



Manual del Trabajador Juvenil

Tabla de contenidos

Introducción	4
Objeto y ámbito de aplicación	4
Importancia del trabajo con jóvenes	4
Estructura del Manual	4
Objetivos de aprendizaje	5
Cómo utilizar este manual	5
Sociedades inclusivas	6
Introducción	7
Educación no formal/trabajo juvenil de calidad	7
Mejorar la participación cívica y el compromiso de la comunidad	9
Los mejores consejos	10
El valor de la movilidad juvenil y el voluntariado	10
Recursos adicionales	14
Acercamiento a grupos marginados	15
Los mejores consejos	18
Participación cívica de los jóvenes	19
Introducción	20
El panorama actual de las redes sociales	21
La Primavera Árabe y Facebook	21
Activismo de hashtags	22
Noticias falsas y política	22
DeepFakes y elecciones de IA	23
TikTok, el autodiagnóstico y la concienciación sobre la salud mental	24
Los mejores consejos	25
Diálogo intercultural	25
Mejora la cohesión social	26
Aplicaciones en el Trabajo Juvenil	28
Talleres y Seminarios	28
Actividades Inclusivas	29
Alfabetización mediática	30
Directrices para los trabajadores juveniles	31
Los mejores consejos	34
Participación política	35
Participación Política Juvenil	35



Participación significativa de los jóvenes	36
Salud Mental y Bienestar	39
Introducción	40
Gestión de crisis, cultivo de la resiliencia y adaptabilidad	41
Los mejores consejos	44
El estigma de la salud mental	45
Definición y tipos de estigma	45
Causas y consecuencias del estigma	46
Estrategias para abordar el estigma de la salud mental	47
Los mejores consejos	48
Depresión, ansiedad y adicción	50
Entendiendo la depresión	50
Identificación de los trastornos de ansiedad	50
Abordaje de las adicciones	51
Los mejores consejos	52
Conclusión	53
Referencias	54

Introducción

Objeto y ámbito de aplicación

Bienvenidos al Manual del Trabajador Juvenil de YouthWell. Esta guía completa tiene como objetivo proporcionar a los trabajadores juveniles los fundamentos teóricos y las herramientas prácticas necesarias para apoyar y empoderar a los jóvenes en el complejo panorama social actual. El manual está diseñado para complementar el paquete de capacitación de YouthWell al ofrecer contenido en profundidad sobre los temas tratados, mejorando la comprensión de los principios y conceptos que sustentan el cultivo de jóvenes resilientes, alfabetizados en medios y comprometidos cívicamente.

Importancia del trabajo con jóvenes

El trabajo juvenil es un aspecto vital del desarrollo comunitario, ya que se centra en involucrar a los jóvenes en actividades significativas que promuevan el crecimiento personal y social. Como trabajadores juveniles, su papel es crucial para guiar y apoyar a los jóvenes a medida que enfrentan desafíos, descubren sus fortalezas y encuentran su lugar en la sociedad. Este manual sirve como un recurso para ayudarlo a sobresalir en este rol al proporcionar ideas, estrategias y mejores prácticas adaptadas a las diversas necesidades de los jóvenes.

Estructura del Manual

El manual está estructurado para garantizar un flujo lógico de información, comenzando con los conceptos fundamentales y avanzando hacia temas más específicos. Cada capítulo está dedicado a un tema particular relevante para el trabajo con jóvenes, ofreciendo ideas teóricas, pautas prácticas y ejemplos de la vida real. El manual se divide en las siguientes secciones clave:

Sociedades inclusivas:

- Educación no formal/trabajo juvenil de calidad
- El valor de la movilidad juvenil y el voluntariado
- Acercamiento a grupos de jóvenes marginados

Participación cívica de los jóvenes: información y diálogo constructivo:

- Alfabetización mediática
- Diálogo intercultural
- Participación política

Salud Mental y Bienestar:

- Gestión de crisis, cultivo de la resiliencia y adaptabilidad
- El estigma de la salud mental
- Depresión, ansiedad y adicciones



Cada sección es desarrollada por expertos de las organizaciones asociadas a YouthWell, lo que garantiza una amplia y rica gama de perspectivas y experiencias.

Objetivos de aprendizaje

El manual tiene como objetivo dotar a los profesionales de la juventud de los conocimientos y habilidades necesarios para:

- Comprender los elementos esenciales del trabajo con jóvenes.
- Identificar a los jóvenes en riesgo y evaluar sus necesidades.
- Implementar estrategias efectivas de manejo de crisis juveniles.
- Mejorar la comunicación y la inteligencia emocional.
- Fomentar la resiliencia y la adaptabilidad entre los jóvenes.
- Utilizar métodos de aprendizaje no formal para involucrar y educar a los jóvenes.

Cómo utilizar este manual

Para sacar el máximo provecho de este manual, recomendamos leer cada capítulo secuencialmente, ya que los conceptos se basan unos sobre otros. Cada capítulo incluye:

- Directrices: Instrucciones y marcos claros para la implementación de diversas estrategias de trabajo con jóvenes.
- Consejos prácticos: Consejos prácticos que se pueden aplicar en entornos del mundo real.
- Recomendaciones: Mejores prácticas basadas en investigaciones actuales y opiniones de expertos.
- Ejemplos: Estudios de casos y escenarios para ilustrar los puntos clave.

Te animamos a que te involucres activamente con el contenido, reflexiones sobre cómo se aplica a tu trabajo y consideres cómo puedes adaptar las recomendaciones para que se ajusten a las necesidades específicas de los jóvenes con los que trabajas.



A photograph of three diverse individuals (two women and one man) standing together, smiling, with a red overlay. The man is on the left, wearing a dark jacket. The woman in the center is wearing a light-colored blazer. The woman on the right is wearing a plaid dress and glasses. The text "Sociedades inclusivas" is overlaid in white on the left side of the image.

Sociedades inclusivas

Introducción

La creación de sociedades inclusivas es fundamental para garantizar que todos los jóvenes, independientemente de su origen o circunstancias, tengan la oportunidad de prosperar. Este capítulo profundiza en los principios básicos y las estrategias prácticas del trabajo juvenil inclusivo. Examina el papel fundamental de la educación no formal en el fomento de entornos inclusivos, destacando los métodos que involucran a los jóvenes en experiencias de aprendizaje significativas que respetan sus diversas necesidades y perspectivas.

El capítulo también explora el valor de la movilidad y el voluntariado juvenil, mostrando cómo estas oportunidades pueden ampliar horizontes, construir el entendimiento intercultural y mejorar la inclusión social. Aborda estrategias de divulgación efectivas para conectarse con grupos juveniles marginados, enfatizando la importancia de crear espacios accesibles, de apoyo y empoderadores para todos los jóvenes.

Al integrar estos enfoques, los trabajadores juveniles pueden promover un sentido de pertenencia, dignidad y empoderamiento, asegurando que todos los jóvenes, independientemente de su origen, puedan participar plenamente en la sociedad.

Educación no formal/trabajo juvenil de calidad

Comprensión de la educación no formal

La educación no formal (ENF)¹ tampoco puede descuidarse cuando se trata de fomentar sociedades inclusivas. La ENF se extiende más allá del sector de la educación formal, proporcionando actividades de aprendizaje que son flexibles y centradas en el alumno, involucrando a los jóvenes de una manera significativa. Este modelo de educación subraya la importancia del crecimiento individual, la competencia social y la responsabilidad, más que el mero éxito académico.

Fundamentos teóricos de la Educación No Formal

- La educación no formal adopta un enfoque centrado en el alumno. Los jóvenes están motivados para dar forma a su propio aprendizaje, promoviendo la autosuficiencia y el empoderamiento.
- Aprendizaje experiencial: basado en las pedagogías de educadores como David Kolb, la educación no funcional está profundamente arraigada en el aprendizaje basado en la experiencia. El público objetivo realiza un trabajo real, reflexiona sobre él y extrae aprendizajes que pueden ser implementados directamente.
- Métodos participativos (juegos de roles, simulaciones y trabajo en grupo, por nombrar algunos) que pueden ayudar a los participantes a desarrollar habilidades de pensamiento crítico, trabajo en equipo o resolución de problemas.

Aplicaciones prácticas:

- Talleres y formación: Los trabajadores juveniles organizan talleres de liderazgo, comunicación y resolución de conflictos, etc., utilizando métodos de educación no formal, involucrándolos nuevamente en una participación activa.
- Proyectos comunitarios: La educación no formal se puede aplicar en contextos del mundo real al involucrar a los jóvenes en proyectos de servicio comunitario o acción social, lo que les permite aplicar las habilidades que aprenden en entornos prácticos.

Desafíos en la implementación de la educación no formal:

- Los programas de educación no formal deben seguir adaptándose a las diversas necesidades de los participantes y deben incluir a los grupos marginados o desfavorecidos.
- El seguimiento y la evaluación de los resultados de las iniciativas de educación no formal pueden ser difíciles, ya que se centran en el crecimiento personal más que en medidas estandarizadas de éxito.

Recursos adicionales:

- [UNESCO's Non-Formal Education Overview](#)
- [Council of Europe Youth Sector Strategy](#)

Promover la inclusión y la diversidad a través de la comprensión de la educación no formal

Las prácticas de trabajo con jóvenes deben tener como núcleo la inclusión y la diversidad. Los que trabajan con jóvenes necesitan las habilidades necesarias para construir espacios en los que chicos de toda condición se sientan bienvenidos y apreciados. El aprendizaje fuera de las aulas es una excelente manera de fomentar la inclusión. Permite enfoques adaptables e imaginativos que se ajustan a diferentes formas de aprender y a diversas necesidades. Comprender la inclusión y la diversidad: Ideas clave Debemos conocer y abordar los factores que impiden que algunos grupos se incorporen al trabajo con jóvenes. Estas cosas pueden venir de la cultura, el dinero, el idioma o las discapacidades. Para que todos se sientan bienvenidos, debemos abordar estos problemas. Los animadores juveniles también tienen que ver que las personas de un grupo aprenden de formas diferentes. A algunos chicos les van bien las imágenes, mientras que a otros les gustan las cosas prácticas o hablar. Es importante cambiar la forma de enseñar para adaptarla a las necesidades de cada persona. Igual de importante es crear lugares donde todos se sientan seguros y valorados. Esto significa establecer normas para ser amables, poner fin a las actitudes o acciones mezquinas y asegurarnos de que todos nos escuchan.

Estas son algunas formas prácticas de impulsar la inclusión:

- Planifica pensando en todos: Cuando organices actividades, asegúrate de que todos puedan participar. Piensa en el acceso físico, las necesidades lingüísticas y el respeto por las diferentes culturas.
- Ayuda a las personas a ponerse en la piel de los demás: usa juegos en los que las personas representen diferentes roles o cuenten historias. Esto les ayuda a ver la vida desde nuevos ángulos.
- Comunícate con tus vecinos: Habla con grupos locales para comprobar si tus programas para jóvenes satisfacen las necesidades de todos. No te olvides de los grupos que a menudo son dejados fuera del trabajo regular con jóvenes..

Desafíos en la promoción de la inclusión::

- Resulta difícil abordar los sesgos y estereotipos profundamente arraigados dentro de los grupos. Esto significa que los trabajadores juveniles deben pensar y aprender de sus experiencias.
- Asegurarse de que todos tengan las mismas oportunidades de participar puede ser complicado en grupos mixtos.

Recursos adicionales:

[Inclusion in Education](#)

[Youth Work for Social Inclusion](#)



Mejorar la participación cívica y el compromiso de la comunidad

Involucrar a los jóvenes en sus comunidades tiene un gran impacto en su empoderamiento. Los programas juveniles deben enseñar a los niños a ser responsables y darles herramientas para participar en la vida cívica. Esto podría significar ayudar, hablar a favor del cambio o tener voz en las decisiones locales o nacionales.

Antecedentes sobre la participación: La idea de capital social muestra cuán importantes son las amistades y los lazos sociales para involucrar a las personas. Los programas juveniles ayudan a crear estas conexiones. Vinculan a los niños con otros niños, líderes comunitarios y grupos. Esto ayuda a los niños a sentirse parte de su comunidad. Además, la enseñanza de la educación cívica les da a los jóvenes información clave sobre cómo funciona la política, qué derechos tienen y qué deben hacer como ciudadanos. Este aprendizaje puede abarcar cosas como votar, organizar eventos comunitarios y saber cómo funciona el gobierno local. Todo esto ayuda a los niños a participar en sus comunidades.

Estrategias prácticas para la participación comunitaria:

- Programas de voluntariado: Facilitar oportunidades de voluntariado para jóvenes en organizaciones comunitarias. Esto no solo beneficia a la comunidad, sino que también ayuda a los adolescentes a desarrollar un sentido de propósito y pertenencia.
- Capacitación sobre temas: Enseña a los jóvenes cómo abogar por temas que les importan, como la sostenibilidad ambiental, la concientización sobre la salud mental o la justicia social. Esto puede incluir habilidades para hablar en público, cabildeo y organizar campañas.
- Consejo de la Juventud: Fomentar la formación de consejos de la juventud para que los jóvenes tengan una voz directa en el gobierno local. Esto puede ser particularmente empoderador para los jóvenes marginados que pueden sentirse desconectados de los sistemas políticos tradicionales.

Desafíos en la promoción de la participación pública:

- Muchos jóvenes, especialmente los que provienen de entornos marginados, pueden sentirse alienados de las estructuras políticas tradicionales. Se necesitan conversaciones específicas y estrategias de comunicación creativas para superar esta alienación social.
- Garantizar que todos los jóvenes tengan acceso a oportunidades de participación cívica, independientemente de su situación socioeconómica, puede ser un desafío.

Recursos adicionales:

[Civic Engagement in Youth Work](#)

[YouthPower – Resources for Community Engagement](#)

Los mejores consejos

1	Se culturalmente sensible: Asegúrate de ser considerado con los orígenes culturales y las prácticas que sus participantes puedan tener, así como de respetar su individualidad, haciendo que todas sus actividades sean lo suficientemente sensibles para este factor en particular.
2	Facilitar la participación activa: Dé a cada participante la oportunidad de agregar valor en las discusiones y actividades para que todos contribuyan.
3	Cultura de aprendizaje a lo largo de toda la vida: Permite que los jóvenes tengan una actitud de aprendizaje basada en la indagación y una exposición continua con nuevas perspectivas por medio de la educación no formal.
4	Fomenta la reflexión: Incluye tiempo para la reflexión en sus programas en el que los participantes puedan pensar críticamente sobre sus experiencias y lo que aprendieron.
5	Participación de la comunidad: Trabaja con organizaciones locales, escuelas y grupos comunitarios para crear alianzas que permitan la oportunidad de una mayor participación de los jóvenes fuera de sus programas.

El valor de la movilidad juvenil y el voluntariado

Voluntariado

El voluntariado genera riqueza social y humana. Es un componente importante para mejorar la cohesión social y una vía hacia el empleo y la integración. Por encima de todo, el voluntariado encarna los principios básicos de ciudadanía, justicia, solidaridad e inclusión para los que Europa está preparada. La sociedad europea está moldeada en gran parte por voluntarios, y aquellos que hacen voluntariado en el extranjero están contribuyendo activamente a la creación de una Europa de los ciudadanos. De hecho, el voluntariado está inextricablemente relacionado con una serie de sectores políticos de la Unión Europea, como el desarrollo rural, el deporte y el aprendizaje permanente, donde enriquece los programas de la UE (Comisión Europea, 2011).

El papel del voluntariado

Participar en el trabajo voluntario es una parte crucial del crecimiento personal. Las personas pueden aprender nuevas habilidades, construir redes y adquirir nuevas experiencias mediante el voluntariado y la asistencia a otros, contribuir personalmente al avance del desarrollo de sus comunidades hacia los Objetivos de Desarrollo Sostenible (Voluntarios de las Naciones Unidas, 2023).

Un voluntario puede asumir una amplia variedad de deberes y obligaciones. Como defensores, difunden la palabra sobre los problemas sociales y fomentan el cambio constructivo. Con el fin de recaudar dinero para organizaciones benéficas y sin fines de lucro, los voluntarios organizan eventos y otras actividades. Además, los voluntarios sirven como mentores e instructores, impartiendo sus conocimientos y habilidades para ayudar a otros a través de la instrucción y la superación personal. Ofrecen apoyo práctico al contribuir a los centros comunitarios, refugios locales e iniciativas de socorro en casos de desastre (Volunteero, 2024).

Además, al participar en proyectos como la preservación de la vida silvestre, la limpieza de playas y la plantación de árboles, los voluntarios apoyan la conservación del medio ambiente. Los voluntarios tienen un gran impacto en el mundo al establecer un sentido de comunidad y provocar un cambio positivo a través de sus muchos roles (Volunteero, 2024).

Los beneficios del voluntariado

El voluntariado mejora la inclusión social, la camaradería, la apropiación y la participación cívica. Al fortalecer los vínculos, las capacidades y la apropiación entre las comunidades locales y las autoridades nacionales para lograr los objetivos, se amplía el alcance, la inclusión y el alcance de la acción desde lo local hacia lo nacional y más allá de los ODS (ONU, 2015).

Estrategias para promover el voluntariado juvenil

El modelo FLEXIVOL sugiere 8 prácticas básicas para incorporar en el reclutamiento de voluntarios:

1. Flexibilidad: Los jóvenes buscan elección y espontaneidad, oportunidades a corto y largo plazo. Proporciona tareas de voluntariado que se puedan hacer después de la escuela, los fines de semana o durante las vacaciones escolares. Ofrece flexibilidad en torno a la época de exámenes
2. Legitimidad: Proporciona información sobre la gama completa de trabajo voluntario que tiene disponible y explique su importancia. Los jóvenes quieren saber cómo están marcando la diferencia
3. Facilidad de acceso: Asegúrate de que la información esté disponible sobre su organización y el puesto de voluntario. Se claro sobre cómo ayudará al voluntario a prepararse para un puesto, explica qué tipo de capacitación le proporcionará.
4. Experiencia: ¿Qué habilidades aprenderán a través del puesto de voluntario y cómo estas habilidades impulsarán sus trayectorias profesionales? Explica la relevancia de la experiencia de voluntariado: establece conexiones directas con las posibilidades de empleo.
5. Incentivos: Ofrece premios tangibles, especialmente recomendaciones. ¿Puedes ponerlos en contacto con posibles empleadores?
6. Variedad: Los jóvenes buscan una oportunidad para explorar sus intereses y trabajar hacia objetivos personales. ¿Puedes garantizarles un empleo que los mantenga aprendiendo cosas nuevas?
7. Organización: Estos voluntarios buscan un entorno eficiente pero informal. Quieren participar en un lugar de trabajo relajado y de apoyo. Asegúales que no se sentirán abrumados con las políticas y los procedimientos. Házles saber que las listas de verificación o los registros telefónicos (o por correo electrónico) son tan válidos como los informes escritos.
8. Risas: Los jóvenes quieren que su experiencia de voluntariado sea agradable, satisfactoria y divertida. Volunteer (Canadá,2001).

