidad para agregar un nuevo enfoque a una historia que no se ha compartido y amplificar las voces que a menudo quedan fuera de los medios de comunicación convencionales.
- **Peticiones:** Las peticiones son una forma de utilizar palabras escritas para compartir tu historia de acción social mientras fomentas una acción directa. Los jóvenes pueden crear peticiones para involucrar a muchas personas en torno a un problema urgente de salud mental. Para crear una petición convincente, debes responder tres preguntas: a quién quieres

	<p>dirigir tu petición, qué quieres que hagan y por qué es importante. La sección de contexto debe incluir un gancho poderoso, un llamado a posibles aliados y una clara llamada a la acción.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Publicaciones en redes sociales: Las plataformas de redes sociales como Facebook y Tumblr brindan a los jóvenes la oportunidad de compartir sus historias y experiencias relacionadas con la salud mental. Escribir publicaciones convincentes en redes sociales puede ser una forma efectiva de interactuar con una amplia audiencia y crear conciencia sobre los problemas de salud mental. Es importante estructurar las publicaciones con un inicio, desarrollo y final, y mantenerlas concisas y fáciles de leer. • Correos electrónicos: Los correos electrónicos son una forma común en la que los jóvenes se comunican entre sí y comparten información sobre las cosas que les importan. Utilizar el correo electrónico para animar a otros a actuar en temas de salud mental puede ser una herramienta poderosa. Para captar la atención del lector, es importante tener una línea de asunto descriptiva o impactante. También debes incluir tu contenido más importante "visible sin tener que desplazarse hacia abajo". Este es el primer bloque de diez líneas de tu correo electrónico que se muestra sin necesidad de desplazarse hacia abajo. Aquí es donde debes exponer tu punto de vista y ofrecer una primera llamada a la acción. <p>En resumen, la salud mental de los jóvenes ha sido afectada significativamente por la pandemia de COVID-19, y es imperativo llamar la atención sobre este tema. Utilizar recursos creativos digitales como vídeos, recursos de audio, imágenes y técnicas de escritura puede ser efectivo para transmitir mensajes, involucrar a la audiencia, reducir el estigma y promover el acceso a recursos y apoyo. De hecho, estas técnicas son componentes esenciales de una exitosa campaña de concientización.</p>
<p>Referencias:</p>	<p>Nonprofit Awareness Campaigns: The Complete Guide: https://www.onecause.com/blog/awareness-campaigns/ Digital and Creative Communications: https://resource-media.org/ Designing inclusive digital solutions and developing digital skills:guidelines. UNESCO 2018</p>



Fuente: PIXABAY



<p>Título de la herramienta:</p>	<p>Sensibilización a través de herramientas de empoderamiento que involucran a expertos por experiencia</p>
<p>Objetivo:</p>	<p>Al final de este vídeo, la audiencia podrá:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprender la importancia de los eventos para empoderar a las personas con problemas de salud mental, especialmente a los jóvenes • Diseñar un evento de empoderamiento en línea, que involucre a las partes interesadas relevantes en el campo de la salud mental. • Dar al menos un paso concreto sobre cómo implementar varios eventos de empoderamiento en el campo de la salud mental.
<p>Técnica:</p>	<p>Vídeo</p>
<p>Descripción:</p>	<p>La pandemia de COVID 19 introdujo un entorno en línea en las rutinas y vidas de las OSC, brindando la oportunidad de desarrollar nuevas formas de eventos con presupuestos bajos.</p> <p>La salud mental en la vida de los jóvenes ha sido un tema candente, que aumentó su importancia durante la pandemia de COVID 19. Escuchar la voz directa de los jóvenes con problemas de salud mental es una de las herramientas más poderosas para ser utilizada como medio de influencia para que otros jóvenes con problemas de salud mental pidan apoyo en diferentes formas. En este sentido, empoderar a los jóvenes para que puedan tener voz, hablar en voz alta, influir en otros, incluidos los responsables de la formulación de políticas, se convierte en un aspecto clave de nuestras vidas. Los eventos en línea desarrollados utilizando plataformas web pueden convertirse en eventos que pueden llegar a muchas personas y transferirles motivación, conocimiento y apoyo a través del empoderamiento. ¿Cómo? Compartir historias de la vida de las personas, escuchar e interactuar en un espacio seguro aumentará la forma en que las personas se relacionan entre sí. Para producir un cambio en la sociedad, las historias personales compartidas por expertos por experiencia (jóvenes con problemas de salud mental) influirán y empoderarán a otras personas con problemas similares para que se abran a pedir apoyo, hablen abiertamente sobre necesidades individuales y comunes y pidan ayuda. derechos.</p> <p>Aspectos clave</p> <p>Comprender el tema y la relevancia.</p> <p>¡Haz tu propia investigación de campo! Aprende sobre el panorama local y nacional de salud mental. Los problemas de salud mental a menudo están acompañados de estigma social y discriminación. Al organizar un evento para aumentar la conciencia, las organizaciones de la sociedad civil (OSC) pueden ayudar a romper estas barreras, fomentar debates abiertos y contribuir a construir una sociedad más inclusiva y comprensiva.</p>

Las OSC desempeñan un papel crucial en la promoción del cambio social y la influencia en las políticas, y a través de eventos en línea, pueden generar conciencia sobre la importancia de la salud mental y abogar por políticas y recursos para apoyar a quienes lo necesitan.

Elige un tema y objetivo específicos.

Por ejemplo, tal vez quieras empoderar a los jóvenes para que busquen apoyo en salud mental y no sufran en silencio. Como OSC, también puedes empoderar a los jóvenes para que insten a los legisladores a cambiar una regulación en el campo o para que se implemente un nuevo programa de salud mental.

Selecciona a las partes interesadas.

Las partes interesadas son personas relevantes que deben asistir al evento y recibir actualizaciones después del mismo. Pueden incluir a jóvenes que enfrentan problemas de salud mental, padres/cuidadores, representantes de otras OSC activas en el ámbito de la salud mental o en sectores relacionados, responsables políticos, personas influyentes en línea para difundir noticias y generar interés, estudiantes, representantes del gobierno local y nacional, entre otros.

Elige a los oradores adecuados.

Este es quizás el aspecto más importante del programa. Elige cuidadosamente al menos cuatro o cinco personas dispuestas a hablar abiertamente sobre sus vidas y cómo enfrentan los desafíos de la salud mental en su día a día.

Brinda capacitación a los oradores.

Si los oradores no tienen experiencia previa en la planificación y expresión de sus vivencias con problemas de salud mental, considera brindarles capacitación con un profesional experto. Deben recibir apoyo para poder diseñar un discurso relevante y significativo y presentarlo de manera adecuada ante la audiencia en línea.

Selecciona a los socios adecuados.

Puedes establecer asociaciones con artistas relacionados con el ámbito de la salud mental para dar consistencia y visibilidad, socios de medios para promocionar el evento, autoridades locales y otras organizaciones de la sociedad civil con diferentes roles, como visibilidad o participación en futuras acciones de salud mental.

Establece la agenda del evento.

Crea la agenda final en colaboración con los oradores y los socios. Ten en cuenta el objetivo del evento, el entorno en línea y los participantes. Involucra a los socios y, al finalizar, solicita el apoyo del equipo de comunicación para presentarla de manera atractiva.

	<p>Gestión previa al evento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Decide la plataforma para alojar el evento. • Crea una lista de participantes según tu objetivo e invítalos. Si deseas que el evento sea público, anúncialo en las redes sociales y a través de socios de medios. • Asegúrate de que las partes interesadas pertinentes asistan al evento. • Trabaja con un facilitador con experiencia en salud mental, quien te ayudará a manejar momentos difíciles. • Practica • Ensaya varias veces <p>Ejecuta el evento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantente en la agenda. • Apoya a los oradores. • Anuncia en vivo en redes sociales. <p>Gestión posterior al evento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Publicita en redes sociales y en diversos entornos. • Agradece a los oradores, socios y mantén su participación. <p>¡Llamado a la acción! ¡Menciona a las partes interesadas pertinentes!</p> <p>El formato en línea de este evento permite a los organizadores realizar incidencia mediante el empoderamiento para diversas causas, como la reducción del estigma en comunidades en línea y fuera de línea, solicitar diferentes formas de apoyo o simplemente pedir ser incluidos como una voz fuerte en la toma de decisiones sobre sí mismos.</p>
Referencias:	<p>https://professional.dce.harvard.edu/blog/10-tips-for-improving-your-public-speaking-skills/</p> <p>https://www.talkspace.com/blog/mental-health-awareness-how-you-can-help/</p>



Fuente: PIXABAY



Recomendaciones y pautas

La pandemia de COVID-19 ha tenido un profundo impacto en la salud mental de los jóvenes, con un aumento en los niveles de ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental informados en todo el mundo. Como resultado, existe una creciente necesidad de recomendaciones y pautas para ayudar a las familias, escuelas y cuidadores a cuidar de los jóvenes, así como para que los formuladores de políticas implementen medidas que respalden la salud mental de los jóvenes.

Para abordar esta necesidad, se ha desarrollado un capítulo que ofrece recomendaciones y pautas basadas en las respuestas de las partes interesadas relevantes durante grupos de enfoque y discusiones informales sobre el impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de los jóvenes. Estas partes interesadas incluyeron jóvenes, padres, maestros, profesionales de la salud mental y formuladores de políticas, entre otros.

Las **recomendaciones y pautas** se dividen en dos niveles principales. La primera perspectiva es de naturaleza práctica y aborda a las familias, escuelas y cuidadores. El objetivo de esta perspectiva es brindar consejos prácticos y apoyo a quienes son responsables del cuidado de los jóvenes. La segunda perspectiva es de naturaleza política y económica y está dirigida a los formuladores de políticas. Las recomendaciones y pautas en esta perspectiva tienen como objetivo informar las decisiones políticas que pueden respaldar la salud mental de los jóvenes durante y después de la pandemia. Cada nivel se presenta por país asociado, lo que alienta a los lectores a tener en cuenta los factores contextuales y culturales presentes en cada país al examinar las recomendaciones realizadas por los profesionales. En general, estas recomendaciones y pautas están diseñadas para proporcionar un enfoque integral y basado en evidencia para respaldar la salud mental de los jóvenes en el contexto de la pandemia de COVID-19.

53

Fuente: PIXABAY



Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no implica un respaldo de los contenidos, los cuales reflejan únicamente las opiniones de los autores. La Comisión no puede ser considerada responsable de cualquier uso que se haga de la información contenida en la misma.

