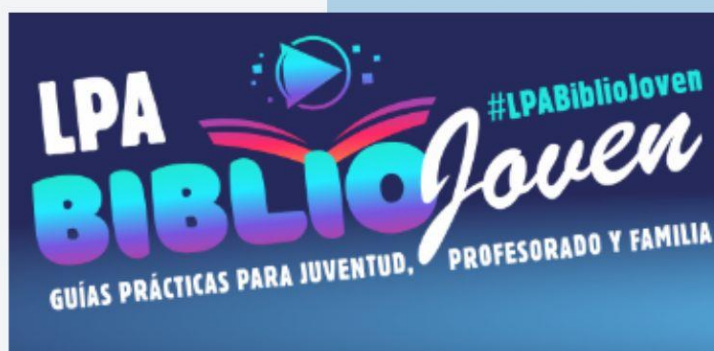


10 RECURSOS DE SALUD MENTAL

SALTO YOUTH

2024



“La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente al estrés de la vida, darse cuenta de sus capacidades, aprender y trabajar bien, y contribuir a su comunidad. Es un componente integral de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, construir relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es un derecho humano básico. Y es crucial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico”.



SERENEdneeds

Plan de acción sobre la salud mental de los participantes en el extranjero

Descripción de la herramienta

Este documento se basa en el Manual "Salud Mental entre la juventud en Estancias de Larga Duración".

Proporciona un plan de acción para las organizaciones que se centra en las necesidades psicológicas básicas, la resiliencia mental, las habilidades de afrontamiento y las mejoras organizativas.

El documento se centra en medidas concretas para promover la salud mental durante las estancias en el extranjero.

Objetivos de la herramienta

El objetivo de este trabajo es desarrollar un plan de acción para mejorar el bienestar mental de los/las participantes durante las estancias internacionales. Se centra en garantizar que se satisfagan las necesidades psicológicas básicas y proporciona directrices para que las organizaciones apoyen la salud mental.

Se recomienda su uso en

Intercambios juveniles de voluntariado.

Descarga (idioma inglés)

https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-4267/Serene_Educational%20Paper%20Accion%20Plan_EN.pdf



Narración digital para la salud mental de la juventud Recursos educativos para trabajadores juveniles

Descripción de la herramienta

El método produce herramientas y técnicas a partir de los datos recopilados en encuestas y entrevistas que luego se traducirán en módulos educativos. El programa orienta a los/las trabajadores/as juveniles sobre qué métodos de narración digital tienen más éxito cuando se aplican como herramienta de desarrollo de capacidades, abarca una serie de actividades dirigidas a la juventud y ofrece ejemplos de los efectos logrados.

El manual contiene información teórica, mientras que el kit de herramientas ofrece ejercicios prácticos concretos y actividades que se pueden implementar.

El curso e-learning ofrece el conocimiento del manual de una manera moderna e interactiva: <https://www.storytellingcourse.org/>

Los videotutoriales proporcionan una introducción rápida e información básica para profundizar en el tema de la concienciación sobre la salud mental con la narración digital: <https://www.youtube.com/watch?v=23RS2l7O-mM&list=PLS2BHTzLix5itrLhfgvzkZ9sThMpF4fJ3>

Objetivos de la herramienta

Desarrollar las competencias de los/as trabajadores/as juveniles en el uso de la narración digital como herramienta de desarrollo de capacidades.

Descarga (idioma inglés)

https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-4073/EN_DYME_PR2_DST-Manual-Toolkit.pdf



E-book holístico

para la autorreflexión y la salud mental

Descripción de la herramienta

Guía práctica para profesionales de la educación, formación y la psicología para mejorar el desarrollo personal y profesional de la juventud. Presenta tres metodologías innovadoras: Destinoterapia, Método 3E y CRAFT, que utilizan principios de varios enfoques terapéuticos para promover el crecimiento holístico. La versatilidad del libro electrónico permite que se integre sin problemas en entornos de formación no formal e informal, atendiendo a una amplia gama de niveles de habilidad y poblaciones. Su integralidad abarca fundamentos teóricos, ejercicios prácticos, herramientas de evaluación, medición de impacto y una gran cantidad de recursos educativos, lo que lo convierte en un activo valioso para profesionales de todos los orígenes. Sirve como un recurso transformador, empoderando a profesionales para equipar a la juventud con el conocimiento, las habilidades y la mentalidad para alcanzar su máximo potencial y embarcarse en un viaje de crecimiento personal de por vida.

Objetivos de la herramienta

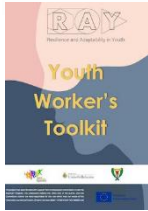
Proporcionar orientación y herramientas a profesionales de la educación, formación y la psicología que quieran ayudar a la juventud a alcanzar su máximo potencial.

Se recomienda su uso para

Juventud de 16 a 25 años de diversos orígenes, incluidos las personas con menos oportunidades, ninis, juventud de origen migrante y personas con discapacidades.

Descarga (idioma inglés)

https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-3928/E-book%20BeYou_EN%20less_compressed.pdf



Proyecto RAY

Kit de herramientas de la salud mental para trabajadores/as juveniles

Descripción de la herramienta

Proyecto de sensibilización y desarrollo de habilidades en medio de la crisis de Covid-19 se centra en la mejora de la salud mental de la juventud, en un esfuerzo por equipar a la juventud con la fuerza mental para superar los desafíos cotidianos y reforzar la salud mental. Más concretamente, los objetivos del proyecto incluyen:

- Concienciar sobre el impacto de la crisis de la COVID-19 en la salud mental en diversos contextos (por ejemplo, en el lugar de trabajo, la educación).
- Ayudar a los/as trabajadores/as juveniles y a la juventud a identificar y reconocer los problemas de salud mental.
- Mejorar las capacidades de adaptabilidad y resiliencia de los/as trabajadores/as juveniles y la juventud.
- Mejorar el uso de métodos no formales para hacer frente a los posibles problemas de salud mental asociados con la crisis de Covid-19.

