

Información Juvenil
CUIDANDO LA SALUD MENTAL
DE LOS JÓVENES



Recomendaciones Políticas

PARA MEJORAR EL APOYO
A LA SALUD MENTAL
DE LOS JÓVENES



Co-funded by
the European Union

Esta publicación es el resultado del proyecto «YIMinds», cofinanciado por el Programa Erasmus+ de la Unión Europea.

Introducción


Este informe recopila y presenta las recomendaciones del proyecto YIMinds, que reúne información de diversas fuentes y se centra en las siguientes necesidades:

- Incluir los puntos de vista de los jóvenes: Implicar a los jóvenes en la resolución de los problemas de salud mental para garantizar que sus experiencias y puntos de vista contribuyan al desarrollo de las soluciones.
- Colaborar con las partes interesadas: Promover la colaboración entre las principales partes interesadas para defender la legislación y la reforma política en materia de salud mental.
- Adoptar una estrategia global: Aplicar un planteamiento integral para combatir la estigmatización, promover planes de prevención en las instituciones públicas e implicar a los trabajadores de juventud como expertos.
- Proporcionar información accesible y empática: Facilitar a los jóvenes información clara, comprensible y adaptada a sus necesidades de salud mental.
- Mejorar la formación de los profesionales de juventud: Proporcionar a los trabajadores de juventud la formación necesaria para reconocer los problemas de salud mental y ofrecer una primera ayuda.
- Incrementar el número de profesionales de salud mental: Aumentar el número de profesionales de salud mental para mejorar el acceso de los jóvenes a los servicios de salud mental.

Análisis

En los últimos años, el tema de **la salud mental de los jóvenes** ha cobrado cada vez **más relevancia** y diversas partes interesadas han reconocido la importancia de abordar los retos a los que se enfrentan los jóvenes en este ámbito. A pesar de los esfuerzos por aumentar la concienciación y combatir el estigma, los estudios indican que muchos **jóvenes siguen luchando contra los problemas de salud mental** sin buscar ayuda debido a diversos obstáculos.

Los datos de organizaciones como la [Organización Mundial de la Salud](#) (OMS), [la Comisión Europea](#), [el Parlamento Europeo](#), [la OCDE](#) y [Eurostat](#) ponen de manifiesto una **tendencia al alza de los problemas de salud mental entre los jóvenes**. Sin embargo, siguen existiendo importantes **carencias en la educación sobre salud mental y en los servicios de apoyo disponibles** para los jóvenes, especialmente unos recursos limitados para planes de estudios escolares y programas de apoyo comunitario centrados en la alfabetización en salud mental.



Este informe reúne y presenta las recomendaciones del proyecto YIMinds que recopiló a través de diversas fuentes de información:

1. Los informes de los socios del proyecto. Estos informes aportan una visión general sobre la salud mental de los jóvenes en sus respectivos países. Destacan la necesidad de **contar las opiniones de los jóvenes** cuando las organizaciones planifiquen sus iniciativas y estrategias. Subrayan igualmente la importancia de trabajar con las principales partes interesadas para abordar eficazmente los problemas de salud mental.

También ponen de manifiesto que abordar la crisis de salud mental en el cuidado de los jóvenes requiere un enfoque global que incluya mayores recursos financieros para programas de apoyo a la salud mental, iniciativas para combatir el estigma y la promoción de planes de sensibilización y prevención en las instituciones públicas. **La colaboración entre los diferentes ámbitos políticos** y la integración del trabajo con jóvenes y de los profesionales de juventud como expertos son cruciales para crear vínculos y comunidades de apoyo para los jóvenes.

2. Los grupos de discusión con jóvenes realizados por los socios del proyecto. Estos revelaron que **los jóvenes desean información accesible y empática** sobre temas de salud mental, que incluya explicaciones breves y comprensibles e información de contacto de los servicios de apoyo. Expresaron su interés por saber cuáles son las señales de alarma en los problemas de salud mental y señalaron la existencia de barreras para buscar ayuda, tales como las dificultades económicas, el estigma y la vergüenza, especialmente entre los jóvenes LGBTQ+.
3. La encuesta y los grupos de discusión con trabajadores de juventud para identificar sus **necesidades de formación para reconocer problemas de salud mental y prestar una primera ayuda**. Las recomendaciones incluyen la promoción de oportunidades de trabajo en red, el desarrollo de protocolos de actuación y la creación de campañas de prevención y de materiales de formación.

En general, las recomendaciones formuladas por las principales partes interesadas en el ámbito de la salud mental de los jóvenes subrayan la importancia de adoptar un enfoque preventivo e informativo en el trabajo con jóvenes. Esto implica luchar contra los estereotipos y las ideas falsas en torno a la salud mental, así como poner en marcha campañas y planes de prevención del suicidio en centros escolares y juveniles. Mediante el desarrollo de actividades de sensibilización específicas en el marco del trabajo con jóvenes y la participación de los jóvenes en proyectos de salud mental, las partes interesadas aspiran a aumentar la concienciación y la comprensión de los problemas de salud mental entre los jóvenes.