Sugerencias prácticas para cuidadores de jóvenes con problemas de salud mental existentes o emergentes

(Rumanía)

- o Para cuidar a los jóvenes que están pasando por un mal momento en su salud mental, es importante guiarlos a leer libros de motivación y desarrollo personal o escuchar música para relajarse, enseñarles cómo establecer metas realistas y estructurar los pasos para alcanzarlas.
- o Enseñar a los jóvenes cómo pedir ayuda cuando la necesiten y cómo acercarse a psicólogos, educadores o compañeros.
- o Hablar con las familias que cuidan a estos jóvenes diariamente para informarles cómo acercarse a ellos y cómo brindarles la confianza para que se abran.
- o Proporcionar orientación a los padres, quienes pueden acudir a médicos de familia, maestros, psicólogos escolares y consejeros para obtener ayuda cuando los jóvenes tienen dificultades para encontrar equilibrio.
- o Observar y involucrar constantemente a los jóvenes en actividades que disfrutan para prevenir la automutilación y distraerlos.
- o Apoyar a los jóvenes a través de discusiones individuales, tratando de escuchar con sus oídos, ver con sus ojos y colocándonos en su situación.
- o Ayudar a los jóvenes a tener confianza en su propia fortaleza tratando de entenderlos y adaptándonos a sus necesidades.
- o Fomentar la comunicación estimulando la socialización e integración, organizando salidas en la comunidad y enseñando a los jóvenes cómo expresar sus problemas y con quién es recomendable hacerlo.
- o Ser tranquilo, hablarles amablemente, darles la bienvenida a su grupo, no marginarlos, ayudarlos a integrarse en la comunidad, escucharlos, entenderlos y brindarles consuelo.
- o Destinar tiempo para comunicarse con ellos día a día, ofrecer explicaciones lógicas a los niños y fomentar actividades psicoeducativas.
- o Organizar salidas comunitarias para ayudar a los jóvenes a redescubrir la alegría de la naturaleza.
- o Crear conciencia sobre los problemas que enfrentan los jóvenes a través de campañas de sensibilización.
- o Fomentar e implementar el voluntariado.
- o Comprender la situación del niño antes de hablar sobre cualquier solución o problema.

54

(Chipre)

- o Lleva un diario para hacer un seguimiento de la gratitud y los logros.
- o Organiza una escapada.
- o Desarrolla tus fortalezas.
- o Incorpora ácidos grasos omega-3 en tu dieta.
- o Practica el perdón.
- o Dedicar 30 minutos para dar un paseo en la naturaleza.
- o Pasa tiempo con familia y amigos.

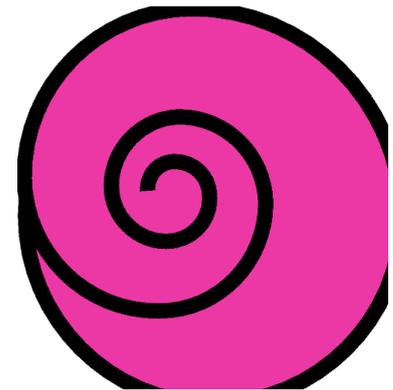


(España)

- Para establecer estrategias de prevención, ofrecer a las madres y padres información sobre crianza y crianza positiva en situaciones de crisis, promoviendo hábitos de salud adecuados y brindándoles herramientas para ayudarles a manejar las emociones de sus hijos.
- Educar en hábitos saludables. Es fundamental habilitar espacios de diálogo con ellos para comprender lo que sienten y experimentan. Pongamos nuestra energía en acompañarlos, escucharlos, empatizar sinceramente con ellos y así poder construir hábitos y comportamientos saludables en el contexto de una pandemia.
- Comunicación en positivo.

(Grecia)

- Deportes en equipo.
- Reducción del tiempo de pantalla/tiempo en redes sociales.
- Dieta equilibrada.
- Ejercicio físico/Estiramientos/Baile.
- Yoga/Meditación.
- Rutinas/rituales estables.
- Planificación diaria.
- Lectura.
- Dedicar tiempo en la naturaleza.
- Interacciones sociales con amigos.
- Conexión humana y contacto/relaciones significativas.
- Asistencia regular, no necesariamente para resolver una crisis/Usos de centros de salud mental.
- Autoayuda.
- Experimentar y expresar emociones/pensamientos.
- Para los cuidadores: disponibilidad emocional, aceptación sin juzgar, confianza, respeto a sus límites. Team sports.



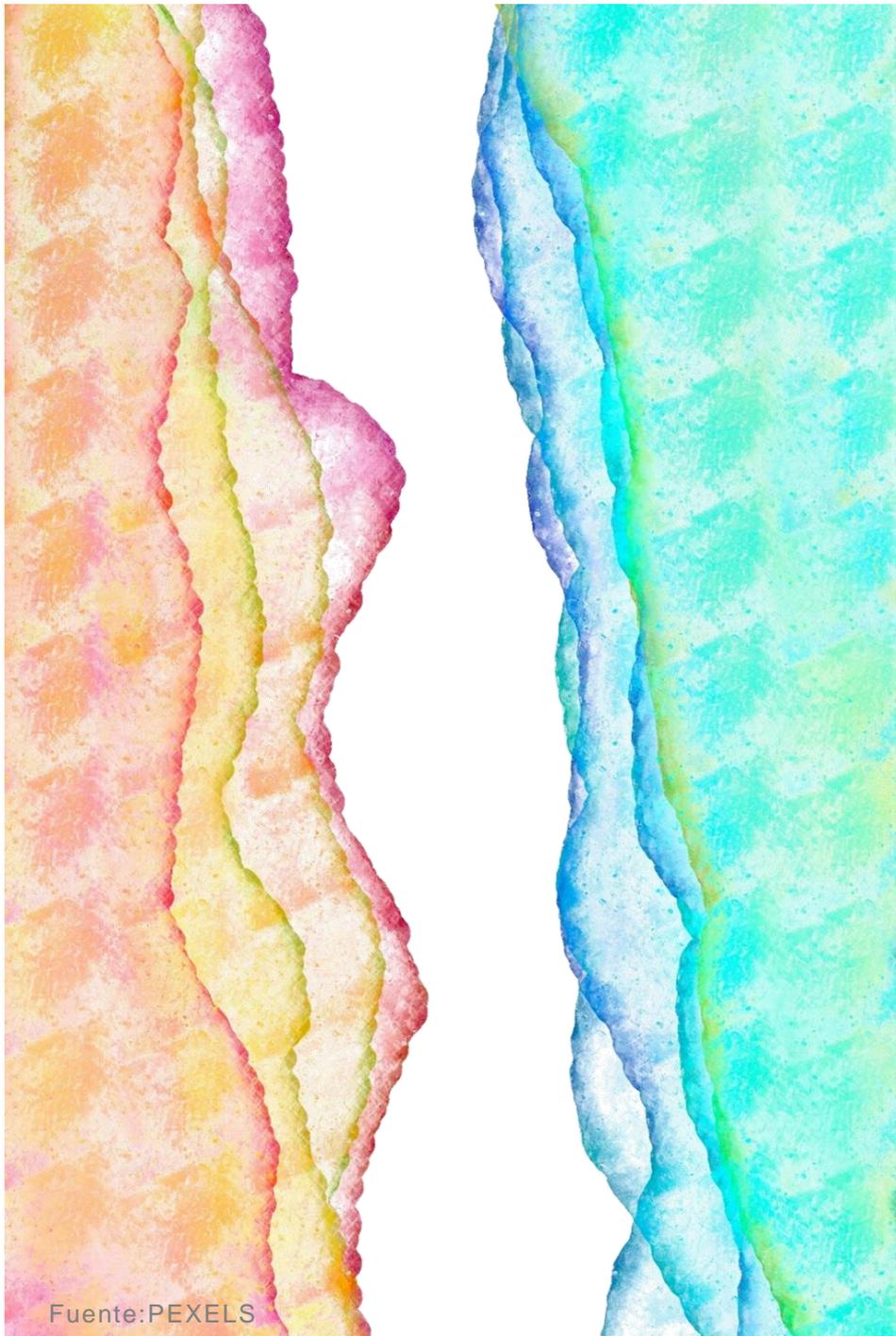
Fuente: ARTY

(Italia)

- Conocerse a uno mismo: ¿Quién soy? ¿Cómo me veo? ¿Qué me gusta? ¿Qué no me gusta? ¿Qué me hace sentir bien y qué no?
- Crear relaciones: en la escuela, en línea, con compañeros, con adultos, con profesionales. Tratar de establecer vínculos es esencial para compartir emociones, experiencias, dudas, miedos y esperanzas.
- Arriesgarse: participar en actividades cara a cara o en línea que desafíen a la persona es una gran oportunidad para relacionarse con otros y aprender cosas nuevas. Esto podría ser un curso de teatro, un videojuego multijugador o una red social en la que compartir trabajos artísticos...
- Pedir ayuda: buscar un adulto de referencia, que podría ser un padre, un maestro, el psicólogo escolar: alguien con quien se pueda hablar sobre las incomodidades. También existen plataformas en línea o aplicaciones que permiten recibir apoyo en línea.



- Conocer al adolescente: ¿cuáles son sus intereses? ¿Cuáles son sus miedos? ¿Cómo se encuentra? ¿Por qué se comporta de esa manera? ¿Qué no le gusta?
- Informarse sobre actividades grupales disponibles en el área que puedan motivar la participación del adolescente, como teatro, danza, música, arte...
- Informarse sobre la mente del adolescente, la adolescencia y los efectos de la pandemia a nivel social, relacional, emocional y cognitivo.
- Buscar ayuda y apoyo externo (escuela, padres, profesionales), tanto en persona como en línea.
- En última instancia... ¡involucrarse como padre y como persona!



Fuente:PEXELS

Recomendaciones clave para los formuladores de políticas al abordar los desafíos de la salud mental

(Rumanía)

- Establecer clubes a nivel local para jóvenes y crear programas que les brinden apoyo y continuidad.
- Mejorar los servicios de salud, incluyendo sesiones de asesoramiento y psicoterapia gratuitas, y promover campañas de información sobre salud mental.
- Los municipios y los consejos locales deben participar en programas escolares y comunitarios para integrar a los jóvenes en la sociedad.
- Cambiar la legislación para incluir cursos de formación obligatorios para los padres que presenten expedientes de discapacidad de sus hijos o para los padres en general que cuiden de sus hijos.
- Implementar programas de apoyo para ayudar a los jóvenes y hacer que la población se dé cuenta de que representan un recurso.
- Los responsables de tomar decisiones políticas deben escuchar la opinión de los jóvenes antes de crear programas y campañas.
- Crear nuevos programas que atraigan a los jóvenes para que ocupen su tiempo libre, como cines, salas de baile, pintura y gimnasios, y proporcionar transporte gratuito a otras ciudades que tengan más servicios sociales.
- Establecer programas de motivación para jóvenes que brinden beneficios como viajes o ganancias monetarias, que puedan ser utilizados por un joven para financiar sus pasatiempos o carrera.
- Crear centros a los que se pueda acceder a través de la Casa del Seguro y programas que faciliten la integración de los jóvenes en el mercado laboral y les brinden una vivienda después de dejar los centros de acogida.
- Suplementar el personal para cumplir con el número de niños, capacitar a profesionales para trabajar con grupos objetivo y generar conciencia a través de campañas y talleres.
- Los responsables de tomar decisiones políticas deben ser más abiertos, más atentos y no olvidar a los niños en los centros.