Recursos adicionales:

1. [ECOTEC \(2015\). Future of the EU Youth Strategy.Policy document on “Promoting Youth Engagement, in Particular through Volunteering.](#)
2. [SALTO \(Vienna,2023\).Better Conditions for Youth Volunteering](#)



El papel de la movilidad juvenil

La movilidad de los jóvenes es vital para construir un sentimiento de identidad europea, mejorar la integración social y laboral y apoyar una economía competitiva. Incluye viajes internacionales e intraeuropeos para la educación formal y no formal. Estos programas desarrollan habilidades como la comunicación, las habilidades interpersonales, la competencia intercultural y la ciudadanía activa. Las competencias adquiridas con la movilidad de los jóvenes mejoran el desarrollo personal, reconocen el trabajo juvenil y aumentan las oportunidades laborales. A nivel de la UE, la movilidad de los jóvenes apoya la circulación de los ciudadanos europeos dentro del mercado común y el desarrollo de las capacidades necesarias (Consejo de Europa, 2018).

Los beneficios de la movilidad juvenil

La movilidad de los jóvenes ofrece varios beneficios clave. Para el desarrollo personal, permite a los jóvenes experimentar la vida en una nueva sociedad o cultura diferente (Cairns, 2015). Por razones educativas, proporciona acceso a cursos y credenciales que no están disponibles en su país de origen. Desde el punto de vista profesional, mejora sus posibilidades de encontrar un trabajo en el campo elegido o de escapar de las difíciles condiciones del mercado laboral (Cairns, 2015).

Herramientas y plataformas que promueven la movilidad juvenil

A la hora de buscar oportunidades de movilidad juvenil en línea, hay varias plataformas que pueden ayudarte a encontrar una variedad de opciones:

1. **Eurodesk:** Eurodesk ofrece servicios valiosos para los jóvenes interesados en experiencias internacionales, proporcionando acceso a una base de datos completa de oportunidades para el voluntariado, el aprendizaje o la participación en pasantías en el extranjero.
 - [Eurodesk - Volunteering](#)
2. **EURES** (Portal Europeo de Movilidad Profesional): EURES es una red de servicios europeos de empleo que facilita la movilidad laboral dentro de la UE, Islandia, Liechtenstein, Noruega y Suiza.
 - [EURES](#)
3. **Cuerpo Europeo de Solidaridad:** El Cuerpo Europeo de Solidaridad es una iniciativa de la UE que ofrece a jóvenes de entre 18 y 30 años la oportunidad de ser voluntarios o trabajar en proyectos que beneficien a comunidades de toda Europa.
 - [European Solidarity Corps](#)
4. **Portal Europeo de la Juventud:** El Portal Europeo de la Juventud es un sitio web centralizado de la UE que ofrece información y oportunidades para los jóvenes en Europa, incluidos programas de movilidad, políticas e iniciativas en materia de juventud.
 - [European Youth Portal](#)
5. **Programa Erasmus+:** El programa Erasmus+ es una iniciativa emblemática de la UE que apoya la educación, la formación, la juventud y el deporte en Europa. Brinda oportunidades para que estudiantes, aprendices, aprendices y jóvenes estudien, se capaciten y realicen voluntariado en el extranjero.
 - [Erasmus+ Programme](#)

Recursos adicionales:

1. [European Youth Portal - Mobility Opportunities](#)
2. [DiscoverEU](#)

Sociedades inclusivas y culturas diversas

Una sociedad inclusiva es una “sociedad para todos en la que cada individuo, cada uno con derechos y responsabilidades, tiene un papel activo que desempeñar” (ONU, 1995). Celebra la variedad y lucha por la igualdad. Las sociedades inclusivas, fundadas en los ideales de la justicia social, proporcionan igualdad de acceso a la sociedad y plena participación en ella a todas las personas y grupos, independientemente de su edad, género, orientación sexual, etnia, color, capacidad, religión, condición de inmigrante o situación socioeconómica. Los componentes de la participación plena son culturales, económicos, sociales, ambientales, legales, físicos, políticos, relacionales y geográficos (Laidlaw Foundation, 2002).

Los beneficios de una sociedad inclusiva

Una sociedad inclusiva tiene varias ventajas, tanto sociales como económicas. En términos generales, las ventajas sociales de una sociedad inclusiva incluyen la construcción de un mundo justo e igualitario, mientras que los beneficios económicos incluyen perspectivas de riqueza compartida.

Las investigaciones indican que una fuerza laboral variada y la igualdad de género promueven el crecimiento económico. Otros estudios sugieren que hay un beneficio económico beneficioso cuando las personas con discapacidad se integran en la escuela y el empleo, y tienen acceso a la atención médica (Inclusive Societies, 2020).

Medidas de una sociedad inclusiva

Abbott et al. (2017) presentaron un “Marco de Sociedad Decente” para evaluar la sostenibilidad y la inclusión de una sociedad basándose en experiencias de la vida real. Este paradigma evalúa una sociedad buena y sostenible a través de cuatro dimensiones: seguridad económica, cohesión social, integración social y empoderamiento. Una sociedad decente se define como aquella que tiene los cimientos necesarios para mejorar la calidad de vida de todos. “Su objetivo es proporcionar un marco de medición sólido y holístico que pueda ser utilizado por los gobiernos y los ciudadanos para identificar las áreas en las que es necesario desarrollar e implementar políticas y programas para acelerar el desarrollo sostenible e inclusivo” (Inclusive Societies, 2020).

Además, para tener éxito en la inclusión en una sociedad, es necesario garantizar recursos financieros, tiempo y otras medidas para promover la accesibilidad y la equidad. Las sociedades inclusivas proporcionan a las personas y grupos desfavorecidos y excluidos acceso a las posibilidades económicas, sociales y culturales, así como al nivel de vida y bienestar que se espera en su comunidad. (Sociedades Inclusivas, 2020).

Inclusión social y voluntariado

El voluntariado, cuando cuenta con el apoyo adecuado, puede ser una estrategia eficaz para fomentar la participación social en todo el mundo. El voluntariado, con su universalidad y fundamento de valores, crea enormes rutas para que las personas superen la marginación de diversas maneras. En 2001, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó una resolución en la que se reconocía el voluntariado como un componente importante de cualquier estrategia destinada, entre otras cosas, a la reducción de la pobreza, el desarrollo sostenible, la salud, la prevención y gestión de desastres y la integración social, en particular la superación de la exclusión social y la discriminación (ONU 2014).

El voluntariado es universal y accesible para cualquier persona, independientemente de su origen o nivel social. Se basa en la noción de que todo el mundo tiene algo que dar, y permite que todas las personas se involucren y desempeñen un papel más activo en sus comunidades utilizando sus talentos y capacidades.

Como resultado, tiene la capacidad de aliviar las disparidades experimentadas por grupos o personas que son discriminadas debido a su condición económica, género, falta de educación, mala salud o desempleo (ONU 2014).

El voluntariado se basa en la noción de acceso universal, que crea caminos significativos para la participación social. Además, el voluntariado es omnipresente y aumenta la participación cívica, la inclusión social, la solidaridad y la apropiación (Naciones Unidas 2014).

Recursos adicionales:

1. [Cultural Participation and Inclusive Societies - A thematic report based on the Indicator Framework on Culture and Democracy. Council of Europe](#)
2. [Evidence for action: Gender equality and economic growth. London, UK: Chatham House](#)

Recursos adicionales

1	Da una explicación completa de la actividad de voluntariado que ofrezca a los adolescentes, con un marco de tiempo claro, una descripción de la tarea, las habilidades requeridas y las habilidades que se desarrollarán a través de la actividad.
2	Utiliza adecuadamente a los voluntarios para fomentar la participación social en todo el mundo
3	Crear sociedades inclusivas, permitir el acceso igualitario y la plena participación en la sociedad a todas las personas y grupos, independientemente de su edad, género, orientación sexual, raza, color, capacidad, religión, situación migratoria o situación socioeconómica.



Acercamiento a grupos marginados

Incluir a los jóvenes con discapacidades

En esta subunidad se abordarán los retos a los que se enfrentan los jóvenes con discapacidad en la educación no formal y la forma de abordarlos.

Aunque cada persona es única y tiene su propio carácter y experiencia, es muy valioso que los trabajadores juveniles comprendan algunos de los principales desafíos que enfrentan los jóvenes con discapacidad en su esfuerzo por participar en la educación no formal.

Por supuesto, la lista no es exhaustiva, pero las razones que se enumeran a continuación merecen la atención y una seria reflexión de los trabajadores juveniles.

- **Padres/acompañantes sobreprotectores:**

De hecho, esta realidad puede plantear un problema tanto para los jóvenes con discapacidad como para los trabajadores/facilitadores juveniles. La mayoría de las veces, los miembros de la familia, aunque siempre tienen buenas intenciones, pueden obstaculizar la participación de la persona, ya sea por ser sobreprotectores y no confiar en el facilitador o por tener bajas expectativas de la persona a la que acompañan (Consejo de Europa, 2012). Por un lado, especialmente en su primera experiencia en un entorno de educación no formal, es comprensible un cierto nivel de miedo. Por otro lado, sin embargo, las complicaciones y decepciones se pueden prevenir organizando una breve reunión antes de que comiencen las actividades con todos los padres/acompañantes para discutir sus expectativas y contribuciones durante las sesiones y cómo apoyar mejor no solo a la persona a la que acompañan, sino también a todo el grupo.

- **Falta de confianza por parte de los participantes:**

A menudo, los jóvenes con discapacidad tienen pocas oportunidades de socializar con personas sin discapacidad o pueden haber sido discriminados en el pasado. Todo ello conlleva a una baja autoestima que les impide participar en la educación no formal en primer lugar y ser capaces de participar activamente en las actividades. Los trabajadores juveniles siempre deben considerar y estar dispuestos a identificar este sentimiento de “in poder” de participar desde el lado de los participantes. Una forma propuesta para abordar esto es, en primer lugar, estructurar la capacitación de una manera que genere confianza en sí mismos a lo largo del camino, al tiempo que se aborda el tema específico de la capacitación.

- **Miedo a que los trabajadores juveniles impartan formación a las personas con discapacidad**

A excepción de los obstáculos prácticos que existen en la organización de actividades de aprendizaje de educación no formal para jóvenes con discapacidad (por ejemplo, falta de recursos humanos y financieros, inaccesibilidad de los lugares, etc.), también es habitual que los formadores se muestren a veces reacios a dirigirlas. La falta de conocimientos y experiencia en el tema de la discapacidad y en el trabajo con personas con discapacidad puede llevar a que los formadores sean ineficientes o eviten hacerlo. Esta actitud conduce a una disminución significativa de las oportunidades de formación inclusiva, ya que los formadores con discapacidad aún no son tan numerosos. Aunque la sensación de miedo es comprensible y demuestra que los trabajadores juveniles se toman en serio esta tarea, no debería ser una razón para no intentarlo. Poseer una actitud de mente abierta, la capacidad de reconocer las fortalezas de los participantes y las habilidades de comunicación efectiva son suficientes para dar el primer paso y comenzar a trabajar con jóvenes con discapacidad (Consejo de Europa, 2012). Igualmente importante es estar dispuesto a aprender y educarse sobre las necesidades y habilidades del grupo.

Inclusive outreach strategies

- **Considerar la accesibilidad de la información**

Aumentar los niveles de participación de los jóvenes con discapacidad en la educación no formal comienza desde el principio. Los materiales de aplicación e información deben ser accesibles, ya que, en gran medida, un archivo PDF excluye a las personas con una serie de discapacidades (deficiencias visuales, discapacidades intelectuales, etc.) de la adquisición de información y, en consecuencia, de la solicitud de dichas actividades (Gobierno del Reino Unido, 2018).

- **Ser un promotor activo de la inclusión**

No se debe subestimar el poder del apoyo entre pares entre los trabajadores juveniles y la persistencia en la promoción activa de la importancia de la inclusión para los jóvenes con discapacidad. Siempre destacando que las necesidades del propio grupo deben ser priorizadas y respetadas, ya que no todas las formas de discapacidad son iguales.

Recursos adicionales:

Los recursos propuestos, especialmente los multimedia, se seleccionaron para reflejar las opiniones de los jóvenes con discapacidad y permitir que se escuchen sus propias voces.

1. Extra-C. (2024). TRAINING PROGRAMME MANUAL. PROMOTING THE DEMOCRATIC PARTICIPATION OF YOUNG PEOPLE WITH DISABILITIES. https://www.extra-c-project.eu/wp-content/uploads/2024/03/Extra_C_Final_Manual.pdf
2. <https://disabilityvisibilityproject.com/>
3. <https://open.spotify.com/show/6JlKE3UjgXkrmpFwS98v5l> (Power not pity podcast)
4. <https://www.youtube.com/c/SittingPrettyLolo> (YouTube channel)
5. <https://rootedinrights.org/stories/blog/topics/activism-and-advocacy/>
6. SALTO-YOUTH. (n.d.). Beyond Disabilities, European Mobility for All! https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-3652/Guide_Erasmusplus_Mobility_Disability_EN.pdf

Llegar a los jóvenes pertenecientes a la comunidad LGBTQI+

Desafíos que enfrentan los jóvenes LGBTQI+ en entornos de educación no formal y cómo superarlos.

- **Falta de lenguaje inclusivo en el grupo:**

Hay múltiples aspectos en la falta de lenguaje inclusivo cuando se trabaja con jóvenes LGBTQI+ como trabajador juvenil. Desde el punto de vista de los participantes, podría haber tres categorías potenciales: los que ya lo utilizan, los que están dispuestos a probarlo pero no están familiarizados con él y los que podrían no aceptar su uso y razón de ser. Esto también puede aplicarse a los trabajadores juveniles, especialmente a aquellos que no se especializan en el género como tema principal de formación. Para los trabajadores juveniles que están dispuestos a intentarlo y fracasar y seguir intentándolo, ser honestos sobre sus propios prejuicios y salir de su zona de confort sería un paso inicial suficiente para comenzar a educarse. Una vez que hayan aclarado su postura personal sobre el tema del **lenguaje inclusivo de género** y, en particular, **sobre el uso de pronombres**, los trabajadores juveniles deben abordar el tema dentro de su grupo con sensibilidad y cuidado (OCDE, 2022). Como trabajador/facilitador de jóvenes, debe estar preparado para discutir y llamar la atención sobre el asunto para evitar incomodar a ciertos participantes para quienes el lenguaje y el uso de pronombres son vitales para su bienestar dentro del grupo. Una idea para estar preparado para posibles preguntas es preparar de antemano un rotafolio con los pronombres, prestando un poco más de atención a “ellos/ellas”. Un buen hábito es que cada vez que le pidas al grupo que se presente, también pídeles que digan sus pronombres preferidos.

- **Instalaciones y actividades con perspectiva de género::**

Desde un punto de vista práctico, los aspectos que deben tenerse en cuenta de antemano, a la hora de planificar una actividad, son los **baños** y las **habitaciones compartidas** (si procede) para las personas no binarias y

transgénero (OCDE, 2022). Por supuesto, esto es algo que debe discutirse internamente primero al reservar hoteles o lugares para una actividad o reunión. En cualquier caso, los participantes deben ser informados antes de su llegada sobre sus opciones para que estén al tanto y no se encuentren en apuros. Del mismo modo, las actividades o preguntas que requieren que las personas se dividan en “niños” y “niñas” deben ser reemplazadas por otras que no soliciten dicha información a los participantes.

- **Sensación de aislamiento o de incompreensión:**

Para algunos jóvenes, “salir del armario” con su familia y amigos puede haber sido un evento traumático, por lo que pueden parecer reacios a hablar del tema o demasiado agitados con el uso incorrecto del lenguaje. Esto podría llevar a bajos niveles de participación en el grupo, la sensación de no pertenecer y sentirse incomprendido. Para el trabajador juvenil, es muy importante crear un **espacio seguro** desde el comienzo de la actividad/interacción. Esto puede incluir, entre otras cosas, el uso de parejas gays o lesbianas como ejemplos cuando se refiere a las relaciones, así como la decoración del propio espacio con carteles y carteles LGBTQI+ friendly junto con otros (Cara-Friend, 2021). Sin embargo, el parámetro más importante es la postura del trabajador juvenil en su conjunto, que es solidaria e inclusiva, tanto durante la actividad como después.

Recursos adicionales:

1. KMOP. (n.d.). #HateTrackers Beyond Borders. <https://www.kmop.gr/projects-vf/news-hatetrackers-beyond-borders/>
2. <https://www.thetrevorproject.org/resources/category/sexual-orientation/> (Sexual Orientation Resources)
3. <https://www.thetrevorproject.org/resources/category/gender-identity/> (Resources about Gender Identity)
4. <https://www.iglyo.org/database> (LGBTQI Inclusive Education Database)
5. <https://elearning.ddasproject.eu/the-genderbread-person/> (The Genderbread person Activity)

Llegar a los jóvenes de origen migrante/refugiado

La presente subunidad se centra en los retos a los que se enfrentan los jóvenes de origen migrante/refugiado en la educación no formal y en la forma de superarlos. Es importante tener en cuenta que, en algunos casos, también existen restricciones legales ligadas a la legislación nacional o europea a la hora de participar en la movilidad juvenil que deben considerarse con antelación (ACNUR, UNICEF, OIM, 2019).