Asimismo, las partes interesadas resaltan la necesidad de **aumentar el número de profesionales de salud mental, así como mejorar el acceso de los jóvenes a los servicios de salud mental**. Abogan por políticas que mejoren el acceso a los servicios de salud mental, por la mejora de las plataformas de apoyo a la salud mental y por una formación completa a los trabajadores de juventud. Con el fomento de las relaciones de apoyo

entre los grupos de iguales y las familias, las partes interesadas esperan crear una red de apoyo para los jóvenes que enfrentan problemas de salud mental. **La colaboración entre las distintas partes interesadas** también se considera **esencial para abogar por una reforma de la legislación y de las políticas de salud mental**, así como para **promover la comprensión y la aceptación de los problemas de salud mental mediante talleres y debates**.

Estas recomendaciones buscan crear un entorno seguro y acogedor para que los jóvenes hablen de sus problemas de salud mental y busquen ayuda.

En resumen, abordar las necesidades de salud mental de los jóvenes requiere un **enfoque integral que implique educación, colaboración con y entre las partes interesadas e iniciativas proactivas de concienciación**. Las siguientes recomendaciones buscan mejorar la educación y el apoyo en materia de salud mental para los jóvenes con el fin de crear un entorno más informado, solidario y libre de estigmas.

Recomendaciones

PARA MEJORAR EL APOYO A LA
SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES

01

UN ENFOQUE
PREVENTIVO EN
EL TRABAJO CON
JÓVENES

02

PROGRAMAS DE
SALUD MENTAL

03

IMPLICACIÓN
DE LOS JÓVENES

04

ACCESO A LOS
SERVICIOS DE
SALUD MENTAL

05

PROMOCIÓN DE
POLÍTICAS

06

FORMACIÓN PARA
TRABAJADORES DE
JUVENTUD

07

REDES DE APOYO
ENTRE IGUALES Y
FAMILIARES

08

REFORMA DE LA
POLÍTICA DE SALUD
MENTAL

09

COLABORACIÓN
ENTRE LAS DISTINTAS
PARTES INTERESADAS

01

UN ENFOQUE PREVENTIVO EN EL TRABAJO CON JÓVENES

Adoptar un enfoque preventivo e informativo en el trabajo con jóvenes:

Los profesionales de juventud, así como los informadores juveniles son el primer punto de contacto con los jóvenes. Por ello, pueden desempeñar un papel clave en la información y prevención de la salud mental de los jóvenes.

Al hacerlo, crean un entorno más solidario y comprensivo para los jóvenes, lo que contribuye a reducir el estigma asociado a la salud mental y a prevenir el suicidio. Por lo tanto, sugerimos que las instituciones gubernamentales, los centros educativos, los centros de

juventud y las organizaciones desarrollen recursos educativos y adopten planes y actividades de prevención de la salud mental (por ejemplo, planes de prevención del suicidio).

Además, recomendamos desarrollar actividades de sensibilización dirigidas a:

- Sensibilizar a los jóvenes sobre salud mental (por ejemplo, organizando talleres, seminarios y grupos de debate).
- Difundir información e invitar a los jóvenes a participar en conversaciones sobre salud mental.
- Desmentir mitos y promover una actitud más tolerante hacia los problemas de salud mental.

Además, apoyamos el desarrollo de acciones de incidencia política y cabildeo para el reconocimiento del estigma como un obstáculo importante para que los jóvenes pidan ayuda por problemas de salud mental a los trabajadores de juventud.

02

PROGRAMAS DE SALUD MENTAL

Poner en marcha programas y actividades entre los jóvenes y las comunidades para mejorar los conocimientos sobre salud mental: combatir la desinformación, reducir la estigmatización y prevenir el suicidio juvenil en entornos formales e informales, en cooperación con expertos e instituciones del ámbito de la salud mental.

03

IMPLICACIÓN DE LOS JÓVENES

Implicar activamente a los jóvenes en los proyectos y actividades de salud mental: reconocer y valorar las voces, opiniones y experiencias de los jóvenes como base para planificar iniciativas, proyectos y actividades específicas para ellos que estén relacionadas con la salud mental, así como animarles a que participen en actividades, talleres y grupos de apoyo que les ayudarán a reconocer mejor los problemas de salud mental y a encontrar la ayuda y el apoyo que necesitan.