57

(Chipre)

- Sitio web del gobierno para brindar apoyo a los jóvenes con diferentes tipos de servicios.
- Organización de eventos gratuitos por parte de entidades públicas.
- Clases o conferencias sobre los beneficios de la terapia artística.
- Grupos de enfoque con artistas y jóvenes.
- Discusiones abiertas.
- Eventos abiertos para jóvenes que deseen promover su trabajo artístico.
- Programas de televisión que informen al público sobre problemas de salud mental.
- Seminarios y campañas.
- Que cada joven cuente con una cita gratuita (o con descuento) con un psicólogo.



(España)

- Una estrategia nacional a nivel más alto para combatir específicamente las desigualdades sociales en salud como "la lección más importante que se puede extraer de la pandemia".
- Fortalecer y renovar la salud pública (especialmente los servicios de atención primaria y salud mental).
- Preservar los derechos de las niñas y los niños, su salud mental y su desarrollo integral, sin poner en riesgo la salud de la comunidad, es un desafío social al que las autoridades competentes en materia de salud deben enfrentarse.
- La necesidad urgente de invertir en salud mental debido al riesgo de un aumento masivo de problemas emocionales en los jóvenes en los próximos meses debido al impacto de la pandemia.

Fuente: PEXELS

(Grecia)

- Aumentar el número de servicios públicos de apoyo fuera de los centros urbanos.
- Modelo híbrido (asesoramiento presencial/online).
- Reducir la lista de espera en los centros públicos de salud mental mediante la contratación de profesionales de salud mental en puestos permanentes.
- Reducir la rotación y la inestabilidad del personal.
- Reducir la burocracia en el sistema público de salud mental.
- Mapeo de servicios disponibles en las páginas web de los municipios.
- Permiso remunerado para profesionales de salud mental por motivos educativos.
- Psicólogos escolares/educativos permanentes en todas las escuelas públicas.
- Investigación regular y elevada sobre salud mental en universidades y centros de salud mental.
- Transparencia y mecanismos de control independientes en la gestión de los fondos asignados a la salud mental.
- Capacidad de los beneficiarios para elegir al profesional con el que desean trabajar en los servicios públicos de salud mental.
- Garantizar espacios seguros y privados para las sesiones en los servicios públicos de salud mental.
- Ampliar el horario de trabajo para cubrir las necesidades de todos.
- Opción de chat en línea vinculada al sitio web del servicio.
- Integración de lecciones/proyectos de salud mental en el sistema educativo formal.
- Terapias grupales gratuitas coordinadas por los municipios.
- Relación regular, transparente y apoyada entre la PTA (Asociación de Padres y Profesores) y los educadores.
- Especialización en dificultades mentales específicas en unidades de salud mental.
- Fortalecer los servicios sociales de los hospitales públicos.

58





- Desinstitucionalización y fortalecimiento de casas de vida semiautónomas.
- Sitios web con nuevos psicólogos que ofrecerían servicios a bajo costo. Increasing the number of public support services outside urban centres.

(Italia)

- Reconocer y no subestimar el fenómeno de los adolescentes en pandemia.
- Actuar de manera sistemática y no aislada.
- Proporcionar servicios de calidad y/o hacer que los servicios de apoyo parental sean fácilmente accesibles, con intervenciones psicológicas acompañantes para adultos que experimentan dificultades en su rol de padres por diversas razones.
- Fortalecer el servicio de psicología escolar, dirigido no solo a los estudiantes, sino también a los maestros como momento de supervisión.
- Hacer que la figura del psicólogo básico sea más accesible, en lugar del médico.
- Mejorar la comunicación entre profesionales del tercer sector, escuela, familia y servicios públicos con un plan de acción estandarizado.
- Dar más reconocimiento político/social/económico a los profesionales del tercer sector, especialmente a los educadores, brindándoles formación, supervisión y apoyo psicológico.
- Invertir en centros juveniles, mejorando el acceso a contextos de socialización para los jóvenes.

Fuente: ARTY



Bibliografía

- SCHOLZ, N. (2021). EPRS: Servicio de Investigación del Parlamento Europeo. Unión Europea.
- LUCIO, C.G. (2022). La huella de la pandemia en la salud mental infantil. Artículo de prensa. EL MUNDO, España.
- UNICEF (2020). El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes.
- YOUNGMINDS (2021). Coronavirus: Impacto en jóvenes con necesidades de salud mental. Reino Unido.
- COMISIÓN EUROPEA (2018): La Estrategia Europea de la Juventud. 2019-2027
- NACIONES UNIDAS ((2015): Los Objetivos de Desarrollo Sostenible: Buena Salud y Bienestar
- MENTAL HEALTH EUROPE (2013): La Acción Conjunta para la Salud Mental y el Bienestar
- INJUVE (2018): Revista de Estudios de la Juventud. Promoción de la salud y el bienestar emocional en adolescentes: Panorama actual, recursos y propuestas. Madrid, España.
- INJUVE (2018): Revista de Estudios de la Juventud. Promoción de la salud mental, prevención de los trastornos mentales y lucha contra el estigma. Estrategias y recursos para la alfabetización emocional de los adolescentes. Madrid, España.
- Resultados obtenidos de los grupos focales y discusiones informales del proyecto ARTY.

60



Fuente:PIXABAY



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no implica un respaldo de los contenidos, los cuales reflejan únicamente las opiniones de los autores. La Comisión no puede ser considerada responsable de cualquier uso que se haga de la información contenida en la misma.

Lecturas adicionales

Anexo 1.- Hallazgos y resultados derivados de discusiones informales y grupos focales

Estado de la salud mental en los jóvenes.

Fuente:PIXABAY



61

Cuestiones sociales



Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no implica un respaldo de los contenidos, los cuales reflejan únicamente las opiniones de los autores. La Comisión no puede ser considerada responsable de cualquier uso que se haga de la información contenida en la misma.



Fuente:PIXABAY

"Creo que la pandemia ha afectado el deseo de los jóvenes de involucrarse en actividades, generando muchos miedos y ansiedad sobre el futuro."

"Las señales de advertencia que las familias y los cuidadores deben tener en cuenta en los jóvenes para prevenir el deterioro de su salud mental pueden ser la negativa a participar en actividades, la negativa a participar en actividades sociales y aceptar consejos, el uso de un lenguaje agresivo y comportamientos inapropiados."

"Los jóvenes deben recibir apoyo, ser enseñados sobre los métodos para elegir noticias verídicas, mejorar su pensamiento crítico y ser guiados para evitar las partes negativas de Internet."

Preguntas:

- ¿Has notado un aumento en los jóvenes afectados por la pandemia de COVID? ¿En qué porcentaje?
- ¿Has notado un aumento en los jóvenes afectados por la pandemia de COVID? ¿En qué porcentaje?
- ¿Cómo ha afectado la pandemia el estado de ánimo y la salud mental de los jóvenes?
- ¿Cómo ha afectado la pandemia al estado de ánimo y la salud mental de los jóvenes?
- ¿Cuáles son las señales de advertencia que las familias y los cuidadores deben tener en cuenta con los jóvenes para cuidar y prevenir su salud mental?
- ¿Cómo pueden las restricciones de movilidad afectar el desarrollo futuro de los jóvenes?
- ¿Cómo puede la tecnología ser beneficiosa y perjudicial para los jóvenes?

Hallazgos:

- Alrededor del 20% de los jóvenes se vieron afectados por la pandemia de COVID.
- En cuanto a los problemas sociales identificados, se mencionaron los siguientes: baja voluntad de interactuar con los demás y disminución del interés en acceder al mercado laboral.
- Las señales de advertencia mencionadas se refieren a los problemas sociales identificados. Padres, maestros, psicólogos y consejeros deben prestar atención a los problemas sociales mencionados anteriormente.
- Las restricciones de movilidad ya han dejado su huella en los jóvenes, haciéndolos temer por el futuro y su propia salud, y dejándolos con problemas de socialización.
- Las respuestas sobre los beneficios y aspectos negativos de la tecnología en relación con los jóvenes están relacionadas con la capacidad de los jóvenes para discernir entre estos aspectos. Es necesario enseñarles cómo protegerse en el entorno en línea y

"El aislamiento causado por la pandemia ha tenido un gran impacto en los jóvenes, tanto a nivel social como emocional."

"Los jóvenes se alejaron de sus amigos y actividades sociales a las que están acostumbrados, lo que provocó sentimientos de soledad y aislamiento. Además, muchos jóvenes se han visto afectados por la ansiedad y la depresión como resultado del aislamiento y el estrés generado por la pandemia. Por otro lado, el aislamiento de la pandemia también ha brindado aspectos positivos para que los jóvenes desarrollen otras habilidades y aficiones, se enfoquen más en sus familias y pasen tiempo con ellas."

"Descubrieron Zoom y herramientas en línea para complementar parcialmente su interacción cara a cara."

cómo acceder a las tecnologías digitales en beneficio propio.

- La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto significativo en los jóvenes, especialmente en su salud mental. Muchos jóvenes han perdido oportunidades educativas y laborales debido al cierre de escuelas, universidades y la economía global. Los jóvenes que habían terminado su educación y buscaban empleo durante este tiempo enfrentaron dificultades importantes para encontrar un trabajo adecuado, y aquellos que ya estaban trabajando a menudo fueron despedidos o enviados a desempleo técnico. Esto ha causado graves problemas de salud mental.
- La pandemia también ha afectado negativamente la salud mental de muchos jóvenes, quienes se encontraron aislados y con restricciones en sus actividades sociales y recreativas. Además, la ausencia de interacciones sociales y la pérdida de eventos importantes fueron factores estresantes para muchos jóvenes.
- Sin embargo, la pandemia también ha tenido efectos positivos en los jóvenes, como adoptar un estilo de vida más saludable, mejorar las relaciones con la familia y amigos, y desarrollar habilidades para enfrentar los desafíos.
- La mayoría de los encuestados ha notado un aumento en los problemas de salud mental en los jóvenes, pero en Rumania, solo en áreas urbanas, las personas reconocen las señales y acuden a un especialista. Aún así, las personas se han centrado en resolver otros problemas de seguridad y han dejado de lado la salud mental, lo cual es considerado por la mayoría.