- **Barreras lingüísticas:**

Es posible que los jóvenes recién llegados con antecedentes de migración/refugiados aún tengan dificultades para expresarse en el idioma de su país de acogida (SIRIUS Watch, 2018). Los trabajadores juveniles que deseen involucrar a este grupo pueden preparar un formulario de inscripción (físico o en línea) preguntando en términos sencillos el nivel de comprensión del idioma de trabajo de la actividad. Este es un primer paso para que los trabajadores juveniles preparen mejor su trabajo, pero los propios jóvenes no deben sentirse estigmatizados por sus habilidades lingüísticas. En cualquier caso, los avances lingüísticos son una parte integral de la educación no formal, especialmente en contextos internacionales, por lo que un método que los trabajadores juveniles podrían seguir es incorporar un conjunto de actividades artísticas no verbales, como **el teatro y la danza**, para equilibrar la deficiencia lingüística y mejorar el intercambio intercultural.

- **Falta de participación/Mezcla con el grupo:**

Las situaciones pueden variar y cada caso es diferente, como ya se ha dicho antes, pero los jóvenes de origen migrante/refugiado pueden parecer reacios a relacionarse mucho con el resto del grupo al principio. Dado que pueden haber tenido experiencias negativas en el pasado de haber sido discriminados, es posible que quieran sentirse seguros antes de abrirse y esto es perfectamente comprensible. Además, las situaciones políticas siempre cambiantes en todo el mundo y las posturas políticas del país en el que se encuentran afectan la forma en que se les considera, no por su personalidad, sino por su nacionalidad u otra identidad (Consejo de Europa, 2018). La educación no formal proporciona el marco ideal para luchar contra la xenofobia y los estereotipos,

conociéndose, y también aprendiendo unos de otros eliminando las jerarquías culturales. Esto significa que no son los lugareños los que enseñan a los jóvenes migrantes/refugiados la cultura local, sino que se trata de un aprendizaje mutuo.

- **Salud mental y desencadenante de recuerdos traumáticos:**

Aunque es importante permitir que los jóvenes de origen migrante/refugiado compartan sus experiencias, cultura e ideas, también es extremadamente importante no causar daño emocional. Como trabajador juvenil, al estructurar sus actividades o sesiones, trate de evitar preguntas y temas relacionados con la familia, la pérdida, la guerra y otros temas desencadenantes, especialmente en la sesión plenaria. Otra estrategia a seguir es estar bien preparado y consciente de su material y dar una advertencia si hay algo que pueda causar angustia. Por supuesto, debes repetir a menudo que cualquiera puede tomarse un tiempo fuera de la habitación en cualquier momento que sienta que necesita tomar un descanso. Emparejar a los participantes en parejas cuando cada uno tiene su propio “amigo” podría resultar beneficioso en caso de que quieran hablar con alguien. Se recomienda estar siempre disponible en caso de que quieran hablar contigo sobre una respuesta emocional o cualquier otro tema similar. Ciertamente, los trabajadores juveniles no siempre están capacitados para hacer frente a eso, pero es importante parecer humano y solidario (Consejo de Europa, 2018).

Recursos adicionales:

1. <https://hubhere.org/#database> (Here Network)
2. <https://www.coe.int/en/web/youth-peace-dialogue/guide-turning-18> (Turning 18 with Confidence, Council of Europe)
3. <https://www.youtube.com/watch?v=ANtkDBd9UNI> (Use of Forum Theater in Non-Formal Education)

Los mejores consejos

1	Considerar las necesidades específicas de los jóvenes pertenecientes a cualquiera de los grupos mencionados anteriormente, en las primeras etapas de la planificación de las actividades en lugar de ajustarlas posteriormente.
2	No olvides que los jóvenes a menudo se identifican con más de una de las identidades mencionadas anteriormente u otras, como los entornos socioeconómicos desfavorecidos, así que considera adoptar un enfoque interseccional en tu alcance hacia los jóvenes marginados.
3	Estate abierto a las críticas con respecto a cualquiera de las necesidades del grupo mencionadas anteriormente y estate listo para hacer ajustes después de escuchar al grupo.
4	Incluye a los jóvenes del grupo respectivo que desea participar en la actividad en el proceso de diseño y pídeles que colaboren con usted, si es posible y deseable, para permitir la representación y el empoderamiento.
5	Explica qué son los pronombres y pida a todos los miembros del grupo que presenten los suyos, independientemente del tema principal de la actividad que seguirá.

A group of young people are shown from the chest up, arranged in a circle and holding hands. They are all laughing heartily, looking upwards. The image is heavily filtered with a solid red color, which also serves as the background for the text. The text is in a bold, white, sans-serif font, centered over the image.

Participación cívica de los jóvenes

Introducción

La participación cívica de los jóvenes es vital para formar ciudadanos informados, responsables y activos que contribuyan positivamente a sus comunidades y sociedades. Este capítulo ofrece una exploración exhaustiva de cómo fomentar la participación cívica entre los jóvenes. Comienza con un examen de la alfabetización mediática, equipando a los jóvenes con habilidades de pensamiento crítico para navegar y desafiar el complejo panorama de los medios, empoderándolos así para interactuar con la información de manera responsable y constructiva.

El capítulo también explora la dinámica del diálogo intercultural, promoviendo la comprensión mutua, el respeto y la colaboración entre diversas poblaciones juveniles. Además, abarca estrategias para mejorar la participación política, alentar a los jóvenes a expresar sus opiniones, abogar por el cambio y participar en los procesos democráticos.

Al fomentar estas habilidades y actitudes, los trabajadores juveniles desempeñan un papel crucial en la formación de una generación de jóvenes líderes que no solo estén informados y comprometidos, sino también comprometidos a tener un impacto positivo en sus comunidades y en la sociedad en general.



El panorama actual de las redes sociales

El panorama actual de las redes sociales es un espacio acelerado y en constante cambio que fluctúa entre parecer una pérdida de tiempo, capacidad intelectual y dinero, que también tiene un poder político y social sorprendente. Las redes sociales son un espacio para compartir lindos videos de gatos, así como un espacio para derribar gobiernos y empoderar a los sobrevivientes para que compartan sus historias. ¿Cómo podemos darle sentido a una bestia tan complicada?

Como bien sabes, trabajar contigo significa dar importancia a las cosas a las que le dan importancia. Este capítulo te ayudará a investigar por qué usan las redes sociales, qué esperan encontrar allí, qué contenido interactúan y cómo afecta sus vidas. Te ayudará a identificar el panorama actual de las redes sociales y a analizar el impacto que tienen las redes sociales en la política internacional. A lo largo de este curso, te animamos a analizar tu propia relación con las redes sociales y el impacto que tienen en tus emociones. Finalmente, este curso te ayudará a aplicar sus lecciones de manera que apoyes a tu juventud local y a los grupos juveniles.

Como se mencionó anteriormente, las redes sociales son un espacio en constante cambio, pero algunas aplicaciones han resistido la prueba del tiempo y están aquí para quedarse, mientras que otras están demostrando ser especialmente populares en el momento de escribir este artículo. Su propósito principal es la comunicación, ya sea mantenerse en contacto con amigos y compañeros, formar chats grupales o conocer gente nueva. Nuestra recomendación es que te familiarices con estas plataformas de redes sociales: cuáles son las más populares entre los jóvenes con los que trabajas y cómo las utilizan. Dependiendo del país en el que te encuentres, encontrarás que algunas aplicaciones no se utilizan en absoluto, mientras que otras son populares por diferentes razones, como: entretenimiento, información, comunicación, ganar confianza, consumismo, etc.

La Primavera Árabe y Facebook

A lo largo de la década de 2010, una ola de protestas antigubernamentales se extendió por todo Oriente Medio y el norte de África: Túnez, Libia, Egipto, Yemen, Siria y Bahrein. La "Primavera Árabe" tomó la forma de disturbios, guerras civiles, manifestaciones callejeras e insurgencias que a menudo fueron respondidas con violencia por parte de las autoridades de los países.

Los manifestantes utilizaron activamente las redes sociales para organizar manifestaciones (tanto pro-gubernamentales como antigubernamentales), para difundir información y para crear conciencia local y global sobre los acontecimientos en curso en sus países. Las redes sociales, como Facebook, YouTube y, finalmente, también Twitter, se convirtieron en una poderosa forma para que activistas y ciudadanos eludieran los medios nacionales sesgados y compartieran sus historias y realidades cotidianas.

Sin embargo, activistas y ciudadanos no fueron los únicos que utilizaron las redes sociales. Una vez que los gobiernos nacionales comprendieron el poder de las aplicaciones, comenzaron a monitorear activamente o bloquear el acceso a ciertos sitios web y plataformas. El gobierno egipcio, por ejemplo, primero bloqueó el acceso a Facebook y Twitter, y luego cerró los cuatro proveedores de servicios de Internet nacionales y todas las redes de telefonía móvil en enero de 2011, lo que provocó un apagón nacional de Internet. Irónicamente, estas medidas de censura y restricciones de acceso no hicieron más que alimentar aún más las protestas.

Después de la Primavera Árabe, el Proyecto sobre Tecnología de la Información e Islam Político inició una investigación para comprender el papel real que desempeñaron las redes sociales en la organización de manifestaciones, el intercambio de información, etc. Se descubrió que, si bien las redes sociales dieron forma a los debates políticos que tuvieron lugar durante la Primavera Árabe, los levantamientos en algunos países ocurrieron independientemente de los niveles de uso de Internet. Durante la Primavera Árabe, el uso de Facebook aumentó drásticamente en todo el mundo árabe, sin embargo, los resultados de una encuesta muestran que Facebook se utilizó en Egipto y Túnez para organizar manifestaciones, pero apenas se utilizó en Siria y Yemen. Del mismo modo, se restringió el acceso a Internet en Libia para impedir que la gente se organizara en Facebook. Hoy en día, los críticos argumentan que esta inaccesibilidad a las redes sociales muestra que otros factores sociales y políticos hicieron posibles las protestas.

Activismo de hashtags

En 2009, X (anteriormente conocida como Twitter) cambió el uso de sus hashtags (#) para convertirse en hipervínculos, es decir, colocar el símbolo # antes de las palabras significaba que se conectarían a documentos en otras ubicaciones. Este cambio tuvo como consecuencia que los grupos políticos y sociales ahora podían usar hashtags para encontrarse, establecer contactos y organizarse en las plataformas de redes sociales. Los hashtags ahora también se pueden usar para comunicar, movilizar y abogar por temas que eran menos visibles para los medios de comunicación convencionales.

El activismo de hashtags, como se le conoció, es ahora una forma poderosa de participar en movimientos cívicos y activismo social, para resaltar temas sociales y distribuir información, y una forma de hacer crecer las conversaciones rápida e internacionalmente. Pero, por supuesto, no está exento de críticas, siendo la más fuerte la pregunta: ¿el activismo de hashtags conduce a un cambio real? ¿O los usuarios simplemente dan me gusta y vuelven a publicar hashtags en lugar de tomar medidas?

Para entender el poder del activismo de hashtags, veamos algunos estudios de caso. En 2013, la organización Black Lives Matter creó el hashtag #BlackLivesMatter y su acrónimo #blm para protestar por la absolución del policía George Zimmerman por matar a tiros a Trayvon Martin, de 17 años. Desde mediados de 2013 hasta mediados de 2016, el hashtag apareció 11,8 millones de veces, principalmente en referencia a la violencia policial contra las personas negras, al principio en Estados Unidos y luego a nivel internacional. Hoy en día, los hashtags todavía se usan internacionalmente en protestas contra la violencia contra las personas negras en otras comunidades para crear conciencia sobre el racismo y las injusticias del sistema en esos países y comunidades.

Sin embargo, en 2014, se popularizó otro hashtag en respuesta a #blacklivesmatter: el movimiento #AllLivesMatter. Algunos partidarios del movimiento Black Lives Matter comenzaron a usar este hashtag como una forma de evitar la semántica y reconocer que, por supuesto, todas las vidas importan. Sin embargo, el hashtag también es popular dentro de la política y las conversaciones de derecha que niegan tanto la brutalidad policial como la violencia racial experimentada por los afroamericanos. En el peor de los casos, el movimiento #AllLivesMatter se opone al movimiento #BlackLivesMatter y, en el mejor de los casos, pone de manifiesto la falta de comprensión social del racismo estructural y de las diferentes experiencias de las personas en los distintos países.

Noticias falsas y política

En 2017, el Diccionario Collins nombró al término “noticias falsas” como su palabra del año. ¿Cómo se hizo tan popular esta palabra y qué nos puede decir sobre la intersección entre la política y las redes sociales?

El término “noticias falsas” fue popularizado por el presidente de Estados Unidos, Donald Trump, quien lo utilizó como parte de la retórica política para desestimar a sus críticos. A lo largo de su presidencia (2017-2021), afirmó cada vez más que varios periodistas estaban sesgados en su contra y calificó al periodismo convencional como “enemigo del pueblo”. El término “noticias falsas” influyó así en una profunda desconfianza entre los seguidores de Trump hacia ciertos sitios de noticias y medios de comunicación.

Trump también fue un prolífico usuario X (antes conocido como Twitter): era la forma en que se comunicaba tanto con los ciudadanos norteamericanos, como con la comunidad política internacional y los adversarios políticos. El público pro-Trump recurrió cada vez más a la cuenta X de Trump para obtener las noticias directamente de él, y los principales medios de comunicación informaron regularmente sobre sus tuits.

El 6 de enero de 2021, ciudadanos pro-Trump irrumpieron en el edificio del Capitolio de los Estados Unidos

en Washington D.C., en un intento de anular su derrota en las elecciones presidenciales de 2020. Entre los alborotadores se encontraban los Proud Boys, una organización militante neofascista de extrema derecha, y la milicia Oath Keepers, una milicia antigubernamental de extrema derecha. El suceso provocó la muerte de cinco personas. Trump reaccionó llamando “patriotas” a las personas que irrumpieron en el Capitolio, tras lo cual fue suspendido durante 12 horas de X. Si bien Trump protestó que esto demostraba que X no permitía la libertad de expresión, otros pidieron que la cuenta de Trump se cerrara permanentemente por incitar a la violencia y al discurso de odio. El 9 de enero de 2021, la cuenta X de Trump fue suspendida permanentemente “debido al riesgo de una mayor incitación a la violencia”.

En octubre de 2021, Trump lanzó su propia red social: Truth Social. Aunque hizo un breve regreso a X, Trump ahora publica regularmente sobre sus campañas presidenciales y políticas en Truth Social.

DeepFakes y elecciones de IA

Una combinación de las palabras “aprendizaje profundo” y “falso”, los DeepFakes son una forma sintética de manipular digitalmente las características de una persona en otra de una manera convincente. Acuñados en 2017, los DeepFakes ahora incluyen videos, imágenes y clips de audio hechos con inteligencia artificial (IA) para parecer reales. En el momento de escribir este artículo, los DeepFakes son producidos por ChatGPT y competidores de entretenimiento y juegos, sin embargo, también se han utilizado para crear contenido para el ciberacoso, las noticias falsas, el fraude financiero, la pornografía vengativa, los vídeos pornográficos de celebridades y el material de abuso sexual infantil.

¿Qué tiene que ver esto con la política? Veamos algunos casos de estudio. En 2024, las campañas políticas utilizaron cada vez más los deepfakes para socavar la credibilidad de su competencia. En la India, dos de los actores más importantes de Bollywood, Aamir Khan y Ranbir Kapoor, fueron mostrados criticando al primer ministro Narendra Modi y pidiendo a los ciudadanos que votaran por el opositor Partido del Congreso: ambos videos resultaron ser videos deepfake producidos con tecnología de inteligencia artificial. Al regresar a Estados Unidos, circularon varias fotografías en las plataformas de redes sociales y en la prensa convencional que mostraban al presidente Donald Trump, quien se postulaba para una segunda presidencia, rodeado de ciudadanos negros sonrientes, un grupo demográfico con el que históricamente no es popular. Estas fotografías también fueron deepfakes producidos por IA.

Cada vez nos resulta más difícil identificar los deepfakes de los medios reales, por lo que existe una ansiedad política muy real de que las decisiones de los votantes se vean influenciadas por los deepfakes que circulan en las redes sociales. El impacto tanto de los deepfakes como de las redes sociales en la política ha llevado a que esta era política se llame “la elección de la IA”.



TikTok, el autodiagnóstico y la concienciación sobre la salud mental

Hasta ahora nos hemos centrado en el papel que las redes sociales han jugado (y siguen jugando) en la política internacional. Ahora pasemos al impacto que tienen las redes sociales en nuestra salud mental, utilizando TikTok y la pandemia de COVID-19 como caso de estudio.

TikTok es una plataforma de redes sociales y para compartir videos en línea que permite a las personas crear videos cortos que van desde los 30 segundos hasta los 10 minutos. Creada por la empresa china de Internet ByteDance, la plataforma se lanzó en China e India en 2016 con el nombre de “Douyin”. En un año, Douyin tenía más de 100 millones de usuarios. En 2017, ByteDance lanzó la versión internacional, ahora llamada “TikTok”. En enero de 2018, ocupó el primer lugar entre las descargas de aplicaciones gratuitas.

En 2020, la pandemia de COVID-19 explotó en todo el planeta y millones de personas tuvieron que aislarse en casa y distanciarse socialmente unas de otras. Durante este tiempo, TikTok se convirtió en un espacio gratuito y emocionante para la creatividad, el entretenimiento y la información. El estatus de celebridad cambió: las personas que creaban contenido único o identificable se convirtieron en “estrellas de TikTok” de la noche a la mañana. Esto podría incluir cuentas sobre horneado de pan, propiedad de plantas, libros, comedia, bailes de TikTok o incluso sexualidad. El algoritmo de IA de TikTok aprendió lo que a cada usuario le gustaba ver, a menudo antes de que el propio usuario se diera cuenta, y seleccionó videos similares en función de los gustos y disgustos. Varios usuarios se encontraron rápidamente en “GayTikTok” o “QueerTikTok”, y a partir de entonces redefinieron sus sexualidades.