04

ACCESO A LOS SERVICIOS DE SALUD MENTAL

Adoptar medidas para incrementar el número de profesionales de salud mental para dar respuesta a la creciente demanda y garantizar que los jóvenes tengan fácil acceso a los servicios de salud mental. La creación de servicios de asesoramiento en escuelas, centros comunitarios, en centros de información juvenil y las plataformas en línea pueden proporcionar puntos de contacto accesibles para quienes buscan ayuda profesional. La promoción eficaz de estos servicios de salud mental a través de diferentes canales, incluidas las plataformas en línea y los eventos comunitarios es esencial para concienciar a los jóvenes. Además, los centros de información juvenil deberían mejorar sus estrategias de promoción para dar a conocer estos recursos vitales y facilitar el acceso a los mismos.

05

PROMOCIÓN DE POLÍTICAS

Abogar por políticas que mejoren el acceso a los servicios de salud mental. Esto incluye garantizar la disponibilidad de programas terapéuticos y servicios médicos que respondan a las necesidades de salud mental. En las comunicaciones con los responsables políticos es importante recalcar la importancia de la accesibilidad a estos servicios. Insistir en el impacto que la accesibilidad a los servicios de salud mental tiene sobre la salud general de la sociedad puede propiciar cambios políticos. Destacando la necesidad de un acceso fácil a los recursos de salud mental, podemos promover el desarrollo y la aplicación de políticas que prioricen la atención a la salud mental.

06

FORMACIÓN PARA TRABAJADORES DE JUVENTUD

Proporcionar una formación completa a los trabajadores de juventud para que puedan reconocer los síntomas de **trastornos mentales** y ofrecer el apoyo y la orientación apropiadas. Fomentar una comunicación abierta y crear un entorno seguro para que los jóvenes busquen y pidan ayuda. Garantizar que los trabajadores de juventud puedan orientar y remitir a los jóvenes a servicios especializados en salud mental cuando sea necesario. Generar confianza entre los jóvenes y los trabajadores de juventud a través de un apoyo sin prejuicios y una formación específica. Dotar a los profesionales de juventud con los conocimientos y habilidades necesarias para apoyar eficazmente a los jóvenes que enfrentan problemas de salud mental.

07

REDES DE APOYO ENTRE IGUALES Y FAMILIARES

Fomentar las relaciones y las redes de apoyo dentro de los grupos de **iguales y las familias**; promover un entorno en el que las personas se sientan cómodas buscando ayuda y el apoyo de las personas en las que confían; crear espacios comunitarios inclusivos, seguros y de apoyo, tanto en línea como fuera de línea, en los que los jóvenes puedan hablar abiertamente de sus problemas de salud mental sin miedo a ser juzgados o estigmatizados, procurando la inclusión y la sensibilidad cultural. Difundir información básica sobre distintos problemas de salud mental y compartir experiencias de entornos diferentes son elementos que pueden contribuir a lograr esta propuesta.

08

REFORMA DE LA POLÍTICA DE SALUD MENTAL

Abogar por reformar la legislación y las políticas de salud mental, colaborando con las partes interesadas para desarrollar políticas que mejoren los servicios de salud mental y los sistemas de apoyo. Utilizar los resultados de los estudios de investigación para fundamentar las políticas, los programas y las intervenciones, y para abogar por financiación y recursos para la realización de estudios exhaustivos, encuestas y evaluaciones que permitan comprender mejor la prevalencia, las tendencias y los factores que determinan los problemas de salud mental entre los jóvenes.

09

COLABORACIÓN ENTRE LAS DISTINTAS PARTES INTERESADAS

Fomentar la colaboración entre las diferentes partes interesadas, incluidos los organismos gubernamentales, las ONGs y el sector privado, para desarrollar enfoques holísticos que aborden los problemas de salud mental entre los jóvenes. Colaborar entre las partes interesadas para desarrollar y coordinar políticas que mejoren los servicios de salud mental y los sistemas de apoyo. Participar en las consultas e iniciativas de los gobiernos locales, regionales y nacionales para desarrollar políticas de salud mental. Estos tipos de colaboración deben establecerse lo antes posible y mantenerse con regularidad a largo plazo.

CONSORCIO DEL PROYECTO Y ORGANIZACIONES socias



European youth information
and counselling agency

**European Youth Information
and Counselling Agency**
(Luxemburgo)

iasis

IASIS
(Grecia)



Comunidad
de Madrid

CONSEJERÍA DE FAMILIA,
JUVENTUD Y ASUNTOS SOCIALES

CRIDJ Madrid
(España)



REPUBLIC OF ESTONIA
EDUCATION AND YOUTH BOARD

Education and Youth Board
(Estonia)



De Ambrassade
(Bélgica)



Jugendinfo
(Austria)



Cyprus Youth Council
(Chipre)

eurodesk

Eurodesk
(Europa)



Young Scot
(Reino Unido)



Co-funded by
the European Union

El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de sus autores. La Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.

Agencia Europea de Información y
Asesoramiento Juvenil



eryica a.s.b.l.
secretariat@eryica.org
www.eryica.org

ISBN 978-2-919810-85-7



9 782919 810857