(Rumanía)



Fuente: PIXAB

Fuente: PIXABAY



“Los jóvenes están informando de más ansiedad, sentimientos de aislamiento, soledad y muchos también reportan dificultad para involucrarse en relaciones íntimas y/o amistades.”

“La falta de interacciones sociales es aún más difícil para los jóvenes que para otros grupos de edad debido a la importancia primordial que el aspecto social adquiere durante la juventud”

Preguntas:

- ¿Has notado un aumento en los jóvenes afectados por la pandemia de COVID? ¿Aproximadamente en qué porcentaje?
- ¿Cómo ha afectado la pandemia el estado de ánimo y la salud mental de los jóvenes?
- ¿Cómo pueden las restricciones de movilidad afectar el desarrollo futuro de los jóvenes?

Hallazgos:

- Los profesionales de la salud mental no pudieron dar un porcentaje específico, pero comentaron que durante y después del periodo de la pandemia de COVID, el número de informes autores de jóvenes ha aumentado según la experiencia subjetiva de profesionales de la salud como psicólogos y psicoterapeutas.
- Los jóvenes están informando de más ansiedad, sentimientos de aislamiento, soledad y muchos también reportan dificultad para involucrarse en relaciones íntimas y/o amistades. También hay una falta general de motivación hacia el futuro.
- Los profesionales explicaron que las restricciones de movilidad pueden afectar el desarrollo futuro de los jóvenes de muchas maneras. En primer lugar, no tienen interacciones sociales debido a la importancia primordial que el aspecto social adquiere durante la juventud. Limitar esto puede tener múltiples efectos en los jóvenes. Además, la interacción social limitada les priva de oportunidades para crear nuevas relaciones, que son fundamentales en su desarrollo, así como oportunidades para descubrirse a sí mismos y crear su identidad social.
- Además, se ha informado de la falta de conexión o la sensación de pertenencia, que es una necesidad humana básica y nuevamente se intensifica en los jóvenes.

(Chipre)

"El impacto del COVID-19 ha sido el resultado de desigualdades previas y, al mismo tiempo, las ha perpetuado e incrementado."

"La pandemia ha dejado una cicatriz emocional, profunda y socialmente desigual."

"Recordemos que, para el adolescente, lo más importante sigue siendo estar con sus compañeros."

"Tratemos de empatizar con eso y no minimicemos su necesidad de encontrarse con sus amigos."

Preguntas:

- ¿En qué aspectos sociales dirías que la pandemia ha afectado estructuralmente en relación a los jóvenes?
- ¿Cómo ha afectado el COVID a las relaciones sociales de los jóvenes?

Hallazgos:

- El confinamiento expuso una realidad de hogares sin ordenador, conexión a internet de banda ancha o alternativas para el comedor escolar: solo el 5,7% de los estudiantes se beneficiaron de ayudas o medidas alternativas de alimentación durante ese período.
- Limitación del alcance transformador de las políticas de educación básica para abordar las desigualdades estructurales.
- La pandemia privó a los jóvenes de la experiencia diaria de estar con sus amigos. Hay que decir que los jóvenes experimentan las relaciones sociales de manera diferente a los adultos. Necesitan estar con sus pares y socializar más que en cualquier otra etapa de la vida. Con sus amigos se sienten comprendidos, empatizan, porque están viviendo lo mismo.

(España)

65



Fuente: PEXELS



Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no implica un respaldo de los contenidos, los cuales reflejan únicamente las opiniones de los autores. La Comisión no puede ser considerada responsable de cualquier uso que se haga de la información contenida en la misma.

"Los jóvenes se mueven entre los dos polos:

- Por un lado, tienen una mayor necesidad de socialización;*
- Por otro lado, tienen miedo de los encuentros."*

Preguntas:

- ¿Has notado un aumento en jóvenes afectados por la pandemia de COVID? ¿Aproximadamente en qué porcentaje?
- ¿Cómo ha afectado la pandemia el estado de ánimo y la salud mental de los jóvenes?
- ¿Cómo pueden las restricciones de movilidad afectar el desarrollo futuro de los jóvenes?

Hallazgos:

- Los profesionales de la salud mental informaron que la pandemia (y los confinamientos) ha afectado el comportamiento social de los jóvenes de las siguientes maneras. Por ejemplo:
 - Aislamiento y soledad
 - Peleas con padres/hermanos y parejas
 - Aumento de los casos reportados de violencia doméstica
 - Aumento de la agresividad y delincuencia
 - Entumecimiento en las relaciones sociales
 - Agorafobia y evitación de espacios cerrados
 - Dificultades en la conexión humana
 - Internalización de las restricciones y el distanciamiento/aislamiento social incluso después de los confinamientos
 - Internet como escudo para las interacciones sociales
- Muchos sostienen que las consecuencias mencionadas serán un obstáculo para su desarrollo social y sus habilidades sociales en el futuro. La ansiedad social, el miedo a las conexiones y el aislamiento pueden llevar a una pérdida del disfrute de estar con las personas, siendo los introvertidos los más en riesgo. (Grecia)



Fuente: PIXABY



Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no implica un respaldo de los contenidos, los cuales reflejan únicamente las opiniones de los autores. La Comisión no puede ser considerada responsable de cualquier uso que se haga de la información contenida en la misma.

"Percibo una gran brecha entre el interior y el exterior del hogar. Lo llamo 'estar encerrado en la caja'. Los factores protectores como la escuela, los educadores, los centros comunitarios y los amigos han desaparecido, mientras que los factores de riesgo han aumentado, como en el caso de los jóvenes que viven en familias con fragilidades, estos últimos se han visto muy afectados por la pandemia porque se han visto obligados a vivir en un entorno familiar disfuncional sin poder contar con recursos externos que amortigüen el impacto del sistema familiar en su salud mental."

Preguntas:

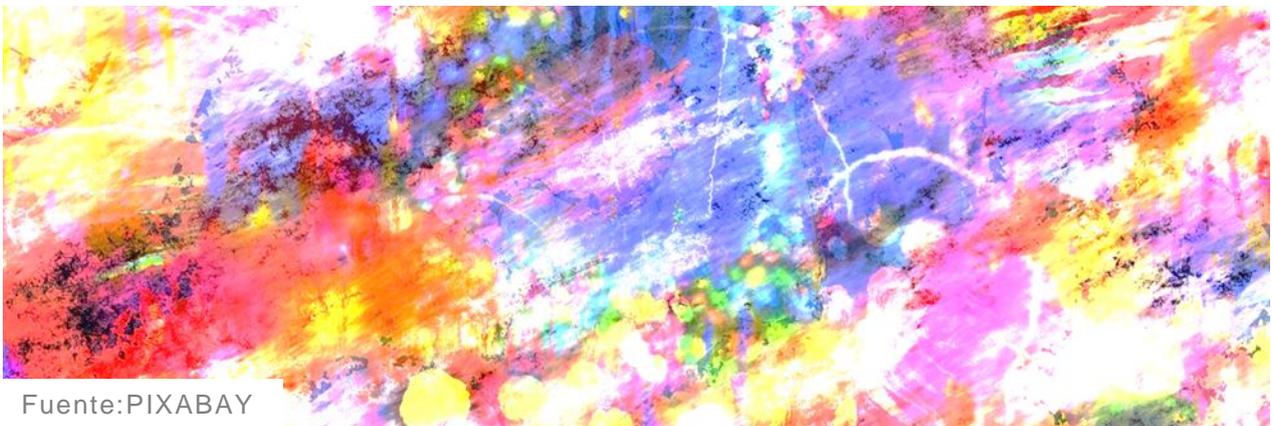
→ ¿Cuál ha sido el impacto del COVID-19 en la salud mental de los jóvenes?

Hallazgos

- Todos los participantes dijeron que COVID tuvo un impacto significativo en la salud mental de los jóvenes.
- El impacto de la pandemia en los jóvenes está estrechamente relacionado con la falta de certeza percibida sobre el futuro, por lo que los adolescentes viven al día, viviendo el presente.
- A nivel relacional, no han tenido la oportunidad de desarrollar las habilidades necesarias para relacionarse con los demás y les cuesta hacer frente a los problemas. Si antes de la pandemia los jóvenes preferían el grupo grande ahora prefieren grupos pequeños de amigos y luchan más y se relacionan con extraños y conocen gente nueva. El adulto ya no es visto como un guía sino como alguien cuyo trabajo es reprender y con quien entra en conflicto. En la escuela, los adolescentes luchan por trabajar en grupos, todos tienden a hacer su parte sin cooperar realmente con los demás. Además, la educación a distancia ha ampliado la brecha social y la brecha entre los jóvenes: quienes tenían los recursos económicos y socioculturales pudieron continuar su educación, quienes no tenían esos recursos se rezagaron y ahora tienen brechas importantes. La escuela siguió centrándose principalmente en el contenido y dejando de lado las dificultades psicológicas y morales de los jóvenes. Esto tuvo importantes implicaciones psicológicas en ellos.

(Italia)

67



Fuente:PIXABAY



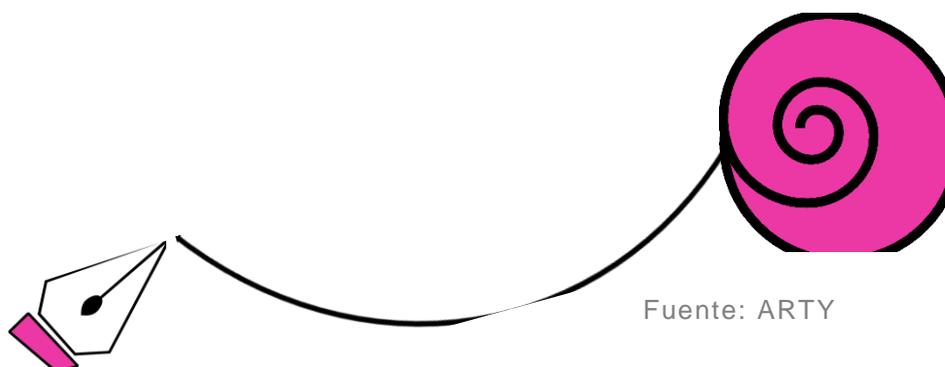
Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no implica un respaldo de los contenidos, los cuales reflejan únicamente las opiniones de los autores. La Comisión no puede ser considerada responsable de cualquier uso que se haga de la información contenida en la misma.