Sin embargo, un problema creciente durante la pandemia de COVID-19 fue el aumento de los problemas de salud mental. El autoaislamiento; la ansiedad por la separación y la pérdida de seres queridos; La pérdida de estímulos cotidianos, habilidades sociales y serotonina asociada contribuyeron a una conversación cada vez mayor y a una mayor conciencia sobre el impacto de la pandemia en nuestra salud mental y en el lenguaje de la salud mental. En TikTok, esto tuvo como consecuencia un aumento en el autodiagnóstico.

Por un lado, cada vez se publicaban más videos en TikTok desestigmatizantes hablando de problemas mentales. Por otro lado, cada vez más videos de TikTok ofrecían medios para el autodiagnóstico de diversos problemas de salud mental, incluido el trastorno del espectro autista (TEA). Un problema con esto fue que la mayoría de los TikTokers que publicaban herramientas de autodiagnóstico no eran profesionales médicos ni tenían formación médica. Un segundo problema es que los problemas de salud mental se presentan de formas variadas y diversas, y las listas rápidas de síntomas que se ofrecen en los videos de TikTok simplificaron preguntas complejas.

Pero ¿qué nos dice la popularidad del autodiagnóstico? Algunos argumentan que TikTok puede ofrecer recursos importantes para las personas que no pueden o no quieren acceder a la ayuda médica. Especialmente el acceso de los jóvenes a TikTok significa que los jóvenes ahora tienen acceso inmediato a información sobre salud mental, su espectro, su lenguaje, pero también a la desinformación.

Por esta razón, algunos profesionales de la medicina defienden que TikTok tiene un valor inherente que debe utilizarse: se pueden crear videos médicos informativos de manera que sean interesantes, entretenidos e inspiradores y lleguen al público objetivo, es decir, a los jóvenes que no quieren leer artículos médicos ni ver documentales. Otros profesionales médicos incluso han abierto sus propias cuentas en TikTok, reconociendo que es una forma cómoda de explicar temas importantes a los jóvenes: los videos tardan entre 2 y 5 minutos en crearse, suelen durar entre 15 y 30 segundos, y los médicos pueden interactuar con los jóvenes a nivel internacional y responder a sus preguntas en tiempo real. La Dra. Sasha Hamdani defendió su cuenta de TikTok diciendo: “Si se utiliza adecuadamente, es una de las herramientas más poderosas que tenemos para escalar la información y luchar contra la desinformación”. Tomado de esta manera, TikTok también es un espacio importante para que los profesionales de la medicina desmantelen sus propios prejuicios sobre las redes sociales.

Los mejores consejos

1	Mantén la curiosidad. Sigue a los jóvenes con los que trabajas por las madrigueras de sus intereses. Deja que te enseñen lo que les fascina.
2	Mantente al día con las redes sociales que impactan a tus grupos juveniles locales.
3	Mantente actualizado sobre las conversaciones en línea y fuera de línea sobre las redes sociales, la salud mental y la política.
4	Explora tu propia relación con las redes sociales. Investiga tus prejuicios sobre las redes sociales. Investiga tus propias ansiedades y entretenimiento.
5	Estate abierto a aprender sobre las redes sociales de tus grupos juveniles locales.

Diálogo intercultural

¿Qué es el diálogo intercultural?

El diálogo intercultural es una práctica fundamental para fomentar la comprensión, la tolerancia y la colaboración en el mundo cada vez más multicultural de hoy. Va más allá de la simple comunicación, sirviendo como puente entre diversas culturas, permitiendo a las personas compartir sus identidades, valores y experiencias de una manera significativa y respetuosa. Al participar en estos diálogos, las personas desarrollan una mayor empatía, reducen los prejuicios y construyen comunidades más fuertes y cohesivas.

Para los trabajadores juveniles, el diálogo intercultural es una herramienta inestimable. Equipa a los jóvenes con las habilidades que necesitan para navegar por las diferencias culturales, fomentando una mentalidad de apertura y curiosidad. En diversos entornos sociales, los jóvenes a menudo enfrentan desafíos relacionados con la identidad, la integración y la aceptación. Alentarlos a participar en diálogos interculturales permite explorar estos desafíos de manera constructiva, ayudándolos a desarrollarse como individuos más compasivos y culturalmente conscientes.

Este capítulo tiene por objeto proporcionar a los trabajadores juveniles directrices prácticas para aplicar el diálogo intercultural en sus programas. Cada sección explora diferentes aspectos del diálogo intercultural, ofreciendo ideas, estrategias y ejemplos del mundo real que se pueden aplicar a una variedad de entornos de trabajo juvenil. Los beneficios del diálogo intercultural son enormes, desde promover la comprensión y la tolerancia hasta mejorar la cohesión social, desarrollar habilidades de comunicación y facilitar la resolución de conflictos. Estos resultados no solo benefician a los propios participantes, sino que también contribuyen a crear sociedades más inclusivas y armoniosas.

Al incorporar los principios y prácticas descritos en esta guía, los trabajadores juveniles estarán mejor equipados para fomentar entornos en los que los jóvenes de diversos orígenes puedan conectarse, aprender y crecer juntos, celebrando la riqueza de la diversidad cultural y construyendo futuros compartidos.

Beneficios del diálogo intercultural

El diálogo intercultural no es solo una herramienta de comunicación, sino un elemento fundamental para crear sociedades armoniosas y diversas. Facilita las interacciones entre personas de diferentes orígenes, fomentando la comprensión, la tolerancia y la colaboración.

Exploremos los beneficios con más detalle:

Promueve la comprensión y la tolerancia

Comprensión y aprendizaje entre culturas:

El diálogo intercultural crea espacios para que las personas compartan sus identidades culturales, experiencias y visiones del mundo. Esta interacción permite a las personas obtener una comprensión más profunda de culturas distintas a la suya, lo que puede disipar mitos y desafiar los estereotipos existentes. Por ejemplo, en las aulas o lugares de trabajo multiculturales, las personas que participan en el diálogo intercultural a menudo informan de una mayor conciencia de los matices culturales, lo que conduce a menos malentendidos.

Reducción de estereotipos y prejuicios:

A medida que las personas aprenden sobre los valores, las tradiciones y las creencias de los demás, es menos probable que se aferren a estereotipos o prejuicios negativos. Un estudio de la UNESCO (2019) destaca que el diálogo intercultural desempeña un papel fundamental para derribar las barreras de la ignorancia, reducir la xenofobia y combatir el racismo. Anima a las personas a ir más allá de los juicios superficiales y a ver a los demás como iguales, independientemente de su origen cultural.

Ejemplo práctico:

Una iniciativa de la UNESCO como “**Permitir el diálogo intercultural**” proporciona recursos para ayudar a las comunidades locales a establecer plataformas interculturales, en las que los participantes comparten sus tradiciones y culturas en talleres interactivos. Estos diálogos han sido particularmente eficaces en regiones con un historial de tensiones interétnicas, lo que ha dado lugar a una mejora de las relaciones comunitarias..

Mejora la cohesión social

Construyendo Comunidades Inclusivas:

El diálogo intercultural fomenta el sentido de pertenencia al promover el respeto mutuo y la cooperación. Cierra las brechas culturales y mejora la integración social al garantizar que todas las voces sean escuchadas y valoradas. En las comunidades donde se celebra la diversidad, estos diálogos ayudan a crear entornos en los que las personas se sienten cómodas y aceptadas, lo que conduce a sociedades más inclusivas.

Fortalecimiento de los lazos sociales:

Al fomentar el diálogo entre diferentes grupos culturales, el sentido de “nosotros contra ellos” disminuye, dando paso a una identidad colectiva. Esto da como resultado lazos sociales más fuertes, ya que personas de diversos orígenes encuentran puntos en común a través de experiencias humanas compartidas. Esta inclusión, a su vez, ayuda a reducir la fragmentación social y promueve un sentido de unidad.

Ejemplo práctico:

Programas como “[Ciudades Interculturales](#)” lanzados por el Consejo de Europa han demostrado que fomentar el diálogo en zonas urbanas con una alta población inmigrante aumenta la participación cívica, reduce el aislamiento social y previene la radicalización. Al fomentar el intercambio intercultural continuo, estas ciudades han reportado mejores resultados de integración y lazos comunitarios más fuertes..

1. Desarrolla habilidades de comunicación

Comunicación efectiva entre culturas:

El diálogo intercultural implica inherentemente la escucha activa y la expresión reflexiva. Estas habilidades no solo son importantes en los intercambios personales, sino que son cada vez más críticas en los entornos profesionales a medida que se expande la globalización. Aprender a navegar y respetar las diferencias culturales en los estilos de comunicación (por ejemplo, comunicación directa vs. indirecta, gestos o expresiones emocionales) es clave para evitar malas interpretaciones.

Empatía y escucha:

Los participantes en los diálogos interculturales desarrollan una mayor capacidad de empatía a medida que están expuestos a diferentes perspectivas. La empatía mejora las habilidades de escucha, lo que permite a las personas comprender no solo lo que se dice, sino por qué se dice. Esta comprensión más profunda conduce a intercambios más significativos y respetuosos y a relaciones más sólidas.

Ejemplo práctico:

En los programas juveniles en los que se centra la comunicación intercultural, los jóvenes han podido mejorar sus habilidades de comunicación, especialmente en entornos como los programas de intercambio cultural. Estos entornos proporcionan experiencia práctica en la comunicación entre culturas, lo que ayuda a los participantes a convertirse en comunicadores más adaptables y eficaces en un mundo cada vez más diverso.

2. Facilita la resolución de conflictos

Promover el diálogo por encima de la confrontación:

El diálogo intercultural dota a las personas de las competencias y actitudes necesarias para resolver conflictos de manera pacífica. Al fomentar una comunicación abierta y respetuosa, proporciona una plataforma en la que las disputas pueden abordarse de manera constructiva, lo que ayuda a prevenir la escalada. En entornos multiculturales, esto es particularmente importante porque los conflictos a menudo surgen de malentendidos o diferencias culturales.

Técnicas de resolución de conflictos:

El diálogo fomenta el entendimiento mutuo, reduciendo la posibilidad de que la tensión se convierta en conflicto. Ayuda a las personas a reconocer valores comunes y objetivos compartidos, lo que hace que la resolución de conflictos sea más alcanzable. Por ejemplo, a través del diálogo, las comunidades de las zonas asoladas por el conflicto han podido identificar las causas profundas de las controversias, abordarlas abiertamente y trabajar en pro de una solución pacífica.

Ejemplo práctico:

En regiones que salen de conflictos, como los Balcanes, se han utilizado iniciativas de diálogo intercultural para facilitar la reconciliación entre los grupos étnicos. Los talleres y los círculos de diálogo han reunido a antiguos adversarios, lo que les ha permitido compartir sus experiencias, abordar las quejas del pasado y encontrar formas de avanzar juntos. Estas iniciativas han sido fundamentales para restablecer la confianza y promover la paz a largo plazo.

1. Promueve la comprensión y la tolerancia

- Anima a las personas a aprender sobre diferentes culturas, reduciendo estereotipos y prejuicios.

2. Mejora la cohesión social

- Al fomentar el respeto mutuo, construye comunidades más fuertes e inclusivas.

3. Desarrolla habilidades de comunicación

- Fomenta la escucha y el habla efectivos, cruciales para navegar por las diferencias culturales.

4. Resolución de conflictos

- Proporciona herramientas para la resolución pacífica de conflictos, fomentando un ambiente más armonioso.

Recursos adicionales

UNESCO: "Intercultural dialogue: a review of conceptual and empirical issues relating to social transformation" (2019)

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000366825>

UNESCO: "Strengthening intercultural dialogue: better knowledge for better dialogue" (2019)

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000372353>

UNESCO: "Measuring intercultural dialogue: a conceptual and technical framework" (2020)

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373442>

INITIATIVE: "Enabling Intercultural Dialogue"

<https://www.unesco.org/en/enabling-interculturaldialogue>

INITIATIVE: "Intercultural Cities Programme"

<https://www.coe.int/en/web/interculturalcities>

Aplicaciones en el Trabajo Juvenil

El diálogo intercultural se puede aplicar en diversas actividades de trabajo juvenil, promoviendo el intercambio cultural y la comprensión entre los jóvenes. Esta subunidad se centra en aplicaciones prácticas para fomentar las competencias interculturales en los jóvenes.

Talleres y Seminarios

Organización de talleres culturales específicos:

Los talleres y seminarios sirven como plataformas para involucrar a los jóvenes en actividades estructuradas que promueven la conciencia cultural y el diálogo. Estos eventos están diseñados para facilitar discusiones profundas en torno a la cultura, la identidad y la diversidad. Los talleres pueden abarcar temas como la importancia del patrimonio cultural, la comprensión de los símbolos culturales y la práctica de la empatía.

Ejemplos de actividades en talleres:

- **Ejercicios de juego de roles** en los que los participantes asumen las perspectivas de personas de diferentes orígenes culturales, explorando desafíos, valores y la vida cotidiana en esas culturas.
- **Círculos de cuentos** en los que los participantes comparten experiencias personales relacionadas con sus identidades culturales, lo que ayuda a crear respeto y comprensión mutuos.

Consideraciones prácticas:

Los talleres y seminarios pueden llevarse a cabo en entornos educativos formales o en entornos comunitarios más informales, como los centros juveniles locales. Para maximizar su impacto, es esencial adaptarlos a las necesidades y antecedentes específicos de los participantes, garantizando la inclusión y la pertinencia.

Programas de Intercambio Cultural

Fomentar experiencias culturales de primera mano:

Los programas de intercambio cultural permiten a los jóvenes experimentar diferentes culturas a través de viajes o el contacto directo con compañeros de otros países. Estos programas brindan oportunidades de aprendizaje inmersivo, ayudando a los jóvenes a apreciar la riqueza y diversidad de otras culturas al vivir o trabajar en diferentes entornos durante un período de tiempo específico.

Beneficios de los programas de intercambio:

- **Aprendizaje inmersivo:** La exposición a nuevos idiomas, costumbres y tradiciones a través de interacciones de la vida real fomenta una mayor empatía y comprensión intercultural.
- **Crecimiento personal:** Estos programas desafían a los participantes a salir de sus zonas de confort, ayudándoles a desarrollar independencia, flexibilidad y adaptabilidad.

Ejemplo práctico:

Programas como la iniciativa Erasmus+ [de la Unión Europea](#) facilitan la movilidad de estudiantes y jóvenes, permitiendo a los participantes estudiar o trabajar en diferentes países. Se ha demostrado que estas experiencias mejoran la competencia cultural y la empleabilidad al ampliar las perspectivas.

Actividades Inclusivas

Crear actividades que reflejen diversas perspectivas:

En el trabajo con jóvenes, las actividades inclusivas deben diseñarse para reflejar la diversidad de los participantes y garantizar que se reconozcan y respeten todos los orígenes culturales. Estas actividades tienen como objetivo crear entornos en los que los jóvenes se sientan seguros para expresar sus identidades culturales y explorar las de los demás.

Ejemplos de actividades inclusivas:

- Deportes y juegos interculturales: Organización de eventos deportivos en los que los participantes aprendan y practiquen juegos tradicionales de diferentes culturas.
- Festivales gastronómicos: Permitir que los jóvenes preparen y compartan platos de su entorno cultural puede fomentar el debate y el interés por las diferentes tradiciones culinarias.

Consideraciones prácticas:

Las actividades inclusivas deben ser adaptables a los diferentes contextos culturales y garantizar que ningún participante se sienta marginado o excluido. Los facilitadores deben trabajar para reconocer y minimizar cualquier dinámica de poder cultural que pueda surgir durante estas actividades.



Alfabetización mediática

Fomentar el pensamiento crítico sobre las representaciones de los medios de comunicación:

La alfabetización mediática en el contexto del diálogo intercultural implica enseñar a los jóvenes a analizar críticamente los contenidos de los medios de comunicación relacionados con la cultura y la identidad. Muchas representaciones de las diferentes culturas en los medios de comunicación son estereotipadas o sesgadas, y los jóvenes deben aprender a identificar y cuestionar estas representaciones.

Temas clave para los programas de alfabetización mediática:

- **Reconocer los estereotipos:** Enseñar a los jóvenes a detectar los estereotipos culturales en las películas, las redes sociales y las noticias.
- **Desafiar la desinformación:** Equipar a los jóvenes con las herramientas para identificar y combatir la información errónea sobre diferentes culturas.
- **Promover la representación positiva:** Alentar a los jóvenes a crear y compartir contenido multimedia que represente las culturas de una manera matizada y respetuosa.

Ejemplo práctico:

Los talleres de alfabetización mediática pueden incluir ejercicios en los que los participantes analicen diferentes formas de medios de comunicación (noticias, anuncios y películas) y discutan la representación de la diversidad cultural. Esto puede dar lugar a debates sobre cómo promover representaciones culturales más equilibradas y justas en los medios de comunicación.

1. Talleres y Seminarios

- Organizar eventos que se centren en el intercambio cultural y la comprensión.

2. Programas de Intercambio Cultural

- Facilitar programas que permitan a los jóvenes experimentar diferentes culturas de primera mano.

3. Actividades Inclusivas

- Diseñar actividades que incluyan diversas perspectivas culturales y tradiciones.

4. Alfabetización mediática

- Enseñar a los jóvenes a evaluar críticamente las representaciones mediáticas de las diferentes culturas, promoviendo una comprensión más matizada.

Recursos adicionales

1. NYCI Ireland: "Practical Guidelines for doing Intercultural Youth Work" <https://www.youth.ie/articles/practical-guidelines/>
2. COUNCIL OF EUROPE: "Intercultural dialogue guidelines" <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/icd-guidelines>



Directrices para los trabajadores juveniles

El diálogo intercultural requiere un enfoque reflexivo y estructurado, especialmente cuando se facilitan debates entre jóvenes de diversos orígenes. Los trabajadores juveniles desempeñan un papel clave en la creación de un entorno propicio para conversaciones abiertas y respetuosas. En esta subunidad, exploraremos pautas esenciales para ayudar a los trabajadores juveniles a fomentar un diálogo intercultural productivo y empático.