Objetivos de la herramienta

Mejorar el papel de los/as trabajadores/as juveniles en la promoción de la salud mental en la juventud.

Se recomienda su uso para

Desarrollo de capacidades.

Descarga (idioma inglés)

https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-3568/Youth%20Workers%20Toolkit%20Final.pdf



"La salud mental importa"

Folleto electrónico

Descripción de la herramienta

Folleto electrónico "La salud mental importa" contiene:

- Introducción sobre la salud mental y su importancia.
- Recomendaciones y prácticas para una mejor salud mental.

Objetivos de la herramienta

Profundizar en las ideas esenciales sobre la salud mental.

Hacer hincapié en su importancia.

Ofrecer recomendaciones y prácticas para mejorar el bienestar mental.

Se recomienda su uso para

Juventud y los/as profesionales de la interesados/as por temas de salud mental.

Descarga (idioma inglés)

https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-3479/MentalHealthMatters_e-booklet.pdf



El equilibrio de la vida y la salud mental

¿Cómo estás realmente?

Guía de bolsillo

Descripción de la herramienta

Contiene consejos completos, herramientas y estrategias prácticas sobre el equilibrio de la vida, el estrés, la gestión del tiempo, el establecimiento de límites, la atención plena, la inteligencia emocional y otros métodos que los/as trabajadores/as juveniles pueden integrar sin problemas en su trabajo diario con los jóvenes.

Objetivos de la herramienta

Aumentar la calidad del trabajo juvenil proporcionando consejos, herramientas y estrategias prácticas sobre el equilibrio de la vida y la salud mental a los/as trabajadores/as juveniles para que utilicen ese conocimiento en su trabajo diario con la juventud.

Se recomienda su uso para

Formación y networking.

Descarga (idioma inglés)

https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-3567/How%20are%20you%20really%20Pocket%20Guide_Final.pdf



Narración de historias para el bienestar y la salud mental

Descripción de la herramienta

En este cuadernillo encontrarás diferente información: La importancia del cuentacuentos, actividades, cuentos e historias de diferentes países de Europa, actividades de seguimiento de los/as participantes del curso de formación, etc.

Objetivos de la herramienta

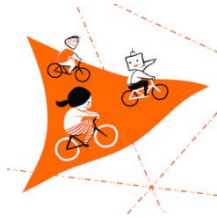
Equiparar a las organizaciones con el método de narración de historias para educar a la juventud en riesgo sobre cómo cuidar su salud mental y bienestar.

Se recomienda su uso para

Formación y networking.

Descarga (idioma inglés)

https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-2970/Storytelling%20for%20mental%20health%20and%20wellbeing.pdf



Autopista a la salud mental

Hanbook para la resiliencia emocional de la juventud

Descripción de la herramienta

Colección de actividades no formales dirigidas para grupos de personas jóvenes de 18 a 30 años. Cubre los siguientes temas:

1. Emociones (alfabetización, integración, expresión).
2. Autenticidad (necesidades, expresión personal, propósito).
3. Gestión de la vida (caja de herramientas de recursos, redefinición del éxito, sustento, camino personal).
4. Empoderamiento (asertividad, fortalezas personales, derechos humanos, autodeterminación, autoeficacia, autocompasión).
5. Naturaleza (beneficios y conexión).
6. Relaciones sociales (vulnerabilidad, empatía, confianza, amor, compasión).
7. Comunidad (derechos humanos: responsabilidad compartida por la inclusión, impacto personal).

Objetivos de la herramienta

Proporcionar conocimientos y herramientas prácticas para fortalecer la resiliencia emocional de la juventud.

Se recomienda su uso en

Intercambios juveniles, formación y networking.

Descarga (idioma inglés)

https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-3015/HANDBOOK_HWTMH.pdf



Desarrollo de la salud mental a través del trabajo juvenil y la educación no formal

Kit de herramientas

Descripción de la herramienta

Herramientas prácticas están dirigidas a equipar a los/as trabajadores/as juveniles con conciencia, conocimientos, habilidades y metodologías para promover la salud mental positiva de la juventud. Las actividades fueron creadas por la juventud participante de un curso de formación con el apoyo de los/as formadores/as. Cada actividad incluye una breve descripción, la duración total, el número de personas participantes, el material y comentarios adicionales para los/as facilitadores/as.

Objetivos de la herramienta

Apoyar a los/as profesionales que trabajan con la juventud para mejorar la calidad de su trabajo en la salud y el bienestar mental.

Se recomienda su uso para

Trabajadores/as juveniles.

Descarga (idioma inglés)

https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-2910/Toolkit_DEVELOPING%20MENTAL%20HEALTH%20THROUGH%20YOUTH%20WORK%20AND%20NON-FORMAL%20EDUCATION.pdf



Juventud conta la depresión

Manual sobre salud mental

Descripción de la herramienta

Herramientas para desarrollar habilidades que impliquen un bienestar futuro en salud mental.

Objetivos de la herramienta

Explorar métodos no formales para prevenir los problemas de salud mental entre la juventud.

Se recomienda su uso para

Intercambios juveniles.

Descarga (idioma inglés)

https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1503/Toolkit-Mental%20Health%20Non-Formal%20Methods1.pdf