Estado de la salud mental en los jóvenes.



Fuente: PIXABAY



Fuente: ARTY

68

Impactos cognitivos





Fuente: PIXABAY

“Identificamos a los jóvenes que fueron afectados por la pandemia. Llevo 18 años trabajando en el sistema de protección a la niñez y he notado un cambio.

Son más agresivos verbalmente; ya no tienen paciencia entre ellos ni con los educadores.

Ya no tienen paciencia ni siquiera en el trabajo y por eso surgen conflictos. Están más nerviosos. He notado estos cambios en el 75% de los jóvenes con los que trabajo”

Preguntas:

- ¿Has notado un aumento en los jóvenes afectados por la pandemia de COVID? ¿En qué porcentaje?
- ¿Has notado un aumento en los jóvenes afectados por la pandemia de COVID? ¿En qué porcentaje?
- ¿Cómo ha afectado la pandemia el estado de ánimo y la salud mental de los jóvenes?
- ¿Cómo ha afectado la pandemia al estado de ánimo y la salud mental de los jóvenes?
- ¿Cuáles son las señales de advertencia que las familias y los cuidadores deben tener en cuenta con los jóvenes para cuidar y prevenir su salud mental?
- ¿Cómo pueden las restricciones de movilidad afectar el desarrollo futuro de los jóvenes?
- ¿Cómo puede la tecnología ser beneficiosa y perjudicial para los jóvenes?

Hallazgos:

- Alrededor del 75% de los jóvenes se vieron afectados por la pandemia de COVID
- En cuanto a los efectos cognitivos que tuvo la pandemia en estos jóvenes, estos mejoraron durante la pandemia, considerando que los docentes y educadores pasaban más tiempo con los alumnos en hogares de tipo familiar. Tuvieron más apoyo de los profesores y lograron aprender constantemente, sin perder las actividades didácticas.
- Las señales de alerta que se han mencionado están relacionadas con problemas de adicción a la tecnología digital. Durante la pandemia, los jóvenes tendieron a pasar más tiempo en línea y, por lo tanto, se creó una dependencia de ciertas tecnologías.
- Las restricciones de movilidad ya han dejado huella en los jóvenes de forma beneficiosa, pueden aprender mejor y más, dado que los profesores del centro pasan más tiempo con ellos.
- Las respuestas sobre los beneficios y aspectos negativos de la tecnología para los jóvenes están relacionadas con la adicción que puede generar el uso

del entorno en línea. Un beneficio fue que los jóvenes se mantuvieron en contacto con amigos del exterior y las partes negativas están relacionadas con la adicción al cine y las redes sociales.

- Se enumeraron varios hallazgos (en términos de impactos cognitivos) que se observaron en los jóvenes durante la pandemia:
- Disminución de la atención y la concentración: el aislamiento social provocó una disminución de la estimulación social y dificultó que las personas se concentraran en sus tareas. Deterioro de la memoria: la falta de estimulación social perturbó la memoria y condujo a dificultades de aprendizaje y memoria. Disminución de la capacidad para tomar decisiones: el aislamiento social condujo a una disminución de la capacidad para tomar decisiones y analizar situaciones complejas. Disminución de la capacidad para resolver problemas: la falta de interacción social condujo a una disminución de la capacidad para encontrar soluciones a problemas complejos. Depresión y ansiedad: el aislamiento social puede aumentar el riesgo de depresión y ansiedad, lo que podría afectar el funcionamiento cognitivo.

(Rumanía)



Fuente: PIXABAY



“La brecha entre las necesidades de los estudiantes y la preparación escolar apunta a la importancia de un apoyo más integral tanto para las escuelas como para los estudiantes”.

“La huella de la pandemia está dejando consecuencias en función de sus capacidades: si antes los niños y adolescentes tenían dificultades, probablemente la pandemia las empeoró”

“Como docentes, como padres y como sociedad tenemos la obligación y responsabilidad de contrarrestar las carencias derivadas de la pandemia en materia cognitiva, social y psicomotriz”

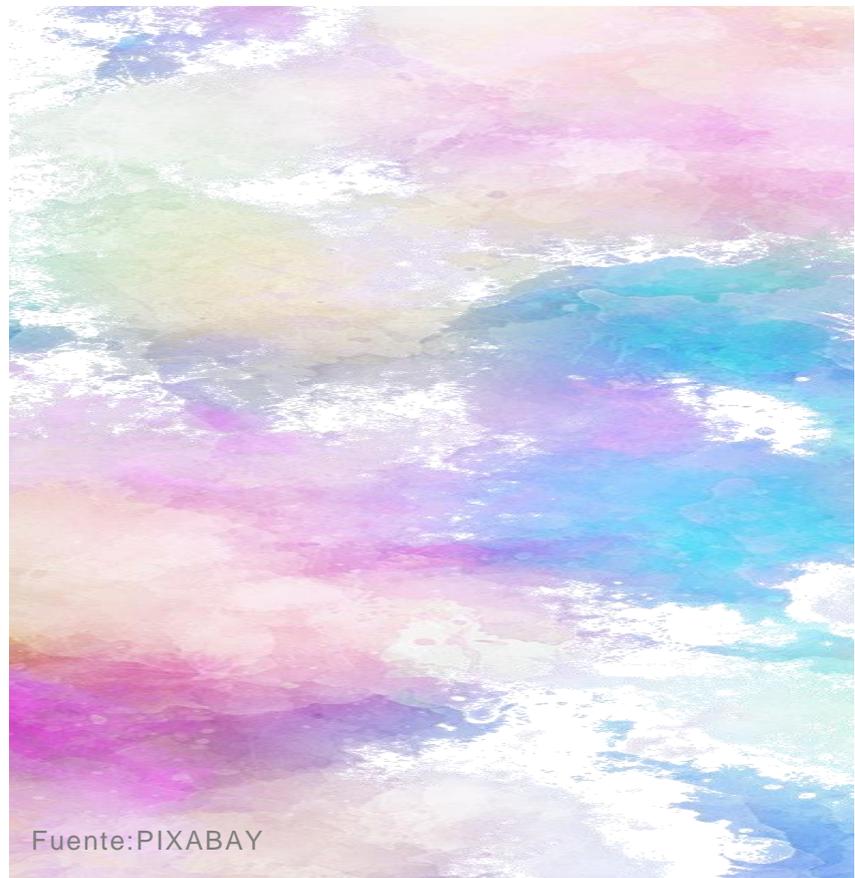
Preguntas:

- ¿Cuáles son los aspectos cognitivos más preocupantes derivados de la pandemia?
- ¿Cuál será el impacto de la pandemia en el desarrollo de los niños/adolescentes a largo plazo?

Hallazgos:

- Los adolescentes revelan que sus mayores preocupaciones sobre el año escolar son “retrasarse” académicamente, haber perdido la capacidad de concentrarse en los estudios y experimentar ansiedad en entornos sociales o espacios públicos.
- Hay un pico muy alto de problemas de lenguaje, y es muy importante como padres actuar a tiempo ante este retraso en el desarrollo.
- La situación se vuelve más preocupante si le sumamos el uso de pantallas, que se ha demostrado que hace que las personas sean menos empáticas en el mismo sentido asociado con el uso de máscaras.

(España)



Fuente:PIXABAY

Preguntas:

- ¿Cómo ha afectado la pandemia el estado de ánimo y la salud mental de los jóvenes?
- ¿Cómo pueden afectar las restricciones de movilidad a los jóvenes en su desarrollo futuro?

Hallazgos:

- Los profesionales de la salud mental informaron que la pandemia (y los confinamientos) ha afectado a los jóvenes de las siguientes maneras cognitivas:
 - Radicalización y polarización
 - Alteración cognitiva
 - Sentido del tiempo distorsionado
 - Dificultad/negativa a procesar lo sucedido
 - Creatividad reducida

(Grecia)



Fuente: :PEXELS



Fuente::PIXABAY

“Lo más difícil fue explicar la situación a los jóvenes con discapacidad cognitiva, encontrar la forma de explicarles el porqué de esta emergencia, pero sin asustarlos. Sus rutinas se alteraron y, en algunos casos, vimos un aumento en los comportamientos problemáticos”.

Preguntas:

- ¿Ha notado un aumento de jóvenes afectados por la pandemia de COVID? ¿Sobre qué porcentaje?
- ¿Cómo ha afectado la pandemia el estado de ánimo y la salud mental de los jóvenes?
- ¿Cómo pueden afectar las restricciones de movilidad a los jóvenes en su desarrollo futuro?

Hallazgos:

- A los profesionales que tratan con jóvenes con discapacidad cognitiva les ha resultado difícil explicar la situación de emergencia del COVID-19 a sus usuarios sin asustarlos. La pandemia ha alterado las rutinas de los jóvenes con discapacidad cognitiva y esto ha provocado un aumento en la manifestación de conductas problemáticas.

(Italia)



Fuente::PIXABAY

Preguntas:

- How can mobility restrictions affect youth in their future development

Hallazgos:

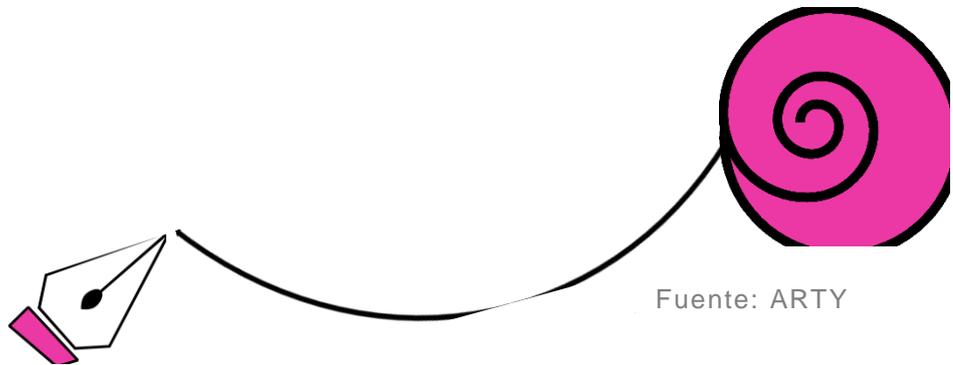
- Según los psicólogos, los jóvenes pueden no estar expuestos a la interacción social y perder oportunidades de viajar, asistir a la educación y adquirir diferentes habilidades para la vida. Puede ser un desafío para los jóvenes adaptarse y cultivar las habilidades que necesitan a través del aprendizaje en línea minimizando la movilidad.