Crea un espacio seguro

Fomentar un medio ambiente respetuoso:

Crear un espacio seguro es crucial para fomentar el diálogo abierto y honesto. Un espacio seguro significa que todos los participantes se sienten cómodos expresando sus pensamientos y emociones sin temor a ser juzgados o discriminados. Para los jóvenes de diferentes orígenes culturales, este entorno garantiza que puedan participar libremente, sabiendo que sus opiniones e identidades serán respetadas.

Enfoques prácticos para crear espacios seguros:

- **Reglas básicas:** Establecer pautas claras desde el comienzo de la sesión. Estas reglas podrían incluir la escucha activa, la ausencia de interrupciones, el respeto a las opiniones diferentes y la confidencialidad para proteger la privacidad de los participantes.
- **Lenguaje inclusivo:** Utilice un lenguaje neutro e inclusivo que evite los prejuicios y respete todas las identidades culturales, étnicas, de género y religiosas.
- **Gestión de conflictos:** Preparar estrategias para gestionar cualquier conflicto que pueda surgir y asegurarse de que todos los desacuerdos se manejen de manera respetuosa y constructiva.

Ejemplo práctico:

Durante los talleres de diálogo intercultural, los facilitadores a menudo comienzan con actividades para romper el hielo que se centran en fomentar la confianza entre los participantes. Actividades como compartir algo único sobre su trasfondo cultural pueden crear una atmósfera positiva y establecer el tono para el respeto mutuo.

Utilizar diversos materiales

Incorporación de recursos culturalmente variados:

Para enriquecer el diálogo y profundizar la comprensión de los participantes, es importante utilizar una variedad de materiales que reflejen las diferentes culturas. Estos pueden incluir libros, películas, música, obras de arte o relatos históricos desde diversas perspectivas culturales. El uso de estos recursos amplía los horizontes de los participantes y les permite interactuar con culturas con las que podrían no estar familiarizados.

Sugerencias para materiales diversos:

- **Libros y literatura:** Seleccione libros escritos por autores de diversos orígenes culturales, particularmente aquellos que exploran temas de identidad, inmigración e intercambio cultural.
- **Películas y documentales:** Utilice películas que retraten diferentes culturas de una manera matizada y respetuosa, mostrando tanto los desafíos como la belleza de los encuentros interculturales.
- **Multimedia y arte:** Incorporar música, danza y artes visuales de diversas tradiciones para involucrar a los participantes en formas no verbales de expresión.

Ejemplo práctico:

En un programa juvenil centrado en el diálogo intercultural, un facilitador puede utilizar películas como *The Farewell* (que explora las tensiones culturales entre Oriente y Occidente) o libros como *Americanah*, de Chimamanda Ngozi Adichie, para iniciar debates sobre la experiencia de los inmigrantes y su identidad cultural.

Fomenta las historias personales

El poder de las narrativas personales:

Las historias personales son herramientas poderosas en el diálogo intercultural, ya que humanizan conceptos abstractos de cultura e identidad. Animar a los participantes a compartir sus experiencias personales relacionadas con su origen cultural, los desafíos que han enfrentado o sus pensamientos sobre la diversidad puede ayudar a fomentar la empatía y la comprensión mutua. Las narrativas personales ofrecen una forma para que los participantes se conecten emocionalmente y rompan las barreras que de otro modo podrían separarlos.

Consejos para fomentar la narración de historias:

- **Círculos de historias:** Cree un espacio estructurado para que los participantes compartan sus historias. Cada persona tiene una cantidad determinada de tiempo para hablar sin interrupciones, y se anima al grupo a escuchar activamente.
- **Sugerencias y preguntas:** Proporcione indicaciones que animen a los participantes a reflexionar sobre sus experiencias culturales. Algunos ejemplos son: “¿Cuál es una tradición de tu cultura que sea importante para ti?” o “¿Cómo crees que tu formación cultural ha influido en lo que eres hoy?”.

Ejemplo práctico:

Un trabajador juvenil que dirige una sesión de narración de cuentos puede pedir a los participantes que compartan una tradición familiar o una experiencia cultural memorable. Estas historias se pueden comparar y contrastar, destacando tanto la diversidad como los puntos en común dentro del grupo.

Facilitar la escucha activa

Fomentar la escucha atenta y respetuosa:

La escucha activa es una parte esencial del diálogo intercultural. Requiere que los participantes se concentren completamente en lo que el orador está diciendo, interpreten el significado sin prejuicios y respondan reflexivamente. Al facilitar la escucha activa, los trabajadores juveniles pueden garantizar que los participantes no solo sean escuchados, sino comprendidos, fomentando conexiones más profundas a través de las divisiones culturales.

Técnicas para fomentar la escucha activa:

- **Paráfrasis y aclaraciones:** Anime a los participantes a parafrasear lo que han escuchado para asegurarse de que han entendido correctamente. Esto puede ayudar a aclarar cualquier matiz cultural que, de otro modo, podría perderse.
- **Señales no verbales:** Enseñe a los participantes a prestar atención a la comunicación no verbal, como el lenguaje corporal o el tono, que pueden variar entre culturas, pero son cruciales para comprender el contexto completo del diálogo.

Ejemplo práctico:

En un entorno intercultural, un trabajador juvenil puede guiar un ejercicio de escucha en el que los participantes escuchan la historia de un compañero y luego la resumen al grupo, centrándose en los temas clave que entendieron. Este ejercicio puede poner de relieve cómo las perspectivas culturales dan forma a la comprensión y la interpretación.

Adaptar las actividades

Flexibilidad en la facilitación del diálogo:

Una de las competencias clave de un trabajador juvenil es la capacidad de adaptar las actividades para satisfacer las necesidades culturales específicas de su grupo. Las sesiones de diálogo intercultural pueden requerir cambios para garantizar la inclusión y la sensibilidad. Esto podría significar modificar el lenguaje utilizado, ajustar

el formato de una actividad o ser sensible a los tabúes o normas culturales que pueden influir en la forma en que las personas participan.

Estrategias para adaptar las actividades:

- **Sensibilidad cultural:** Tenga en cuenta las diferencias culturales en áreas como los estilos de comunicación, los códigos de vestimenta y los roles de género. Por ejemplo, en algunas culturas, los participantes pueden sentirse incómodos al participar en un debate directo, y pueden ser necesarias formas alternativas de discutir los temas.
- **Tiempo y espacio inclusivos:** Planifique las actividades en horarios y lugares que sean convenientes para todos los participantes, teniendo en cuenta las prácticas religiosas o culturales (por ejemplo, los horarios de ayuno del Ramadán o los tiempos de oración).
- **Barreras lingüísticas:** Para grupos con diversos antecedentes lingüísticos, considere ofrecer traducciones o usar ayudas visuales para cerrar las brechas lingüísticas.

Ejemplo práctico:

Un trabajador juvenil que facilite un debate intercultural podría reconocer que algunos participantes son más reservados debido a las normas culturales en torno a la autoridad o el género. El trabajador podría adaptar la actividad utilizando grupos de discusión más pequeños para asegurarse de que todos se sientan cómodos contribuyendo.

1. Crea un espacio seguro

- Asegurarse de que todos los participantes se sientan respetados y valorados, permitiendo un diálogo abierto y honesto.

2. Utilizar diversos materiales

- Incorpora libros, películas y otros recursos de diversas culturas para enriquecer el diálogo.

3. Fomenta las historias personales

- Las narrativas personales pueden ser herramientas poderosas para fomentar la empatía y la comprensión.

4. Facilitar la escucha activa

- Anime a los participantes a escuchar activamente y respetar los diferentes puntos de vista.

5. Adaptar las actividades

- Ser flexible y adaptar las actividades al contexto cultural específico y a las necesidades del grupo.

Recursos adicionales

1. EFIL: “European Federation for Intercultural Learning” <https://efil.afs.org/>
2. COUNCIL OF EUROPE: “Education and training of youth workers” <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/education-and-training-of-youth-workers>
3. THE FAREWELL (2019 Film): [https://en.wikipedia.org/wiki/The_Farewell_\(2019_film\)](https://en.wikipedia.org/wiki/The_Farewell_(2019_film))
4. AMERICANAH: A Novel (2014 Book): <https://www.amazon.com/Americanah-Chimamanda-Ngozi-Adichie/dp/0307455920>

Los mejores consejos

1	Utiliza estas directrices para estructurar talleres o sesiones de diálogo, asegurándose de que sean inclusivos y eficaces
2	Recopila continuamente comentarios de los participantes para perfeccionar y mejorar las actividades.
3	Evalúa periódicamente el impacto de las actividades de diálogo intercultural en las actitudes y la comprensión de los participantes
4	Antes de las sesiones, brinda capacitación en sensibilidad cultural para abordar los sesgos y los estilos de comunicación. Esto prepara a los participantes para comprometerse respetuosamente con las diferentes normas culturales.
5	Se adaptable durante las discusiones, ajustando las actividades si es necesario para mantener un ambiente positivo y manejar temas delicados de manera efectiva.
6	Incluye tareas grupales que requieran que los participantes de diferentes orígenes trabajen juntos. Esto fomenta el trabajo en equipo y muestra cómo las diversas perspectivas mejoran la resolución de problemas.



Participación política

¿Qué es la participación política?

Para explicar qué es la participación política, primero debemos mirar a la participación en general. La palabra participación representa múltiples relaciones entre los individuos y la sociedad, y tiene dos significados principales: por un lado, significa ser parte y, por otro, puede interpretarse como participar (Cotta, 1979).

En el primer caso, la participación implica la inclusión de un individuo en una comunidad, sociedad o determinado grupo social como miembro igual con un cierto estatus y derechos, pero también deberes (Sartori, 1984). Según Pitti, aquí la participación “tiene que ver con la membresía y la pertenencia” (Pitti, 2018).

En el segundo caso, la participación significa la implicación activa de un individuo en los procesos de toma de decisiones que le conciernen a esa persona y a la sociedad, lo que corresponde a la participación activa (Kymlicka, Norman, 1994).

Si afirmamos que **la participación política** implica “cualquier actividad que moldee, afecte o implique la esfera política” (Asociación de jóvenes UE-Consejo de Europa, 2024), está claro que este capítulo se centrará en cómo los jóvenes pueden participar e iniciar acciones en la esfera política, y cómo los trabajadores juveniles pueden ayudarles.

Se pueden distinguir tres tipos básicos de participación política, incluyendo los canales y formas en que se implementa.

- La participación política **convencional** implica actividades institucionalizadas que tienen lugar en el ámbito electoral, como votar, presentarse a las elecciones o ser miembro de un partido político (Stockemer, 2014).
- La participación política **no convencional** presenta un conjunto de actividades que utilizan enfoques no institucionalizados para lograr sus objetivos (Quaranta, 2016). Estas actividades incluyen la firma de peticiones, el bloqueo del tráfico, las manifestaciones y las huelgas, el uso de la fuerza física, los daños a la propiedad, la ocupación de edificios, la pintura de consignas, etc.
- La participación política **individualizada** se lleva a cabo a nivel individual y, como tal, no requiere de la acción grupal, comunitaria o de masas. Se trata de elegir un determinado “estilo de vida”, por ejemplo, el veganismo o el boicot a un determinado producto (Bárta et. al., 2021).).

Recursos adicionales:

1. [Compendium of Council of Europe documents related to youth NGOs and youth participation](#)
2. [Youth Participation Good Practices in Different Forms of Regional and Local Democracy](#)

Participación Política Juvenil

En primer lugar, ¿quién es el joven? El Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (en adelante: PNUD) se refiere a los jóvenes como “mujeres y hombres jóvenes, en toda su diversidad de experiencias y contextos” (PNUD, 2014).

Según Perović (2016), la mayoría de los países europeos consideran jóvenes a las personas de 14 a 30 años. El PNUD se centra principalmente en las mujeres y los hombres jóvenes de 15 a 24 años, pero también sugieren que la gama debería ampliarse para incluir a los hombres y mujeres jóvenes de 25 a 30 años (e incluso hasta los 35 años), sobre la base de “las realidades contextuales y las directrices regionales y nacionales de las políticas de juventud” (PNUD, 2014).

En cuanto a la participación política de los jóvenes, puede entenderse como el involucramiento activo y voluntario de los jóvenes desde su perspectiva ciudadana en cualquier actividad que configure, afecte o involucre la esfera política (Bárta et. al., 2021). Los jóvenes deben ser vistos como participantes activos y contribuyentes a la sociedad, pero muchos de ellos se enfrentan a problemas y posiciones que limitan su participación activa.

Son muchos los factores que influyen en la participación política de los jóvenes:

- **Factores políticos:** muchos jóvenes no confían en el gobierno y no se sienten valorados en los sistemas políticos formales. Además, tienen dificultades para alcanzar puestos de liderazgo político, y sus conocimientos y habilidades son menos valorados que los conocimientos de sus colegas de mayor antigüedad. Esto contribuye a la disminución del interés en el proceso de votación y la participación cívica.
- **Factores económicos:** el alto desempleo juvenil, el difícil acceso al mercado laboral, el alto costo de la vida son problemas a los que se enfrentan los jóvenes todos los días. Un informe del PNUD muestra que el 87% de los jóvenes de los países en desarrollo se enfrentan a problemas de empleo y pobreza.
- **Factores demográficos:** la generación de jóvenes de 2014 fue la más numerosa que el mundo haya conocido, y los jóvenes de 15 a 24 años representan más del 60% de la población en muchos países del sur global (PNUD, 2014). Por el contrario, el porcentaje de jóvenes en la población europea está disminuyendo notablemente, con solo el 19,3% de la población de 15 a 24 años, un porcentaje que se prevé que disminuya aún más hasta el 15,3% en 2050 (Cheskin et al., 2018).
- **Factores sociales:** según el PNUD, los jóvenes se enfrentan a la pobreza, el hambre, los obstáculos a la educación, las formas múltiples e interrelacionadas de discriminación, la violencia y las limitadas oportunidades de crecimiento y empleo. Los jóvenes de entornos más desfavorecidos son especialmente afectados: criados en centros de acogida, de origen migrante o de minorías étnicas; gitanos, jóvenes con discapacidad, así como personas con problemas de salud mental. Se encuentran entre los grupos/individuos más marginados de la sociedad y requieren medidas especiales de apoyo para tener las mismas oportunidades que sus pares (Ramberg, 2015).

Recursos adicionales:

1. [What is youth political participation?](#) – Julia Weiß
2. [Youth Political Participation](#) – Council of Europe and European Commission

Participación significativa de los jóvenes

La **participación significativa de los jóvenes** implica que los jóvenes son iniciadores de movimientos y acciones o socios iguales en lo que respecta a la toma de decisiones. Esto significa que la voz de los jóvenes puede ser realmente escuchada y tienen la oportunidad de expresar su opinión, que tiene la oportunidad de ser realmente considerada, a diferencia de los casos en los que hay una apariencia de participación (tokenismo). Cuando este último es el caso, los jóvenes aparentemente están involucrados en procesos políticos, pero en realidad sólo son manipulados y engañados, y sus opiniones no tienen ninguna posibilidad de ser consideradas y adoptadas.

La escala de Hart de participación política significativa (Hart, 1992) nos ayuda a determinar el nivel de participación de los jóvenes. Cuanto más alto es el peldaño, más fuerte y presente es la participación política de los jóvenes.

CÓMO SE APLICA		EJEMPLO
8. DECISIÓN COMPARTIDA	A los jóvenes se les ocurre una idea, ponen en marcha un proyecto e invitan a los adultos a unirse a ellos como socios iguales para tomar decisiones a lo largo del proyecto.	Los jóvenes deciden abrir un centro juvenil en su ciudad. Se asocian con varias organizaciones de jóvenes y adultos y el gobierno les proporciona recursos.
7. ACCIÓN INICIADA	Los jóvenes tienen una idea, se deciden por el proyecto y finalmente lo llevan a cabo. Los adultos asumen un papel de apoyo en el proceso.	Los jóvenes planean organizar una jornada de concienciación medioambiental en la escuela. Con el permiso y apoyo del director y los maestros, el evento se lleva a cabo.
6. ASOCIACIÓN	Los adultos tienen una idea inicial. Los jóvenes que participan en el proyecto tienen la responsabilidad compartida de planificar, decidir y llevar a cabo el proyecto.	El alcalde de la ciudad decide organizar una jornada de la juventud. Luego lo entrega a un equipo organizador formado por jóvenes y miembros de la administración municipal para planificar y ejecutar el proyecto con responsabilidades compartidas.
5. CONSULTA	Los adultos facilitan un proyecto en el que se consulta activamente a los jóvenes. Se da peso a las posiciones de los jóvenes y se les retroalimenta sobre sus necesidades.	Un consejo municipal organiza consultas con los jóvenes para discutir su visión de una ciudad amigable para los jóvenes. A continuación, el consejo proporciona una retroalimentación a los jóvenes en relación con la manera en que sus requisitos afectaron a los jóvenes, si sus demandas afectaron el proceso de toma de decisiones y de qué manera.
4. INFORMAR	Los adultos que toman las decisiones planifican un proyecto y los jóvenes se ofrecen como voluntarios en él, pero sin tener voz en su diseño. A lo largo del proyecto, los jóvenes pueden informar a los responsables de la toma de decisiones sobre sus demandas políticas, pero esto no garantiza la influencia ni la participación.	Los jóvenes presentan un documento de política a un político. El político escucha las demandas, pero se reserva el derecho de decidir si toma en consideración las sugerencias.
↓ NO PARTICIPACIÓN ↓		
3. TOKENISMO	Los responsables de la toma de decisiones asignan roles simbólicos a los jóvenes en los eventos y crean la ilusión de que los jóvenes participan activamente.	Se invita a los jóvenes seleccionados a un evento, como una asamblea juvenil, sin que ello tenga un impacto real en el resultado o en las decisiones de seguimiento.
2. DECORACIÓN	Las actividades planificadas por los adultos están "decoradas" con jóvenes sin darles espacio para que se involucren con sus propias ideas.	En un mitin, los jóvenes pronuncian discursos que otros escribieron para ellos. Los discursos no guardan relación con sus demandas reales.
1. MANIPULACIÓN	Los adultos manipulan a los jóvenes. Se obliga a los jóvenes a participar en una actividad o proceso, pero no se presta atención a las demandas e intereses de los jóvenes.	A los jóvenes se les pide que sostengan pancartas que no escribieron en una manifestación que organizaron los adultos.