(Chipre)



Estado de la salud mental en los jóvenes.

Fuente: PIXABAY



Fuente: ARTY

75

Aspectos emocionales





Fuente::PIXABAY

“La tecnología ayuda a los beneficiarios que atiendo, utilizan las redes sociales con mucha frecuencia. Han encontrado una forma atractiva de comunicarse a través de mensajes gratuitos con la ayuda de mensajes de voz. Desafortunadamente, el autismo virtual puede instalarse y puede disminuir el rendimiento de los jóvenes. personas en otras actividades como el aseo personal, el cansancio crónico o incluso desde el punto de vista oftalmológico, de ahí vienen los conflictos con los adultos.”

Preguntas:

- ¿Ha notado un aumento de jóvenes afectados por la pandemia de COVID? ¿Sobre qué porcentaje?
- ¿Cómo ha afectado la pandemia el estado de ánimo y la salud mental de los jóvenes?
- ¿Cuáles son las señales de alerta que las familias y cuidadores deben tener en cuenta con los jóvenes para cuidar y prevenir su salud mental?
- ¿Cómo pueden afectar las restricciones de movilidad a los jóvenes en su desarrollo futuro?
- ¿Cómo la tecnología puede ser buena y enemiga para la juventud?

Hallazgos

- Se identificaron cambios en el comportamiento de los jóvenes durante la pandemia, pero desaparecieron para la mayoría de las personas después de que se levantó el estado de emergencia. En este centro, durante el periodo 2021-2022, se realizaron un total de 4 reinserciones en la comunidad de un total de 26 personas.
- Las señales de advertencia que se han mencionado son berrinches de corta duración, llanto, gritos, baja tolerancia a la frustración.
- Las restricciones de movilidad causaron insomnio, sueño excesivo, falta de apetito o alimentación excesiva
- En cuanto a los beneficios y aspectos positivos de la tecnología, se mencionaron los siguientes: aspectos positivos - mejor comunicación con amigos cuando las reuniones cara a cara no son posibles, como fue

“Sin nada que hacer en casa, muchos adolescentes han recurrido a pantallas/vídeo juegos/smartphones para pasar el tiempo. El aumento del tiempo frente a la pantalla tuvo efectos directos sobre la salud mental, incluida la ansiedad, la depresión y los trastornos del sueño”.

el caso durante la pandemia; Los aspectos negativos - autismo virtual.

- La mayoría de los encuestados afirmó que todos los jóvenes que interactuaron durante y después de la pandemia enfrentan fuertes aspectos emocionales. Tenían miedo de interactuar, de tocar a otras personas, de estar conectados cara a cara. Otros aspectos emocionales aparecieron como efectos secundarios de estar demasiado conectado en línea durante el confinamiento, a veces incluso hasta 20 horas al día porque no había otras actividades en las que participar. Los adolescentes han mostrado signos de depresión y ansiedad. En Rumania, muchos hospitales fueron cerrados y transformados en hospitales COVID y hubo restricciones relacionadas con los servicios de salud mental abiertos para la población. Los encierros tuvieron oportunidades limitadas para que los adolescentes socializaran con sus compañeros en persona, lo que provocó un aumento de los sentimientos de aislamiento y soledad. También los encuestados afirmaron que el cierre de escuelas y actividades extracurriculares ha interrumpido las rutinas diarias de los adolescentes.

(Rumanía)



Fuente:PIXABAY-



Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no implica un respaldo de los contenidos, los cuales reflejan únicamente las opiniones de los autores. La Comisión no puede ser considerada responsable de cualquier uso que se haga de la información contenida en la misma.

"La violación de sus derechos y las condiciones en las que viven han llevado a que experimenten trastornos de ansiedad, ataques de pánico y síndromes de resignación."

"¡Les han arrebatado su juventud, su espíritu despreocupado!"

Preguntas:

- ¿Ha notado un aumento de jóvenes afectados por la pandemia de COVID? ¿Sobre qué porcentaje?
- ¿Cómo ha afectado la pandemia el estado de ánimo y la salud mental de los jóvenes?
- ¿Cómo pueden afectar las restricciones de movilidad a los jóvenes en su desarrollo futuro?

Hallazgos

- Muchos profesionales de la salud mental afirmaron que, de hecho, habían notado un aumento en los casos de salud mental, pero no pudieron determinar si los problemas de salud mental fueron mayores durante la pandemia o si los jóvenes estaban más familiarizados con los servicios de salud mental y tenían confianza para usarlos. Además, algunos afirmaron que la pandemia per se no creó problemas de salud mental, sino que exageró o sacó a la superficie condiciones preexistentes. Las condiciones/síntomas que observaron fueron los siguientes, delineando una imagen de interrupción emocional:
 - Mayor inquietud e irritación incluso por las cosas más simples
 - Aumento de las respuestas de ansiedad/estrés
 - Aumento de ataques de pánico sin antecedentes previos
 - Trastornos del estado de ánimo, como la depresión
 - Trastornos del sueño/alimentación
 - Hipocondría y conductas obsesivo-compulsivas en relación con la limpieza
 - Aumento de fobias: creaciones de nuevas fobias (p. ej., miedo a la salud y la vulnerabilidad)
 - Gremio y miedo de propagar el virus con sus estilos de vida
 - Miedo constante como resultado de los controles y restricciones estatales ("Tener miedo se convirtió en algo así como un hábito").
 - Arrebatos de ira
 - Sentimientos de impotencia y pesimismo
 - Malestar debido a la falta de socialización
 - Problemas psicósomáticos/de la piel
 - Llorar por los años perdidos y las oportunidades
 - Aumento de las recaídas en personas con psicosis/trastornos del estado de ánimo existentes
 - Repulsión de lo sucedido

(Grecia)



Fuente:PIXABAY-

“Se recomienda que los adultos a cargo de menores se esfuercen en dar ejemplo y expresar también sus propias emociones, no limitando la comunicación a los aspectos prácticos de la enfermedad, y que soliciten ayuda psicológica en caso de ser necesario”.

“Para un correcto desarrollo en la niñez y la adolescencia son necesarias rutinas y hábitos de vida saludables”.

Preguntas:

- ¿Cuáles fueron las repercusiones psicológicas del COVID-19 en la juventud española?
- ¿Ha notado un aumento de jóvenes afectados por la pandemia de COVID? ¿Sobre qué porcentaje?
- ¿Cómo ha afectado la pandemia el estado de ánimo y la salud mental de los jóvenes?

Hallazgos

- El 32% de los jóvenes se vieron afectados psicológicamente durante el confinamiento
- La pandemia intensificó significativamente la tendencia de empeoramiento del estado de ánimo en la población adolescente y amplió la brecha de género. Los chicos pasaron del 18% (antes de la pandemia) al 26% (durante la pandemia), con ánimo negativo, mientras que las chicas variaron del 33% al 53%.
- Supone la separación de amigos y seres queridos, pérdida de libertad e incertidumbre por efecto de la propia enfermedad en el futuro. Genera ira, estrés, ira e incluso puede aumentar las posibilidades de suicidio.

(España)

79



Fuente: PIXABAY



“En los grupos de pares, observé una marcada dificultad para mirarse a la cara, en particular entre niños y niñas, y también bastante ira”.

“Durante el encierro, algunos adolescentes mostraron sentimientos de ansiedad y frustración, mientras que otros estaban mejor durante este período, probablemente porque había menos presión social. Para estos últimos, el mayor malestar surgió tras la reapertura y el regreso a clases, desarrollando sentimientos de ansiedad y sensación de inadecuación.”

Preguntas:

→ ¿Cuál ha sido el impacto del COVID-19 en la salud mental de los jóvenes?

Hallazgos

- Como consecuencia de la pandemia, los jóvenes o se aniquilan refugiándose en mundos paralelos con videojuegos, teléfonos y redes sociales o se han convertido en bombas de emociones no expresadas. Muchos profesionales han encontrado un aumento de la ira en los jóvenes.
- La emergencia del COVID-19 fomentó prejuicios y una narrativa completamente generalizada sobre los jóvenes: “Los jóvenes se enferman y luego pasan el virus a los mayores”; “Los jóvenes se escabullen”. Esto llevó a los adolescentes a desarrollar un creciente sentimiento de culpa y miedo de salir de casa y reunirse con sus compañeros. La emergencia del COVID-19 ha afectado a la juventud acentuando y empeorando el fenómeno del retraimiento social. Algunos usuarios fueron peores cuando se eliminaron las restricciones como si las restricciones legitimaran sus mecanismos de evasión.
- Algunos profesionales han notado que a raíz de la pandemia los jóvenes están más cansados y agitados, torpes a nivel motriz y relacional y retraídos en sí mismos. Algunos jóvenes desarrollaron un miedo intenso a la muerte y pensamientos negativos recurrentes. Algunos jóvenes manifestaron un importante aplanamiento emocional y abulia.
- En los centros de salud mental ha habido un aumento de usuarios adolescentes que parecen estar buscando alguien en quien apoyarse que pueda comprender profundamente su malestar emocional.
- Para algunos jóvenes, la mascarilla ha sido una barrera protectora para cubrir sus rostros y no exponerse a los juicios de los demás, tanto así que cuando se eliminó a algunos les resultó difícil dejar de usarla por temor a ser vistos con sus rostros descubiertos.

(Italia)

“Actualmente estoy trabajando con niños y jóvenes y noté que la pandemia ha afectado a las familias de múltiples maneras”.

“Por lo tanto, el aislamiento resultó en un estado de ánimo bajo, mayor agresión y ansiedad”.

“La pandemia ha afectado el mercado laboral ya que ha aumentado el desempleo y muchos estudiantes por la circunstancia han dejado sus estudios”.

Preguntas:

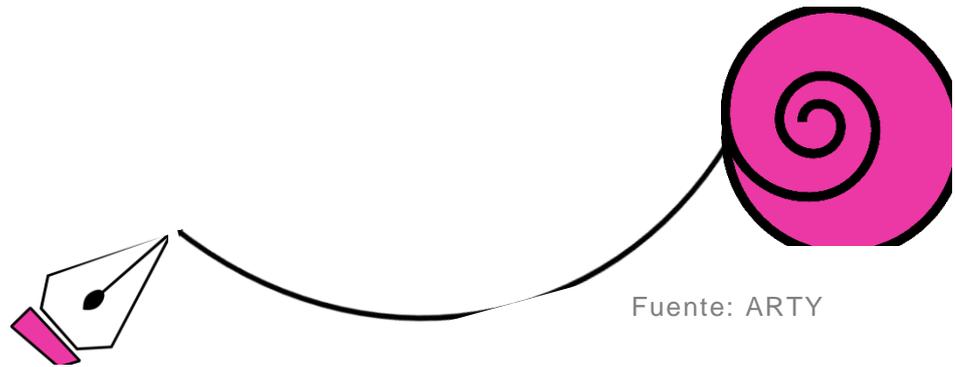
- ¿Ha notado un aumento de jóvenes afectados por la pandemia de COVID? ¿Sobre qué porcentaje?
- ¿Cómo ha afectado la pandemia el estado de ánimo y la salud mental de los jóvenes?
- ¿Cómo pueden afectar las restricciones de movilidad a los jóvenes en su desarrollo futuro?

Hallazgos

- Los niños se familiarizaron más con la enfermedad y la muerte y los padres tuvieron que enfrentar diferentes desafíos para explicarles a los niños la situación actual. Además de eso, todos los procesos se volvieron en línea y los jóvenes tuvieron que adaptarse a nuevas circunstancias, es decir, aprender en línea y adquirir nuevas habilidades digitales. Este resultado no es muy negativo si se considera que en 2 meses todos estaban obligados a aprender a utilizar las herramientas digitales para su trabajo y educación. Herramientas como Zoom, MS Team, Google Meet habían jugado un papel muy importante durante esos meses para ayudar a las personas a continuar con su vida y cambiar su vida en una computadora portátil/tableta/teléfono.
- Durante la pandemia, se observaron cambios significativos en nuestras vidas e interacciones diarias. Los problemas de atención y comportamiento relacionados con el SDQ aumentaron durante los cierres y se estabilizaron con el levantamiento de las restricciones. Los síntomas del SDQ se mantuvieron estables en aspectos conductuales, de atención y emocionales a lo largo del tiempo. Sin embargo, alcanzaron su punto máximo durante las severas restricciones que impedían el acceso a las escuelas. Los educadores notaron este aumento en los problemas informados por los padres entre marzo de 2020 y marzo de 2021. Los síntomas empeoraron durante el primer cierre nacional (marzo-junio de 2020) y volvieron a empeorar en enero de 2021 con un nuevo confinamiento nacional. La vuelta a la escuela en marzo de 2021 coincidió con una disminución de los síntomas.
- Las señales de advertencia pueden ser cambios en el comportamiento y el estado de ánimo de los jóvenes, es decir, dificultades de comportamiento, ira, baja asistencia y motivación escolar, poca participación con sus compañeros y tendencia a comportamientos de riesgo. Cualquier cambio de comportamiento persistente y notable debe tomarse en serio y explorar las circunstancias individuales y los factores desencadenantes (Chipre)

Estado de la salud mental en los jóvenes.

Fuente: PIXABAY



Fuente: ARTY

82

Desafíos encontrados





"En general, encontramos que, con el desarrollo de la tecnología, cada vez más niños y jóvenes tienen acceso a teléfonos y, por lo tanto, se sumergen en el entorno en línea, rompiendo así con la realidad.

Desafortunadamente, muchos ya no saben cómo socializar, se vuelven menos empáticos y tienen más frustraciones, al volverse dependientes del entorno en línea, terminan postergando muchas de las tareas que tienen."

Questions:

- ¿Ha notado un aumento de jóvenes afectados por la pandemia de COVID? ¿Sobre qué porcentaje?
- ¿Cómo ha afectado la pandemia el estado de ánimo y la salud mental de los jóvenes?
- ¿Cuáles son las señales de alerta que las familias y cuidadores deben tener en cuenta con los jóvenes para cuidar y prevenir su salud mental?
- ¿Cómo pueden afectar las restricciones de movilidad a los jóvenes en su desarrollo futuro?
- ¿Cómo la tecnología puede ser buena y enemiga para la juventud?

Hallazgos

- No se identificó aumento en el número de jóvenes afectados por la pandemia del COVID 19
- Las señales de alerta que las familias y cuidadores deben tener en cuenta están relacionadas con los cambios de comportamiento que tienen los jóvenes. Los niños tienden a volverse más agresivos y los jóvenes más retraídos/poco comunicativos, siendo ambas situaciones provocadas por la falta de habilidades para expresar emociones.
- Las restricciones de movilidad han provocado dependencia de la tecnología
- En cuanto a los beneficios y aspectos positivos de la tecnología, se mencionaron los siguientes: aspectos positivos - la oportunidad de aprender en línea y mantenerse al día con las actividades de enseñanza. La pandemia ha ofrecido a los jóvenes varios recursos digitales que desconocían y que son de verdadera ayuda; Los aspectos negativos - dependencia de la tecnología.

“Escuché sobre un hospital (psiquiátrico) donde los adolescentes se quedaban en el piso porque todas las camas estaban ocupadas durante la pandemia”.

Fuente:PIXABAY

- Cómo abordar problemas y luchas de salud mental, en un entorno en línea, con posibilidades financieras limitadas.
- Cómo abordar la depresión/ansiedad
- Cómo entrar en nuevas rutinas/ cómo mantener rutinas
- Cómo abordar el aislamiento y la soledad
- Cómo no permanecer demasiado en línea y gadgets
- Cómo controlar las creencias irracionales relacionadas con el virus
- Cómo mantenerse conectado con los seres humanos (Rumanía)



Fuente:PIXABAY-

Preguntas:

- ¿Ha notado un aumento de jóvenes afectados por la pandemia de COVID? ¿Sobre qué porcentaje?
- ¿Cómo ha afectado la pandemia el estado de ánimo y la salud mental de los jóvenes?
- ¿Cuáles son las señales de alerta que las familias y cuidadores deben tener en cuenta con los jóvenes para cuidar y prevenir su salud mental?

Hallazgos

- Falta de concentración en los estudios que condujo a un bajo rendimiento escolar
- Interoperabilidad de estudios/trabajos
- Dificultades para volver a la normalidad fuera de línea
- Dificultades para adaptarse a condiciones nuevas y en constante cambio
- Inercia profesional e inhibición del progreso
- Educación de baja calidad durante los confinamientos
- Aumento en el abuso de sustancias
- Aumento de la adicción a los juegos/pantalla
- Falta de confianza en el gobierno - Resistencia a las autoridades - Ira contra el sistema
- Los participantes dieron una lista de señales de advertencia que deberían alarmar a las familias y cuidadores de que el joven puede haber comenzado a tener problemas con su estado mental:
 - Cambios en hábitos y rutinas (p. ej., actividades, alimentación, horario de sueño)
 - Cambios en el rendimiento escolar
 - Cambios en el autocuidado
 - Cambios en los planes de vida
 - Cambios en la forma en que comunica sus sentimientos
 - Hipersensibilidad y arrebatos de ira
 - Retiro social y aislamiento
 - Ansiedades y fobias que antes no existían
 - Ataques de pánico
 - Anhedonia
 - Trastornos de la alimentación y/o fluctuación de peso
 - Problemas dermatológicos y autoinmunes
 - Trastornos gastrointestinales

Fuente:PIABAY



86

“La escuela se ha distanciado cada vez más de las familias y están luchando. De hecho, hemos tenido un boom de solicitudes para ser acogidos por los servicios”

Preguntas:

→ ¿Cuál ha sido el impacto del COVID-19 en la salud mental de los jóvenes?

Hallazgos

- Con la pandemia han aumentado mucho los factores de riesgo y disminuido los factores de protección, los adolescentes se han visto obligados a permanecer en casa, por lo que los adolescentes con fragilidades familiares se han visto particularmente afectados.
- El vandalismo cometido por grupos de adolescentes y las peleas grupales han aumentado en el período reciente, tales incidentes podrían ser manifestaciones disfuncionales de ira no expresada y acumulada luego del período de restricciones y reglas estrictas.
- Además, los profesionales han encontrado una mayor dependencia de las redes sociales, los adolescentes se ponen nerviosos cuando están sin sus teléfonos.

(Italia)



Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no implica un respaldo de los contenidos, los cuales reflejan únicamente las opiniones de los autores. La Comisión no puede ser considerada responsable de cualquier uso que se haga de la información contenida en la misma.

“La estigmatización de los jóvenes en el coronavirus es un caldo de cultivo muy peligroso”.

“El papel de las nuevas tecnologías en los trastornos alimentarios es un claro agravante. Exposición de cuerpos hiperdelgados, desafíos virales, hay que estar muy atento a los síntomas para hacer una detección prematura de posibles problemas”.

“No podemos darnos el lujo de volver a llegar tarde por una pandemia de salud mental”

Preguntas:

- ¿Cuáles considera que son los retos más llamativos en materia de salud mental juvenil derivados de la pandemia?
- ¿Cómo la tecnología puede ser buena y enemiga para la juventud?

Hallazgos

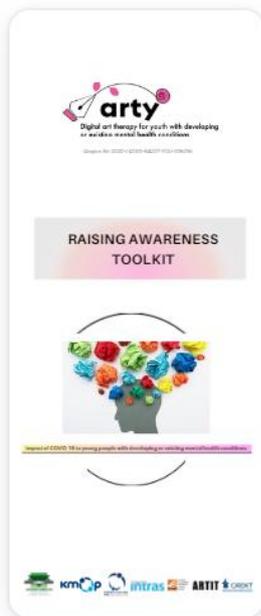
- Un efecto frecuentemente asociado al uso de las nuevas tecnologías es la alteración de los patrones de sueño.
- En la pandemia del COVID-19 se ha detectado un aumento de llamadas a líneas de asistencia para niñas y niños y llamadas a la policía por incidentes de violencia intrafamiliar
- La evidencia científica sobre la relación entre un mayor uso de las redes sociales y una menor autoestima es extensa desde hace años y la pandemia ha provocado que muchos jóvenes hagan un uso brutal de las redes
- Los casos afectados por la tecnología incluyen autolesiones, trastornos alimentarios, ideación e intentos de suicidio y otros problemas psicológicos. La implicación de la tecnología es mayor en los meses de estricto confinamiento.
- Psicoterapia en línea.
(España)

Fuente: PIXABAY



Anexo 2.- Acceso rápido a herramientas y recursos digitales

Título de la herramienta	Señales de advertencia de angustia emocional en la juventud
Objetivos	<p>Al final de esta infografía, los lectores podrán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer los signos más comunes que indican angustia emocional en la juventud; • Dar ejemplos originales de signos basados en su experiencia con los jóvenes; <ul style="list-style-type: none"> • • Discutir los signos más comunes de angustia emocional con sus colegas y otras partes interesadas.
Técnica	Infografía
Enlace	https://artyproject.eu/