Fomento de la participación política de los jóvenes

La cuestión de la participación de los jóvenes en la mayoría de los países europeos está regulada por las Estrategias para la Juventud, las Leyes sobre la Juventud, el Plan de Desarrollo de la Juventud y documentos similares. No existen documentos y estrategias que se refieran únicamente a este tema, pero es importante que se abarque, al menos a través de otros documentos.

Hoy en día, los jóvenes están más involucrados en “formas alternativas” de participación (participación no convencional) como el activismo, el voluntariado comunitario, el activismo en línea o los movimientos sociales juveniles como el movimiento de activismo climático (SALTO, 2020).

Uno de esos movimientos es Fridays for Future, una huelga internacional iniciada y liderada por jóvenes por el cambio climático. Todo comenzó cuando en 2018 Greta Thunberg organizó una protesta frente al parlamento sueco para llamar la atención sobre la crisis climática e instar al parlamento a alinear la política climática del país con el Acuerdo de París. Otros estudiantes pronto se unieron a ella y comenzaron a hacer huelga todos los viernes durante el horario escolar.

Los jóvenes activistas también crearon el hashtag #FridaysForFuture y publicaban regularmente todo en las redes sociales, lo que sirvió como un canal abierto de comunicación a través del cual el movimiento se extendió a una velocidad increíble, convirtiéndose pronto en internacional.

Más de 1,6 millones de estudiantes se movilaron durante la primera huelga escolar mundial en marzo de 2019 y más de 6 millones durante la Semana Mundial de Acción Climática en septiembre de 2019. Aquellos que no pudieran participar físicamente apoyarían y participarían virtualmente, difundiendo así la conciencia sobre el cambio climático. A pesar de contar con la participación de un gran número de personas, el movimiento logró mantener su forma original: un movimiento de jóvenes que crean conciencia sobre el cambio climático.

Recursos adicionales:

[Instruments and Case Studies for Effective Youth Participation](#) – NYC Ukraine and UNICEF
[Resource Pool](#) – SALTO Participation and Information

Consejos para los trabajadores juveniles

A continuación, te damos algunos consejos útiles que te ayudarán de la mejor manera posible a introducir a los jóvenes en lo que es la participación política y facilitar la impartición del curso.

1	Respetar a todos los participantes como seres humanos con iguales derechos.
2	Muestra interés real en sus ideas, opiniones, necesidades y deseos.
3	Sé consciente de tu poder como trabajador juvenil y trata de regalar tu propio poder tanto como sea posible.
4	Trata de hacer contacto con los jóvenes durante los momentos informales del curso, siendo miembro del grupo.
5	Estate abierto a aprender tanto de los otros formadores como de los participantes.

Recursos adicionales:

[Toolbox for Training and Youth work](#) – SALTO PI
[Toolbox of non-formal learning activities](#) – CET plataforma Skopje

Salud Mental y Bienestar



Introducción

La salud mental y el bienestar son parte integral del desarrollo integral de los jóvenes, influyendo en su capacidad para aprender, relacionarse con los demás y enfrentar los desafíos de la vida. Este capítulo ofrece una exploración en profundidad de los aspectos clave de la salud mental que son esenciales para que los trabajadores juveniles comprendan y aborden. Abarca estrategias integrales para la gestión de crisis, centrándose en el fomento de la resiliencia y la adaptabilidad entre los jóvenes, lo que les permite hacer frente eficazmente al estrés y la adversidad.

El capítulo también aborda el estigma generalizado que rodea a la salud mental, ofreciendo información sobre cómo los trabajadores juveniles pueden crear entornos de apoyo que fomenten las discusiones abiertas sobre los problemas de salud mental. Además, profundiza en los desafíos de salud mental más comunes que enfrentan los jóvenes, como la depresión, la ansiedad y las adicciones, y brinda orientación práctica sobre cómo identificar signos, ofrecer apoyo y conectar a los jóvenes con los recursos e intervenciones adecuados.

Al mejorar su comprensión y habilidades en estas áreas, los trabajadores juveniles pueden contribuir significativamente a fomentar la salud mental y el bienestar, ayudando a los jóvenes a llevar vidas saludables y satisfactorias.



Gestión de crisis, cultivo de la resiliencia y adaptabilidad

Entendiendo una crisis

Es normal experimentar algo de estrés de vez en cuando. Cada persona tiene sus propias estrategias de afrontamiento y formas únicas de manejar los desafíos y los sentimientos de estrés. Una crisis suele describir una experiencia en la que las estrategias normales de afrontamiento de una persona fracasan y luchan por recuperar el control de una situación o volver a su estado emocional anterior (NIFC, 2014). Una crisis es única para la persona que la experimenta y puede ser provocada por una variedad de cosas, como un evento repentino o inesperado, un cambio en la vida, un problema personal o una afección de salud mental. La forma en que se desarrolla una crisis puede verse influida por “las habilidades y recursos de afrontamiento del individuo, los factores estresantes adicionales y la percepción del individuo de la situación” (Train of Thoughts, 2020).

La razón detrás de una crisis puede ser muy diferente de una persona a otra. Algunas causas incluyen dolor y pérdida, adicción, abuso, problemas financieros, problemas de vivienda, estrés laboral o de exámenes, manejo de un diagnóstico de salud mental, ruptura de una relación o, a veces, puede que no haya una causa aparente (Elmer, 2022).

Existen dos tipos principales de crisis (Cherry, 2023; Tren de pensamientos, 2020):

- Crisis del desarrollo: Una crisis que ocurre lentamente, con el tiempo y en respuesta a un cambio de vida normal o predecible, como la pubertad, el abandono del hogar, el nacimiento de hijos, la jubilación, etc.
- Crisis situacionales: Una crisis que ocurre en respuesta a un evento repentino o inesperado, por ejemplo, un accidente, un desastre natural o ser víctima de un delito.

Una crisis es una experiencia difícil y aterradora. La persona en una crisis puede sentirse abrumada, ansiosa, vulnerable e impotente. Pueden sentir que están en un “punto de ruptura” y que no hay soluciones.

A continuación, se enumeran otros signos y síntomas de salud mental que pueden ocurrir durante una crisis (Elmer, 2022; Mente, 2021). Es importante tener en cuenta que poder saber si una persona está en una crisis depende de cuál sea su “normalidad”, ya que estos síntomas pueden formar parte de la “normalidad” para las personas con una condición de salud mental (Elmer, 2022). Una crisis es una situación específica y aguda en la que la persona puede estar en riesgo para sí misma o para los demás, y requiere apoyo inmediato.

- Ataques de pánico
- Flashbacks
- Sentimientos suicidas (pensamientos suicidas o hacer planes sobre ello)
- Lesiones autoinfligidas
- Tener una experiencia de hipomanía o manía
- Síntomas de psicosis (oír voces, sentirse muy paranoico, disminución del sentido de la realidad, alucinaciones)
- Agitación, ira
- Dificultad para funcionar (dificultad para levantarse de la cama o realizar las tareas diarias, etc.)
- Cambios en el estado de ánimo
- Dificultad con la higiene personal (cepillarse los dientes, cambiarse de ropa, lavarse)

Recursos adicionales

1. [A Mental Health Resource for Youth Workers and Volunteers](#)
2. [Creating a crisis plan for youth with mental health needs](#)
3. [How to create a personal crisis plan with a young person](#)

Apoyar a un joven en crisis

La gestión eficaz de las crisis es crucial para los trabajadores juveniles, que a menudo actúan en primera línea en momentos de necesidad. Una intervención en crisis implica estrategias para ayudar a los jóvenes a lidiar con una crisis inmediata, un evento traumático o una emergencia. Una intervención puede incluir la resolución de problemas, el diálogo abierto, la prestación de apoyo y la oferta de recursos. Debe centrarse en el problema actual y en la búsqueda de soluciones. A menudo, se elabora un plan como parte de la intervención para hacer frente al desafío y reducir cualquier daño a largo plazo (Webb, 2024).

Inicialmente, el trabajador juvenil debe evaluar la situación general y el entorno, verificando los riesgos de seguridad inmediatos y si se requiere atención médica. Se debe llevar a cabo una evaluación del riesgo de suicidio y determinar si existen otros riesgos potenciales, incluso si el joven puede hacerse daño a sí mismo o a otra persona. Después de esto, deben trabajar con el joven para desescalar la situación, resolver el problema actual y avanzar con un plan.

Para ofrecer el mejor apoyo durante una crisis, es importante estar preparado y capacitado en una serie de enfoques y técnicas diferentes. Los trabajadores juveniles deben mantenerse informados sobre las mejores prácticas actuales, participar en programas de formación y tratar de establecer asociaciones sólidas con los servicios de emergencia locales y las organizaciones de salud mental. Las intervenciones deben seleccionarse en función de cómo se presenta el joven, la situación y lo que necesita en ese momento. A continuación se exploran diferentes técnicas; Estos pueden combinarse y adaptarse según corresponda.

- **Escucha activa:** escucha con atención y atención. Haga preguntas abiertas al joven. No los interrumpas. Repite la información que te digan para confirmar que no has entendido mal nada.
- **Técnicas de desescalada:** consiste en tratar de calmar la situación y evitar que se intensifique aún más. Regis College Online (2023) describe los siguientes consejos para la desescalada: “mantener un lenguaje corporal no amenazante, retroceder unos tres pies, mantener la calma y ser profesional, concentrarse en resolver el problema inmediato, mostrar empatía, aceptar respuestas lentas, dar instrucciones simples y claras, ser flexible, dar tiempo a la persona para pensar en la situación”.
- **Resolución de problemas:** ayudar al joven a definir el problema central. Mire el problema desde su perspectiva y juntos consideren cuáles son sus opciones y recursos disponibles.
- **Técnicas tranquilizadoras:** si son adecuadas, anima y guía al joven a realizar ejercicios sencillos de respiración o visualización para ayudar a conectarlas a tierra. Ten en cuenta que este tipo de ejercicios no siempre son útiles para todos.
- **Técnicas de comunicación adicionales:** Crear un espacio seguro y de apoyo; Sé respetuoso; Tener la mente abierta y no juzgar; Sé empático; Ofrecer opciones y alternativas; Concéntrate en las fortalezas y busque lo bueno; Respetar la confidencialidad (salvo en determinadas circunstancias excepcionales).

Recursos adicionales

1. [Ways to help yourself cope in a crisis](#)
2. [NAMI Navigating a Mental Health Crisis](#)
3. [Handle with care: Supporting young people during crises](#)

Consideraciones más amplias

Es importante ser consciente de la multitud de factores que pueden afectar la forma en que una persona joven se presenta y las posibles razones subyacentes detrás de una crisis. Es esencial comprender los problemas a los que se enfrentan los grupos de jóvenes marginados y vulnerables y cómo estos problemas pueden intersectarse. A continuación se presentan algunos aspectos que pueden afectar la salud mental y las crisis de salud mental.

Sobrecarga sensorial y neurodiversidad: la neurodiversidad se relaciona con las diversas y diferentes formas en que las personas procesan la información y experimentan e interactúan con el mundo que las rodea. El término “neurodivergencia” se utiliza para describir el “funcionamiento cognitivo que no se considera “típico”” (Exceptional Individuals, 2023; Resnick, 2023). Algunos ejemplos de tipos comunes de neurodivergencia incluyen autismo, TDAH, dislexia, dispraxia, pero hay muchos más. Ser neurodivergente puede afectar la forma en que una persona responderá y experimentará una crisis, emergencia o desastre (Hamstead, 2024). El siguiente artículo es un punto de partida útil para entender cómo ser inclusivo y considerar la neurodiversidad dentro de la gestión de crisis y la formación..

[La necesidad urgente de incluir la neurodivergencia en la preparación, respuesta y recuperación ante desastres](#)

En general, las personas que tienen una crisis pueden experimentar problemas sensoriales o sobrecarga sensorial. Incluir actividades de modulación sensorial en una intervención puede ayudar con la regulación emocional y la desescalada, por ejemplo, mediante el uso de equipos sensoriales o teniendo una sala sensorial disponible.

Cultura: esto puede afectar las opiniones y actitudes de las personas hacia la salud mental, la enfermedad y sus comportamientos de búsqueda de salud. Es importante ser respetuoso, reconocer y tratar de entender las diferencias, y no hacer suposiciones.

Identidad de género y ser parte de la comunidad LGBT+: las personas LGBT+ tienen más probabilidades de experimentar problemas de salud mental y corren “más riesgo de comportamiento suicida y autolesiones que las personas no LGBT+” Rethink Mental Illness (2022). Es crucial que los trabajadores juveniles entiendan cómo el estigma y la experiencia del estigma afectan la salud mental de los jóvenes.

Recursos adicionales

[Mental Health Reform Cultural Competency Toolkit](#)

[Belong To LGBTQ+ Youth Ireland](#)

[Mind Autism and mental health](#)



Los mejores consejos

1	Desarrolla planes claros de gestión de crisis y capacita regularmente al personal y a los jóvenes sobre cómo responder a los diversos tipos de crisis. Realiza ejercicios de juego de roles puede mejorar la preparación y la confianza.
2	Fomenta relaciones sólidas y de apoyo entre los jóvenes y entre jóvenes y adultos para construir una red de confianza y apoyo. Fomenta la tutoría entre pares y la participación de la comunidad para fortalecer estos vínculos.
3	Alienta a los jóvenes a participar en actividades que desafíen sus habilidades de resolución de problemas y pensamiento crítico para mejorar su resiliencia y adaptabilidad. Utiliza juegos, proyectos y escenarios de la vida real que requieran pensamiento innovador y trabajo en equipo.
4	Promueve una mentalidad de crecimiento celebrando los esfuerzos y aprendiendo de los errores, ayudando a los jóvenes a ver los desafíos como oportunidades de crecimiento. Proporciona comentarios constructivos y destaca historias de resiliencia y éxito.
5	Integra las prácticas de atención plena, como la meditación, los ejercicios de respiración profunda y el yoga, en las rutinas diarias. Estas técnicas ayudan a los jóvenes a manejar el estrés, mejorar la regulación emocional y mejorar la concentración, haciéndolos más resilientes y adaptables frente a los desafíos.



El estigma de la salud mental

Definición y tipos de estigma

Definición de estigma

La mala salud mental tiene importantes repercusiones personales y económicas en toda la Unión Europea, que se ven exacerbadas por el estigma y la discriminación. Las aproximaciones al significado conceptual del estigma lo caracterizan como un conjunto de construcciones físicas, sociales y personales que a menudo llevan a la sociedad a posicionar a un determinado individuo o grupo como profundamente “desacreditado” o “contaminado” (Lester y O'Reilly, 2021). Desde una perspectiva sociológica, el estigma se define como la co-ocurrencia de etiquetas, estereotipos, separación, pérdida de estatus y discriminación en un contexto en el que se ejerce el poder (Link y Phelan, 2001). Desde esta perspectiva, el estigma afecta a numerosos grupos de personas que están excluidas o pueden esperar ser excluidas, no siendo un problema exclusivo de la salud mental (Finzen, 2017).

El estigma es un fenómeno complejo descrito por la intersección de estructuras y tipos. El estigma se compone de tres estructuras sociocognitivas interrelacionadas: estereotipos, prejuicios y discriminación (Corrigan et al., 2004; Sheehan et al., 2017):

- Los estereotipos son el componente cognitivo del estigma, estando relacionados con las creencias individuales y sociales respecto a un determinado grupo. Los estereotipos comunes de las enfermedades mentales son la peligrosidad (es decir, las personas con afecciones de salud mental son inherentemente violentas e impredecibles), la incompetencia (es decir, las personas con afecciones de salud mental son incapaces de tomar decisiones y administrar sus vidas) y la permanencia (es decir, las personas con afecciones de salud mental no pueden recuperarse o mejorar con el tiempo). Esto a menudo puede dar lugar a comportamientos discriminatorios contra la persona.
- El prejuicio es el componente afectivo del estigma y se refiere a las actitudes negativas individuales y sociales hacia un determinado grupo. Estas actitudes pueden manifestarse de varias maneras, como el miedo (es decir, las personas pueden temer a las personas con problemas de salud mental, creyendo que es probable que sean violentas), lástima (es decir, percibir a las personas con salud mental como indefensas o incapaces) o rechazo (es decir, creer que estas personas siempre serán una carga, lo que resulta en distanciamiento social y emocional) que los estereotipos negativos se entienden como ciertos.
- La discriminación es el componente conductual del estigma y se refiere a cualquier comportamiento intencional o explícito no intencional hacia la privación de ciertos servicios y derechos y/o el trato desigual y diferenciado hacia un grupo, debido a estereotipos relacionados con los grupos y prejuicios originados (es decir, los reclutadores de empleo que rechazan a las personas con discapacidad).

En todas partes, las personas son presionadas, devaluadas, dañadas en su identidad o excluidas de la sociedad debido a su afiliación cultural o étnica, su denominación religiosa o los atributos de su enfermedad, existe un estigma (Finzen, 2017). El estigma varía de una cultura a otra, influenciado por diferentes normas sociales, valores y creencias. Por lo tanto, comprender estas variaciones culturales es esencial para desarrollar intervenciones efectivas y culturalmente sensibles (Ahad et al., 2023). El estigma conduce a experiencias sociales negativas como el aislamiento, el rechazo, la marginación y la discriminación. Si está relacionado con una condición de salud como una enfermedad mental, el estigma puede afectar la enfermedad de una persona y el curso del tratamiento, incluido el acceso a un tratamiento médico adecuado y profesional (Subu et al., 2021). El estigma de las enfermedades mentales varía según el diagnóstico, los síntomas, la visibilidad y la pertenencia a varios grupos (Sheehan et al., 2017). En última instancia, el estigma es un impedimento importante en la atención psiquiátrica y psicológica, que impide la prestación oportuna de esta atención y dificulta los resultados óptimos de salud (Ahad et al., 2023).

Tipos de estigma

El estigma de las enfermedades mentales incluye los siguientes tipos: estigma público, autoestigma, evitación de etiquetas, estigma estructural, estigma de cortesía, poder del estigma, estigma automático y estigma múltiple (Sheehan et al., 2017; Subu et al., 2021; Zayts-Spence et al., 2023). Comprender estos tipos de estigma es crucial para garantizar que los esfuerzos para reducir el estigma y sus efectos perjudiciales en las personas con afecciones de salud mental sean efectivos.

Tipos de estigma	Definición
Estigma público	Respaldo público a los prejuicios y la discriminación hacia los grupos minoritarios; Actitudes negativas del público en general hacia las personas con enfermedades mentales (p. ej., "Las personas con depresión son perezosas").
Autoestigma	La persona del grupo minoritario interioriza los estereotipos y prejuicios públicos y los aplica a su vida. Se asocia con una reducción de la autoeficacia, falta de empoderamiento y disminución de la calidad de vida (p. ej., "tengo depresión, así que soy perezoso").
Evitar etiquetas	La persona con enfermedad mental evita participar en actividades que revelen su diagnóstico (p. ej., "No le digo a mi jefe que necesito tiempo libre para ver a un terapeuta por miedo a perder mi trabajo").
Estigma estructural	Políticas de los sectores público y privado que restringen involuntariamente las oportunidades del grupo minoritario (por ejemplo, recortes de fondos para programas de empleo en salud mental).
Estigma de cortesía	Experiencia de estigma por parte de aquellos que están en contacto cercano con el grupo estigmatizado, como trabajadores de salud mental, amigos, familiares (por ejemplo, proveedores de salud mental que sienten vergüenza de compartir su identidad profesional con otros).
El poder del estigma	Un medio a través del cual los estigmatizadores mantienen el poder social a través del control, la explotación y la exclusión del grupo estigmatizado (por ejemplo, la negación de recursos como la riqueza y el estatus).
Estigma automático	Pensamientos, sentimientos y comportamientos estigmatizantes que ocurren automáticamente con poca o ninguna conciencia (por ejemplo, control sobre las finanzas, los medicamentos, etc.)
Estigma múltiple	Estigma que se ve agravado por la pertenencia a más de un grupo estigmatizante (por ejemplo, LGBT, pobres, obesos, etc.).

Causas y consecuencias del estigma

Causas del estigma

El estigma de la salud mental es complejo y tiene múltiples causas y factores contribuyentes. A grandes rasgos, estos se pueden clasificar en factores sociales, culturales, psicológicos y estructurales:

- Factores sociales: Incluye la representación mediática de la salud mental, en la que los medios crean y perpetúan el estigma y la discriminación de la salud mental mediante el uso repetido de imágenes negativas e inexactas de la salud mental, incluida la enfermedad, los profesionales y los tratamientos (Stout et al., 2004; Stuart, 2006). Por ejemplo, en el cine y los programas de televisión se representa a los personajes con enfermedades mentales como objetos de diversión, falta de respeto y miedo. También incluye las normas y expectativas sociales. Al crecer, una persona puede ser socializada para creer que las personas con

enfermedades mentales son peligrosas o que los hombres no pueden expresar vulnerabilidad emocional (por ejemplo, “los hombres no lloran”), lo que puede contribuir al estigma y desalentar el comportamiento de búsqueda de ayuda.

- **Factores culturales:** Las creencias y normas culturales sobre la salud mental pueden moldear las actitudes y comportamientos hacia las personas con afecciones de salud mental. Las normas culturales indican qué comportamientos considerar normales o no. Por ejemplo, algunas culturas de Oriente Medio perciben tener visiones y escuchar voces imaginarias como algo normal, mientras que en la mayoría de las culturas occidentales tales sucesos se clasifican como alucinaciones que indican una enfermedad mental. Además, en algunas culturas, las enfermedades mentales se ven negativamente como un signo de debilidad o fracaso moral, lo que aumenta el estigma de la salud mental (Abdullah y Brown, 2011; Corrigan y Watson, 2002).
- **Factores psicológicos:** Las personas que viven con enfermedades mentales interiorizan el estigma social y, por lo tanto, experimentan la autoestigmatización. Dicha internalización da paso a sentimientos de vergüenza, baja autoestima y reticencia a buscar ayuda, factores todos ellos que agravan los problemas de salud mental y la recuperación (Sheehan et al., 2017).
- **Factores estructurales:** La discriminación institucional se refiere a las políticas o prácticas que niegan oportunidades y recursos a las personas con problemas de salud mental dentro de las instituciones. La discriminación institucional a menudo apoya el estigma social y actúa como una barrera para la atención médica (Thornicroft et al., 2007).

Consecuencias del estigma

El estigma puede llevar a:

- **Retraso en el diagnóstico y comportamientos de búsqueda de tratamiento:** El miedo a ser etiquetado, condenado al ostracismo o incomprendido debido a sus afecciones suele disuadir a las personas de buscar ayuda (Ahad et al., 2023). De hecho, el estigma se asocia con una mayor probabilidad de retrasar o evitar buscar ayuda para los problemas de salud mental (Clement et al., 2015).
- **Reducción de la calidad de vida:** Las personas con problemas de salud mental suelen retrasar la búsqueda de ayuda, lo que puede intensificar los síntomas con el tiempo, aumentando la gravedad del problema y dificultando el tratamiento (Ahad et al., 2023; Hatzenbuehler et al., 2013).
- **Mayor riesgo de exclusión social y discriminación:** Las personas con trastornos de salud mental a menudo se enfrentan a la discriminación en múltiples ámbitos de la vida (por ejemplo, el empleo, los círculos sociales) (Brohan y Thornicroft, 2010). La falta de empatía y comprensión es el resultado de los estereotipos negativos y los conceptos erróneos que rodean a las enfermedades mentales, lo que lleva a la exclusión social de estos individuos (Angermeyer y Matschinger, 2018).
- **Baja autoestima y autoeficacia:** El estigma internalizado puede conducir a sentimientos de vergüenza y baja autoestima, lo que puede reducir la confianza de las personas en su capacidad para manejar su condición y tener éxito en la vida (Livingston y Boyd, 2010).
- **Reducción de la adherencia al tratamiento:** Las personas pueden evitar o finalizar el tratamiento por miedo a ser etiquetadas como pacientes de salud mental (Corrigan y Watson, 2007).

Estrategias para abordar el estigma de la salud mental

Abordar el estigma de la salud mental es crucial para promover el bienestar y alentar a las personas a buscar ayuda. Esto se puede hacer siguiendo varias estrategias:

- **Implementación de campañas de educación y sensibilización:** Estas campañas pueden ser cruciales para romper conceptos erróneos y promover la comprensión de los trastornos de salud mental (Ahad et al., 2023; Corrigan, 2016; Corrigan et al., 2012). Por lo tanto, pueden reducir la información errónea y cambiar las actitudes negativas hacia las condiciones de salud mental. De hecho, el desarrollo de programas y estrategias que fomenten una cultura de comprensión y aceptación puede alentar a más personas a buscar

ayuda cuando la necesiten, mejorando la detección temprana y la intervención, que son cruciales para obtener mejores resultados de salud. Las campañas dirigidas a grupos específicos de la población, como la policía o los niños en edad escolar, resultaron ser más eficaces que las dirigidas a la población general (McDaid, 2008).

- **Capacitación para profesionales de la salud:** Equipar a los proveedores de atención médica (médicos, neurólogos, psiquiatras, trabajadores de salud comunitaria y primaria, enfermeras, psicólogos, trabajadores sociales, etc.) con el conocimiento y las habilidades para comprender y respetar todos los antecedentes y experiencias, así como para apoyar a la persona con un trastorno de salud mental, puede mejorar la calidad de la atención y reducir las prácticas discriminatorias (Knaak et al., 2017).
- **Creación de grupos de apoyo entre iguales:** La creación de grupos de apoyo con personas que vivieron experiencias similares puede normalizar los problemas de salud mental y desafiar el estigma, ya que proporcionan apoyo emocional, reduciendo los sentimientos de aislamiento y el estigma interiorizado (Davidson et al., 2006).
- **Utilizar enfoques basados en la evidencia:** El uso de intervenciones basadas en la evidencia para reducir el estigma de la salud mental, incluida la educación y las intervenciones basadas en el contacto, puede reducir eficazmente el estigma de las enfermedades mentales (Corrigan, 2016; Thornicroft et al., 2016). La intervención basada en el contacto implica el contacto directo entre las personas con problemas de salud mental y los miembros del público, lo que desafía las actitudes y creencias negativas, reduce el estigma, humaniza los problemas de salud mental y reduce el miedo y los conceptos erróneos.

Los mejores consejos

1	Consejo #1: Edúcate a ti mismo y a los demás Mantente informado con información actualizada sobre problemas de salud mental, tratamientos y el impacto del estigma. Comparte información y recursos confiables con jóvenes, padres y colegas para disipar mitos y conceptos erróneos sobre la salud mental.
2	Consejo #2: Crea un espacio seguro y modela un comportamiento positivo Fomenta las discusiones abiertas sobre la salud mental. Normaliza hablar sobre los sentimientos y los problemas de salud mental como parte de las conversaciones cotidianas. Garantiza la privacidad y la confidencialidad para ayudar a los jóvenes a sentirse seguros al compartir sus experiencias. Escucha sin juzgar y valida sus sentimientos. Evita los términos estigmatizantes y utiliza un lenguaje respetuoso cuando hables de salud mental.
3	Consejo #3: Desafía el comportamiento estigmatizante y fomenta el autocuidado Corrige los comentarios o comportamientos estigmatizantes con prontitud y respeto. Ayuda a los jóvenes a desarrollar mecanismos de afrontamiento saludables y rutinas de autocuidado, y proporcionar herramientas y actividades que promuevan la resiliencia y el bienestar emocional.
4	Consejo #4: Aprendizaje continuo Participa en capacitación continua y desarrollo profesional sobre temas de salud mental y reducción del estigma. Busca regularmente la opinión de los jóvenes con los que trabajas para mejorar su enfoque y estrategias.
5	Consejo #5: Aboga por la salud mental Aboga por políticas que apoyen la educación y los servicios de salud mental dentro de las escuelas y las comunidades. Organiza y participa en campañas de concienciación sobre la salud mental para educar a la comunidad en general.

Recursos adicionais

1. World Health Organization (2022) - Real story of mental health stigma: <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/speaking-out-on-stigma>
2. World Health Organization (2022) - Global report on health equity for persons with disabilities: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240063600>
3. TEDx Talks (2017) – The Stigma of Mental Illness | Sam Cohen: <https://www.youtube.com/watch?v=bUIBZuQ2c0Q>

Depresión, ansiedad y adicción

Entendiendo la depresión

La depresión es un trastorno del estado de ánimo prevalente y grave que afecta a millones de personas en todo el mundo. Va más allá de los sentimientos temporales de tristeza o pérdida y puede afectar gravemente el funcionamiento diario de una persona. La depresión se caracteriza por una serie de síntomas, entre ellos:

- Sentimientos persistentes de tristeza, vacío o desesperanza.
- Pérdida de interés o placer en actividades que antes se disfrutaban.
- Cambios en el apetito y el peso.
- Trastornos del sueño (insomnio o sueño excesivo).
- Fatiga o falta de energía.
- Dificultad para concentrarse, tomar decisiones o recordar cosas.
- Sentimientos de inutilidad o culpa excesiva.
- Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio.

Estos síntomas deben estar presentes la mayor parte del día, casi todos los días, durante al menos dos semanas para un diagnóstico de depresión. Es importante reconocer que la depresión puede manifestarse de manera diferente en los jóvenes en comparación con los adultos. Los jóvenes pueden mostrar irritabilidad, deterioro académico o molestias físicas.

La identificación y la intervención tempranas son cruciales. Los tratamientos eficaces para la depresión incluyen psicoterapia (como la terapia cognitivo-conductual), medicamentos (antidepresivos) y cambios en el estilo de vida (ejercicio regular, alimentación saludable e higiene del sueño). Los trabajadores juveniles pueden desempeñar un papel vital en la identificación de los signos de depresión y en la orientación de los jóvenes hacia la ayuda profesional adecuada.

Recursos adicionales

[What is Depression?](#)

[Understanding Depression](#)

Identificación de los trastornos de ansiedad

Los trastornos de ansiedad son un grupo de afecciones de salud mental caracterizadas por un miedo o preocupación excesivos que son difíciles de controlar. Estos trastornos son los problemas de salud mental más comunes que afectan a los jóvenes en la actualidad. Pueden alterar significativamente la vida diaria, el rendimiento académico y las interacciones sociales. Los principales tipos de trastornos de ansiedad incluyen:

- **Trastorno de ansiedad generalizada (TAG):** Preocupación persistente y excesiva sobre diversos aspectos de la vida diaria.
- **Trastorno de pánico:** Ataques de pánico inesperados recurrentes, que son períodos repentinos de miedo o malestar intensos.
- **Trastorno de ansiedad social (fobia social):** miedo intenso a las situaciones sociales o a ser juzgado por los demás.
- **Fobias específicas:** Miedo irracional a objetos o situaciones específicas (por ejemplo, alturas, animales).
- **Trastorno de ansiedad por separación:** miedo excesivo a ser separado de las figuras de apego, más común en los niños más pequeños, pero puede afectar a los jóvenes mayores.



Los síntomas de los trastornos de ansiedad pueden incluir inquietud, latidos cardíacos rápidos, sudoración, temblores, dificultad para concentrarse, irritabilidad y trastornos del sueño. Es esencial que los trabajadores juveniles sean conscientes de estos síntomas y creen un entorno de apoyo en el que los jóvenes se sientan cómodos hablando de sus miedos y preocupaciones.

Las intervenciones para los trastornos de ansiedad a menudo involucran terapia cognitivo-conductual, que ayuda a las personas a desafiar y cambiar patrones de pensamiento inútiles y, a veces, medicamentos para controlar los síntomas. Las técnicas de relajación, las prácticas de atención plena y la actividad física también pueden ser beneficiosas.

Link: <https://pixabay.com/photos/pen-blotter-notebook-home-office-5112312/>

Recursos adicionales

[Anxiety – Talking about Mental Health](#)

[Supporting a Young Person with Anxiety](#)

Abordaje de las adicciones

Las adicciones abarcan una serie de comportamientos compulsivos que proporcionan placer a corto plazo, pero que tienen consecuencias negativas a largo plazo. Estos pueden incluir adicciones a sustancias (alcohol, drogas) y adicciones conductuales (juego, uso de Internet, juegos). Las adicciones a menudo coexisten con otros problemas de salud mental, lo que crea una compleja red de desafíos para los jóvenes.

Los signos clave de la adicción incluyen:

- Incapacidad para controlar el consumo de sustancias o el comportamiento a pesar de las consecuencias negativas.
- Aumento de la tolerancia, necesitando más de la sustancia o comportamiento para lograr el mismo efecto.
- Síntomas de abstinencia cuando no se está involucrando en la sustancia o el comportamiento.
- Descuidar las responsabilidades en la escuela, el trabajo o el hogar.
- Uso continuado a pesar de la conciencia del daño.

Abordar la adicción requiere un enfoque integral que incluya:

- **Educación y Prevención:** Concienciar sobre los riesgos y consecuencias de la adicción.
- **Intervención temprana:** Identificar los primeros signos de adicción y brindar apoyo oportuno.
- **Asesoramiento y terapia:** Participar en terapia individual o grupal para abordar problemas subyacentes y desarrollar estrategias de afrontamiento.
- **Grupos de apoyo:** Participar en grupos de apoyo entre pares como Alcohólicos Anónimos (AA) o Narcóticos Anónimos (NA).
- **Tratamiento médico:** Utilizar el tratamiento asistido por medicamentos para ciertas adicciones, como la adicción a los opioides.

Los trabajadores juveniles pueden desempeñar un papel fundamental en la prevención y la intervención fomentando la comunicación abierta, fomentando la confianza y conectando a los jóvenes con los recursos y sistemas de apoyo adecuados.

Enlace: <https://pixabay.com/photos/freedom-sky-hands-handcuffs-clouds-1886402/>

Los mejores consejos

1

Escucha con empatía a los jóvenes que expresan signos de depresión, ansiedad o adicción. Demuéstrales que te importan y que estás ahí para apoyarlos.

2

Crea un espacio seguro donde los jóvenes se sientan cómodos hablando de sus problemas de salud mental sin temor a ser juzgados o estigmatizados.

3

Estate atento a los recursos locales de salud mental y servicios de apoyo para proporcionar referencias adecuadas y asegúrate de que los jóvenes obtengan la ayuda que necesitan.

4

Fomenta estrategias de afrontamiento saludables, como la actividad física, los procesos creativos y las prácticas de atención plena. Estos pueden ayudar a los jóvenes a controlar los síntomas y mejorar su bienestar general.

5

Mantente informado sobre las últimas investigaciones y las mejores prácticas en apoyo de la salud mental y la adicción para brindar la orientación e intervención más efectivas.



Conclusión

Este Manual para Trabajadores Juveniles está diseñado para equipar a los trabajadores juveniles con una comprensión clara de tres temas clave: Sociedades Inclusivas, Participación Cívica Juvenil y Salud Mental y Bienestar. Proporciona orientación sobre el uso de los planes de lecciones y las herramientas de Youth-Well para apoyar estas áreas de manera efectiva.

Junto con los demás materiales de formación, este manual tiene como objetivo ayudar a los trabajadores juveniles a navegar por los complejos desafíos a los que se enfrentan los jóvenes de hoy. Esperamos que se convierta en un recurso valioso al que regrese con frecuencia, para acumular conocimiento, refinar sus métodos y encontrar inspiración. El trabajo juvenil exige adaptabilidad y empatía, y al participar en las estrategias y prácticas descritas aquí, estará mejor preparado para fomentar el compromiso cívico, la resiliencia y el bienestar mental en los jóvenes a los que apoya.