1



2



3



4

<p>Título de la herramienta</p>	<p>Selección de recursos arteterapéuticos/creativos útiles para el colectivo adolescente</p>
<p>Objetivos</p>	<p>Al final de esta presentación, el alumno será capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer los principales recursos y técnicas de arte digital para usar con adolescentes en línea o presencial; • Seleccionar recursos digitales, como aplicaciones y programas, para implementar actividades artísticas individuales/grupales dirigidas a adolescentes; • Organizar actividades de arte digital que se llevarán a cabo de forma presencial, en línea o de forma híbrida para impactar positivamente en el bienestar y la salud mental de los adolescentes.
<p>Técnica</p>	<p>Infografía</p>
<p>Enlace</p>	<p>https://artyproject.eu/</p>



Título de la herramienta	Consejos contra el estrés, la ansiedad y el aislamiento
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Combatir la ansiedad y el aislamiento a través del descubrimiento de las propias cualidades, mejorando la autoestima y la confianza en uno mismo, identificando recursos • Lograr la relajación para reducir el estrés y la ansiedad • Mejorar el bienestar a través de la obtención de nuevas perspectivas
Técnica	Vídeo
Enlace	https://artyproject.eu/



1



2



3



4



5



6

Título de la herramienta	Pide ayuda: la importancia de la red de contactos
Objetivos	<p>Al final de esta infografía, los lectores podrán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer cuándo ellos o alguien más puede necesitar ayuda • Identificar diferentes formas de pedir ayuda para ellos mismos o para otros • Evaluar su propia necesidad de ayuda y tomar las medidas apropiadas
Técnica	Infografía
Enlace	https://artyproject.eu/



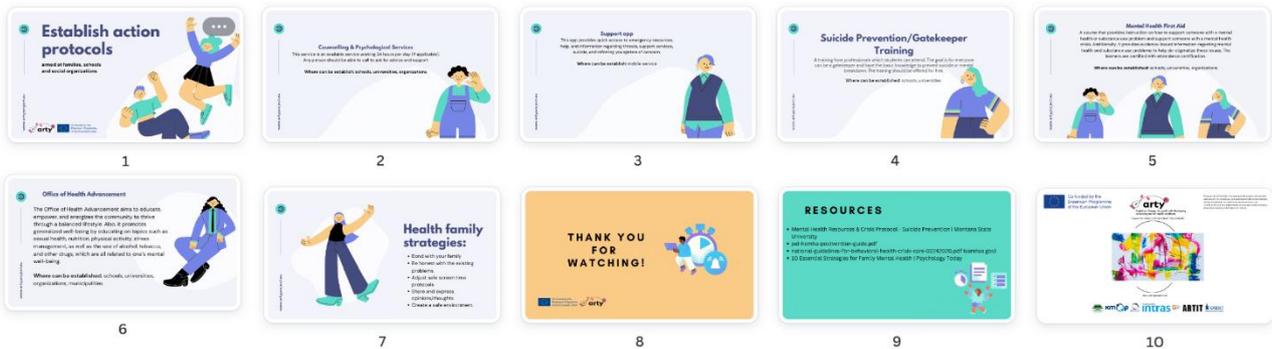
1



2



Título de herramienta	Establecer protocolos de actuación dirigidos a familias, colegios y organizaciones sociales
Objetivos	<p>Al final de este vídeo, los espectadores podrán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprender sobre protocolos que pueden ser útiles para su comunidad social • Comprender dónde deben establecerse los protocolos • Aplicar protocolos de manera efectiva.
Técnica	Vídeo
Enlace	https://artyproject.eu/



Título de la herramienta	Fundamentos de una campaña exitosa: un vídeo paso a paso para profesionales de ONGs
Objetivos	Al final de este vídeo, los espectadores podrán: <ul style="list-style-type: none"> • Enumerar las ideas centrales para una campaña de promoción impactante;
Técnica	Infografía
Enlace	https://artyproject.eu/



1



2



3

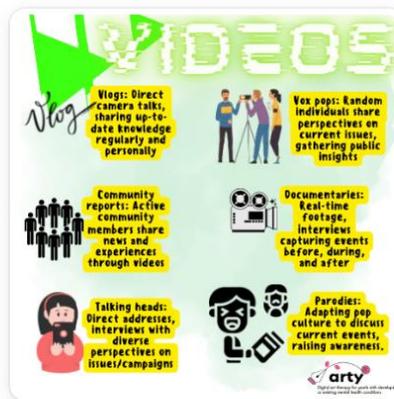


4

Título de la herramienta	Recursos digitales creativos útiles para crear conciencia
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Comprender los diferentes tipos de recursos digitales creativos que se pueden utilizar para crear conciencia sobre problemas sociales. Aprender a utilizar de manera efectiva técnicas de redacción, imágenes, recursos de audio y vídeo para transmitir un mensaje e inspirar acciones.
Técnica	Post en carrusel
Enlace	https://artyproject.eu/



1



2

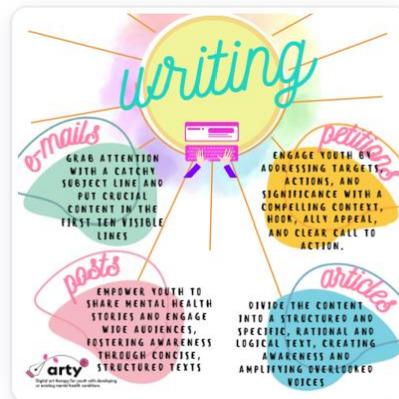


3

94



4



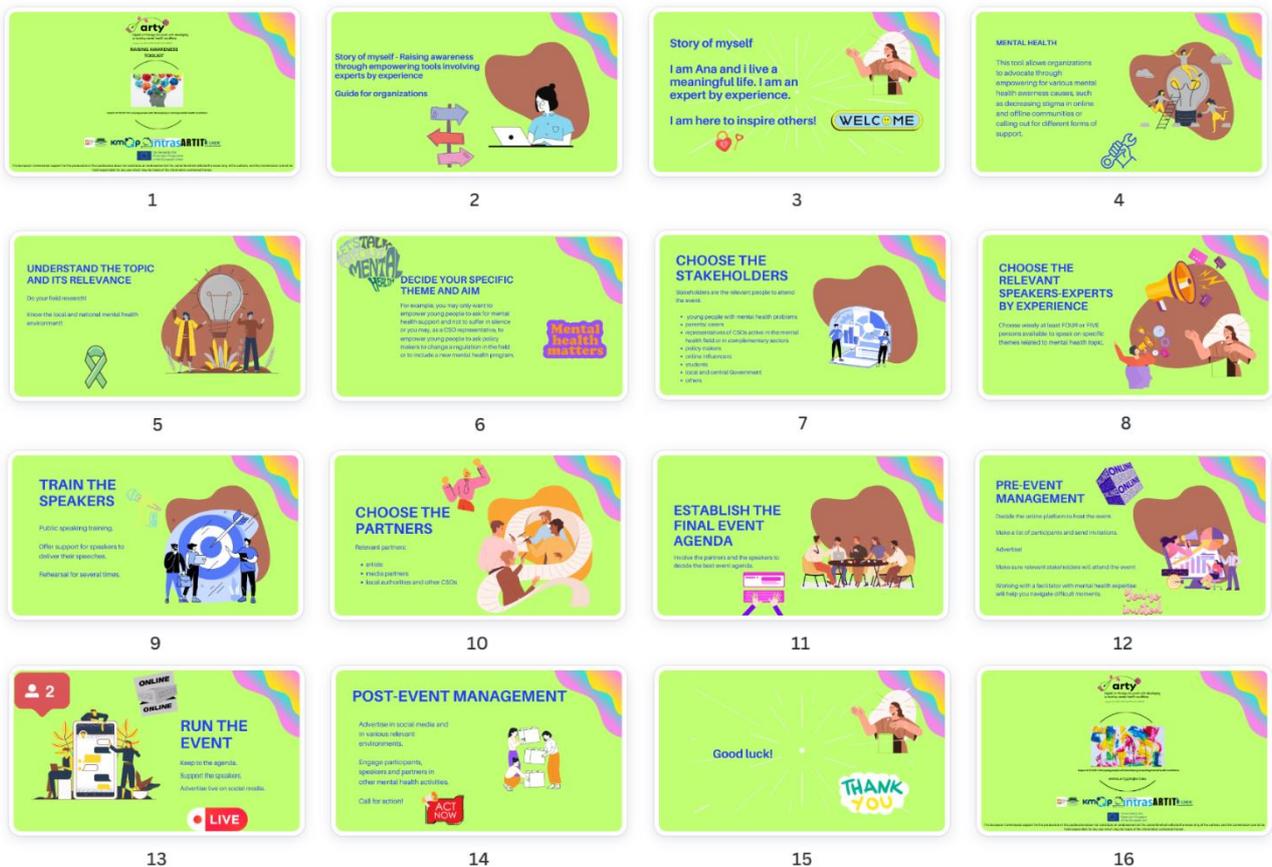
5



6



<p>Título de la herramienta</p>	<p>Sensibilización a través de herramientas de empoderamiento que involucran a expertos por experiencia</p>
<p>Objetivos</p>	<p>Al final de este vídeo, la audiencia podrá:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprender la importancia de los eventos para empoderar a las personas con problemas de salud mental, especialmente a los jóvenes • Diseñar un evento de empoderamiento en línea, que involucre a las partes interesadas relevantes en el campo de la salud mental. • Dar al menos un paso concreto sobre cómo implementar varios eventos de empoderamiento en el campo de la salud mental.
<p>Técnica</p>	<p>Vídeo</p>
<p>Enlace</p>	<p>https://artyproject.eu/</p>





Arteterapia digital para jóvenes con condiciones de salud mental existentes o en desarrollo – ARTY

Proyecto N.º: 2020-1-RO01-KA227-YOU-095295



www.artyproject.eu



ASOCIAȚIA HABILITAS
CENTRUL DE RESURSE
ȘI FORMARE PROFESIONALĂ



Anziani e non solo
ANS
Societate cooperativă socială



FUNDAȚIE
CU ACTIVITATE
ÎN DOMENIUL
SĂNĂȚII
MENTALE
www.estuar.org



CARDET
CENTRE FOR THE ADVANCEMENT OF RESEARCH
& DEVELOPMENT IN EDUCATIONAL TECHNOLOGY



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no implica un respaldo de los contenidos, los cuales reflejan únicamente las opiniones de los autores. La Comisión no puede ser considerada responsable de cualquier uso que se haga de la información contenida en la misma.