Su compromiso con el desarrollo de la juventud es esencial para la sociedad. Al ofrecer orientación, comprensión y oportunidades, ayudas a formar una generación de jóvenes resilientes, socialmente comprometidos y alfabetizados en los medios de comunicación. Le animamos a que profundice sus conocimientos, reflexione sobre sus experiencias y adapte los principios de este manual a los desafíos únicos que enfrente.

Referencias

- Abdullah, T., & Brown, T. L. (2011). Mental illness stigma and ethnocultural beliefs, values, and norms: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 934–948. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.05.003>
- Ahad, A. A., Sanchez-Gonzalez, M., & Junquera, P. (2023). Understanding and addressing mental health stigma across cultures for improving psychiatric care: A narrative view. *Cureus*, 15(5). <https://doi.org/10.7759/cureus.39549>
- Alavi, S. S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H., & Setare, M. (2012). Behavioral Addiction versus Substance Addiction: Correspondence of Psychiatric and Psychological Views. *International journal of preventive medicine*, 3(4), 290–294.
- Algorani, E.B. and Gupta, V. (2023, April 24). Coping mechanisms. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>
- Angermeyer, M. C. & Matschinger, H. (2018). Causal beliefs and attitudes to people with schizophrenia. Trend analysis based on data from two population surveys in Germany. *The British Journal of Psychiatry*, 186(4), 331-334. <https://doi.org/10.1192/bjp.186.4.331>
- Anna Freud National Centre for Children and Families. (n.d.). Supporting children and young people with anxiety. <https://www.annafreud.org/resources/family-wellbeing/supporting-treatments/supporting-children-and-young-people-with-anxiety/>
- Anxiety and Depression Association of America. (n.d.). Understanding anxiety. <https://adaa.org/understanding-anxiety>
- Bárta, O., Boldt G., Lavizzari A. (2021). Meaningful youth political participation in Europe: concepts, patterns and policy implications – Research study. Council of Europe and European Commission
- Beyond Blue. (n.d.). Anxiety. <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/anxiety>
- Brohan, E. & Thornicroft G. (2010). Stigma and discrimination of mental health problems: Workplace implications. *Occupational Medicine*, 60(6), 414-415. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqq048>
- Burton-Hughes, L. (2018). Youth Work: A guide to the principles and benefits. High Speed Training. <https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/principles-of-youth-work/>
- Cairns, D. (2015). Introducing youth mobility. Jeunes Européens International Seminar, Bordeaux. Retrieved at https://www.researchgate.net/publication/275333512_Introducing_Youth_Mobility
- Cara-Friend. (2021). A Youth Worker's Resource: Encouraging LGBTQ+ Inclusive Practice.
- Chaskin, R.J., McGregor, C., Brady, B. (2018). Supporting Youth Civic and Political Engagement: Supranational and National Policy Frameworks in Comparative Perspective. Galway: UNESCO Child and Family Research Centre, National University of Ireland Galway.



- Cherry, K. (2023, September 23). What is a crisis? The different types of psychological crisis. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/what-is-a-crisis-2795061>
- Chupina K., Mucha P. & Ettema M. (2012). Inclusion of Young People with Disabilities in the Youth Activities of the Council of Europe (Report No. DDCP/EYCB/CMDisability/2012/027. Council of Europe.
- Clement, S., Schauman, O., Graham, T., Maggioni, F., Evans-Lacko, S., Bezborodovs, N., Morgan, C., Rüsch, N., Brown, J. S. L., & Thornicroft, G. (2015). What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *Psychological Medicine*, 45(1), 11–27. <https://doi.org/10.1017/S0033291714000129>
- Cooper, T., & Campbell, M. (Eds.). (2020). *The SAGE Handbook of Youth Work Practice*. SAGE Publications. <https://www.torrossa.com/en/resources/an/5018809#page=40>
- Corrigan, P. W. (2016). Lessons learned from unintended consequences about erasing the stigma of mental illness. *World Psychiatry*, 15, 67-73. <https://doi.org/10.1002/wps.20295>
- Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002). Understanding the impact of stigma on people with mental illness. *World Psychiatry*, 1(1), 16-20.
- Corrigan, P. W., Morris, S. B., Michaels, P. J., Rafacz, J. D., & Rüsch, N. (2012). Challenging the public stigma of mental illness: A meta-analysis of outcome studies. *Psychiatric Services*, 63(10), 963–973. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201100529>
- Corrigan, P.W., & Watson, A.C. (2007). The stigma of psychiatric disorders and the gender, ethnicity, and education of the perceiver. *Community Mental Health Journal*, 43, 439–458. <https://doi.org/10.1007/s10597-007-9084-9>
- Corrigan, P.W., Markowitz, F.E., & Watson, A.C. (2004). Structural levels of mental illness stigma and discrimination. *Schizophrenia Bulletin*, 20(3), 481-491. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.schbul.a007096>
- Cotta, M. (1979). “Il concetto di partecipazione politica. Linee di un inquadramento teorico.” *Rivista Italiana di Scienza Politica* 2, 9(2), pp. 193–277. <https://doi.org/10.1017/S0048840200007462>
- Council of Europe (2010). *Mosaic: The training kit for Euro-Mediterranean youth work*. Partnership between the European Commission and the Council of Europe in the field of Youth. <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/t-kit-11>
- Council of Europe. (2018, May). *Learning mobility*. Retrieved July 1, 2024, Retrived at <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/learning-mobility>
- Curioni, Sara & Monticelli, Sonia & Mangano, Emilia & Medina, Francisco & Saavedra, Javier & Murvartian, Lara & Schinoplokakis, Michalis & Iseini, Nusret. (2023). *Manual for youth workers*. Sciara Progetti A.P.S. https://www.researchgate.net/publication/378909413_Manual_for_youth_workers
- Davidson, L., Chinman, M., Sells, D., & Rowe, M. (2006). Peer support among adults with serious mental illness: A report from the field. *Schizophrenia Bulletin*, 32(3), 443–450. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbj043>
- Deiana, M., & Henderson, H. (2019). Inclusivity in youth work: A systemic review of practice and theory. *Equality, Diversity, and Inclusion: An International Journal*, 38(1), 45-62. <https://www.researchgate.net/>

[publication/228875556 Inclusion and Diversity in Work Groups A Review and Model for Future Research](#)

Dhakal, S.P., Connell, J. and Burgess, J. (2018), "Inclusion and work: addressing the global challenges for youth employment", Equality, Diversity and Inclusion, Vol. 37 No. 2, pp. 110-120. <https://doi.org/10.1108/EDI-12-2017-0290>

Elmer, J. (2022, March 2). What is a mental health crisis? <https://psychcentral.com/health/what-is-a-mental-health-crisis>

EU-Council of Europe youth partnership (2024). Glossary on youth. <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/glossary>

European Commission (Brussels , 2011). Communication on EU Policies and Volunteering: Recognising and Promoting Crossborder Voluntary Activities in the EU. Retrieved at https://ec.europa.eu/citizenship/pdf/doc1311_en.pdf

European Union & Council of Europe (n.d.) Intercultural Dialogue. Youth Partnership <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/intercultural-dialogue>

European Union. (2009). Youth mobility. Retrived at <https://eur-lex.europa.eu/EN/legal-content/summary/youth-mobility.html>

Exceptional Individuals. (2023). Neurodiversity & Neurodivergent: Meanings, Types & Examples. <https://exceptionalindividuals.com/neurodiversity/>

Fernández-Aballí et al., 2022. The Youth for Creative Identities Method. A Handbook for Youth Workers. 1000 Layers, Youth for Creative Identities. https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-3089/CIM%20Youth%20worker%20handbook%20%28Interactive%29.pdf

Finzen, A. (2017). Stigma and stigmatization within and beyond psychiatry. In W. Gaebel, W. Rössler, & N. Sartorius (Eds). The stigma of mental illness - End of the story? Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-27839-1_2

Griffiths, M., Kuss, D., Pontes, H., Billieux, J. (n.d). Where do gambling and internet 'addictions' belong? The status of 'other' addictions: Correspondence of International Gaming Research Unit. Psychology Division. Nottingham Trent University. https://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/29051/1/6552_Pontes.pdf

Hammond, D. et al., 2022 We need to talk. Measuring intercultural dialogue for peace and inclusion. UNESCO. Institute for Economics and Peace <https://doi.org/10.54678/JKFI1098>

Hamstead, B.H. (2024, January 25). The Urgent Need to Include Neurodivergence in Disaster Preparedness, Response, and Recovery. <https://www.linkedin.com/pulse/urgent-need-include-neurodivergence-disaster-response-bridgette-cawec/>

Harmony Ridge Recovery Center. (n.d.). Bad habits that lead to addiction. <https://www.harmonyridgerecovery.com/bad-habits-that-lead-to-addiction/>

Hart, R. (1992). Children's Participation from Tokenism to Citizenship. UNICEF Innocenti Research Centre, Florence. https://www.researchgate.net/publication/24139916_Children's_Participation_From



Tokenism To Citizenship

Hatzenbuehler, M. L., Phelan, J. C., & Link, B. G. (2013). Stigma as a fundamental cause of population health inequalities. *American Journal of Public Health*, 103(5), 813-821. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2012.301069>

Headspace. (n.d.). Depression. <https://headspace.org.au/explore-topics/for-young-people/depression/>

Henriques A. & Lyamouri – Bajja N. (2018). STEP-by-STEP together: Support, Tips, Examples and Possibilities for youth work with young refugees. European Commission and Council of Europe.

<https://esn.org/news/intercultural-dialogue-manifesto>

Illustrations: DesignStripe

Jigsaw. (n.d.). Anxiety and young people. <https://jigsaw.ie/anxiety-and-young-people/>

Knaak, S., Mantler, E., & Szeto, A. (2017). Mental illness-related stigma in healthcare: Barriers to access and care and evidence-based solutions. *Healthcare Management Forum*, 30(2), 111-116. <https://doi.org/10.1177/0840470416679413>

Kymlicka, W., Norman, W. (1994.). "Return of the Citizen: A Survey of Recent Work on Citizenship Theory", *Ethics*, 104(2), pp. 352-381. The University of Chicago Press. <http://dx.doi.org/10.1086/293605>

Lester, J., & O'Reilly, M. (2021). The social construction of stigma: Utilizing discursive psychology for advancing the conceptualization of stigma in mental health. *Stigma and Health*, 6(1), 53-61. <https://doi.org/10.1037/sah0000281>

Link, B. G., & Phelan, J. C. (2001). Conceptualizing stigma. *Annual Review of Sociology*, 27(1), 363-385. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.27.1.363>

Lipnickienė K., Siarova H. & Van der Graaf L. (2018). Role of non-formal education in migrant children inclusion: links with schools. SIRIUS Watch.

Livingston, J. D., & Boyd, J. E. (2010). Correlates and consequences of internalized stigma for people living with mental illness: A systematic review and meta-analysis. *Social Science & Medicine*, 71(12), 2150-2161. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.09.030>

McBrien, J., Rutigliano, A., & Sticca, A. (2022). The Inclusion of LGBTQI+ students across education systems. OECD Education Working Papers. <https://doi.org/10.1787/91775206-en>.

McDaid, D. (2008). Countering the stigmatisation and discrimination of people with mental health problems in Europe. European Commission: https://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/mental/docs/stigma_paper_en.pdf

Mind. (2020). Crisis services and planning. <https://www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/crisis-services/>

Mind. (n.d.). Depression. <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/depression/>

National Institute of Mental Health. (n.d.). Depression. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>

National Institute on Drug Abuse. (n.d.). Understanding drug use and addiction. <https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/understanding-drug-use-addiction>

NHS. (2023, July 11). Crisis resolution and intensive home treatment service (CRHT), Trustwide, for people aged over 16 years old. <https://www.tevv.nhs.uk/services/crisis-resolution-intensive-home-treatment/>

NIFC. (2014). What is a crisis. Crisis Intervention. <https://www.nifc.gov/sites/default/files/document-media/CrisisIntervention.pdf>

Perovic B. (2016), Defining Youth in Contemporary National Legal and Policy Frameworks across Europe, Partnership between the European Commission and the Council of Europe in the field of youth. <https://pipeu.coe.int/documents/42128013/47261653/Analytical+paper+Youth+Age+Bojana+Perovic+4.4.16.pdf/eb59c5e2-45d8-4e70-b672-f8de0a5ca08c>

Pitti, I. (2018). Youth and Unconventional Political Engagement. School of Humanities, Education and Social Sciences: Örebro University. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-75591-5>

Quaranta M. (2016). "Towards a Western European 'Social Movement Society'? An assessment: 1981-2009", Partecipazione e Conflitto, 9(1), pp. 233-258. DOI: 10.1285/i20356609v9i1p233

Ramberg, I. (2015) Enter! Access to social rights for young people from disadvantaged neighborhoods. Brussels: Council of Europe. <https://rm.coe.int/1680666772>

Regis College Online. (2023, May 3). De-escalation skills and tips for Mental Health in the community. <https://online.regiscollege.edu/blog/de-escalation-skills-in-mental-health/>

Resnick, A. (2023, November 2). What Does It Mean to Be Neurodivergent? <https://www.verywellmind.com/what-is-neurodivergence-and-what-does-it-mean-to-be-neurodivergent-5196627>

Rethink Mental Illness. (2023, December). LGBTplus mental health. <https://www.rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/information-on-wellbeing-physical-health-bame-lgbtplus-and-studying-and-mental-health/lgbtplus-mental-health/>

SALTO Participation & Information Resource Center (2020). Youth Participation Strategy. https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-4089/20200929_ParticipationStrategy_Online_Final_02.pdf

Sartori, G. (1984.). Social science concepts: a systematic analysis. Beverly Hills: Sage.

Sheehan, L., Nieweglowski, K., & Corrigan, P.W. (2017). Structures and types of stigma. In W. Gaebel, W. Rössler, & N. Sartorius (Eds). The stigma of mental illness - End of the story? Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-27839-1_3

Stockemer D. (2014). "What drives unconventional political participation? A two-level study", The Social Science Journal, 51(2), pp. 201-211. <http://dx.doi.org/10.1016/j.soscij.2013.10.012>

Stout, P. A., Villegas, J., & Jennings, N. A. (2004). Images of mental illness in the media: Identifying gaps in the research. Schizophrenia Bulletin, 30(3), 543–561. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.schbul.a007099>

Stuart H. (2006). Media portrayal of mental illness and its treatments: What effect does it have on people with mental illness? *CNS Drugs*, 20(2), 99–106. <https://doi.org/10.2165/00023210-200620020-00002>

Subu, M.A., Wati, D.F., Netrida, N., Priscilla, V., Dias, J.M., Abraham, M.S., Slewa-Younan, S., & Al-Yateem, N. (2021). Types of stigma experienced by patients with mental illness and mental health nurses in Indonesia: A qualitative content analysis. *International Journal of Mental Health Systems*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s13033-021-00502-x>

The SAGE Handbook of Youth Work Practice 2018 - Sage Publications <https://www.torrossa.com/en/resources/an/5018809#page=40>

Thornicroft, G., Mehta, N., Clement, S., Evans-Lacko, S., Doherty, M., Rose, D., Koschorke, M., Shidhaye, R., O'Reilly, C., & Henderson, C. (2016). Evidence for effective interventions to reduce mental-health-related stigma and discrimination. *Lancet*, 387(10023), 1123–1132. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)00298-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)00298-6)

Thornicroft, G., Rose, D., Kassam, A., & Sartorius, N. (2007). Stigma: Ignorance, prejudice or discrimination? *The British Journal of Psychiatry*, 190(3), 192–193. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.106.025791>

Train of Thoughts. (2020, October 4). Practice Model: Crisis intervention. *The Social Work Graduate*. <https://www.thesocialworkgraduate.com/post/practice-model-crisis-intervention>

UK Government. (2018). Global Disability Summit-Inclusion in Education. Department for International Development.

UN (2014). Retrieved at https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/119520443_UN%20Volunteers%20POST-2015%20Brief%20-%20Social%20Inclusion%20and%20Volunteerism%20WEB.pdf

UN Volunteers (2023). Through volunteering, we contribute to personal and community development. Retrieved at: <https://www.unv.org/Success-stories/through-volunteering-we-contribute-personal-and-community-development>

UNHCR, UNICEF & IOM. (2019). Access To Education for Refugee and Migrant Children in Europe.

United Nations Development sme (UNDP). (2014). UNDP Youth Strategy 2014–2017: Empowered Youth, Sustainable Futures. New York.

United Nations Volunteers (UNV) Program (2015). The Role of Volunteering in Sustainable Development. Retrieved at <https://www.unv.org/sites/default/files/Volunteering%20for%20the%20SDGs.pdf>

Volunteer Canada (2001). Volunteer Connections: New Strategies for Involving Youth. Retrieved from: https://volunteer.ca/wp-content/uploads/2024/06/Volunteer_Connections_New_Strategies_for_Engaging_Youth.pdf

Volunteero. The roles of a volunteer (2024). Retrived at <https://www.volunteero.org/knowledge-center/recruitment-onboarding/the-roles-of-a-volunteer>

Webb, D. (2024). The crisis intervention model: What Social Workers Need To Know. *Psychology*. <https://www.all-about-psychology.com/the-crisis-intervention-model-what-social-workers-need-to-know.html>

WebMD. (n.d.). Understanding anxiety basics. <https://www.webmd.com/anxiety-panic/understanding-anxiety->

[basics](#)

Youth Work and Its Importance [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=eAsFmELT0Gk>

Zadia, A. (2021). Intercultural Dialogue Manifesto. Erasmus Student Network ESN

Zana Marie Lutfiyya, Nadine Bartlett (2020) Inclusive Societies, Oxford Research Encyclopedia of Education. Retrieved at https://www.researchgate.net/profile/Nadine-Bartlett/publication/352553356_Inclusive_Societies/links/60cf563992851ca3acb412e8/Inclusive-Societies.pdf

Zayts-Spence, O., Edmonds, D., & Fortune, Z. (2023). Mental health, discourse and stigma. BMC Psychology, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01210-6>



youthgen

Working Together for Resilient
and Democratic Youth



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Número de proyecto: 101132239



CC BY-NC-SA 4.0