



Wellcore

BUENAS PRÁCTICAS



Co-funded by
the European Union



Defoin

Highlights e.V.
MIND, TECH, LIFELONG LEARNING



Proyecto WELLCORE

WELLCORE es un proyecto de Asociación Estratégica Europea compuesto por 4 socios: SCIARA A.P.S. - E.T.S. (Italia), DEFOIN (España), Impact Drive (Bulgaria) y Highlights e.V. (Alemania). Durante los próximos 18 meses, trabajarán en el tema del BIENESTAR, la salud mental, la CONEXIÓN y la Resiliencia con los siguientes objetivos:

- Establecer bases de bienestar y compartir recursos y buenas prácticas de bienestar en el trabajo con jóvenes.
- Desarrollar un programa de capacitación para trabajadores juveniles y organizaciones juveniles para facilitar los procesos de mejora del bienestar.
- Apoyar a formadores y trabajadores juveniles en la implementación del programa de capacitación en bienestar a nivel nacional
- Facilitar sinergias y proporcionar orientación entre las organizaciones y actores involucrados que conforman el Ecosistema de Trabajo Juvenil

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se responsabilizan de ellas.



Co-funded by
the European Union

Socios del proyecto



SCIARA PROGETTI
Fiorenzuola d'Arda, Italia
<http://www.sciaraprogetti.com/>

Highlights e.V.
MIND, TECH, LIFELONG LEARNING

Highlishts e.V.
Erlangen, Alemania
<https://highlights-ev.com/>

Defoin

FORMACION PARA EL DESARROLLO
E INSERCIÓN
Málaga, Spain
<https://defoin.es/>



Impact Drive
Sofía, Bulgaria
<https://es.impactdrive.eu/>

Tabla de contenido

Buenas Prácticas Nacionales	2
Italia_ Las Flores de Asclepio: Cultivando el Bienestar a través de la Cultura	4
España_ HIPPOCAMPUS: Promoviendo la Salud Mental y el Bienestar entre los Jóvenes a través del Yoga	9
Bulgaria_WomenBridges: Conectando oportunidades para mujeres jóvenes	13
Alemania_Consentimiento e Inclusividad en actividades de contacto físico, para trabajadores juveniles.	19
Buenas Prácticas Europeas	24
Proyecto de Alfabetización en Salud Mental	25
Seminario en Salud Mental y Bienestar Juvenil	29
ConnectiON Vibes	34
Salud Mental en Jóvenes (Mind over Matter)	39
Internacional	44
Iniciativa de Autocuidado para Trabajadores Juveniles	

BUENAS PRÁCTICAS NACIONALES

en países europeos



Las flores de Asclepio: Cultivando el Bienestar a través de la Cultura



Italia, Emilia-Romagna



13 de noviembre de 2025



Seminario de un día (09:00 – 17:00)



<https://assr.regione.emilia-romagna.it/notizie/2025/fiori-di-asclepio>



Italiano

Promovido y coordinado por la **Regione Emilia-Romagna – Settore Innovazione nei servizi sanitari e sociali**, en el marco del proyecto Dialoghi internazionali.

En el evento participaron instituciones públicas, universidades, organizaciones culturales, servicios de salud, organizaciones del tercer sector y expertos internacionales activos en el campo del bienestar cultural y la prescripción social.

Resumen

Flores de Asclepio: Cultivando el Bienestar a través de la Cultura es un seminario multidisciplinar dedicado al bienestar cultural, entendido como un modelo intersectorial que promueve el bienestar individual y colectivo a través de prácticas artísticas, culturales y patrimoniales.

El evento responde al creciente reconocimiento, a nivel europeo e internacional, del papel de la cultura y las artes en la promoción de la salud, la prevención, la inclusión social y la cohesión comunitaria. Basándose en la evidencia científica, los marcos políticos europeos y prácticas concretas, el seminario crea un espacio de diálogo entre los sectores sanitario, social, cultural y educativo.

Al combinar perspectivas institucionales, contribuciones académicas y experiencias prácticas, el evento busca ir más allá de las intervenciones fragmentadas y contribuir al desarrollo de enfoques sistémicos e integrados que vinculen la cultura, la salud y las políticas sociales.

Objetivos

El encuentro busca destacar experiencias concretas de bienestar cultural y prescripción social, promoviendo el bienestar y combatiendo la marginación. A través del diálogo entre instituciones públicas y la sociedad civil, se busca promover la integración entre los sistemas sanitarios, sociales y culturales.

El debate ofrece información útil para comparar los objetivos europeos y nacionales, ayudando a orientar las políticas regionales sobre esta cuestión.

Grupo objetivo

El evento está dirigido a todos los profesionales del ámbito sanitario, social, sociosanitario y cultural, con el objetivo de reflexionar y proponer ideas sobre cómo promover la integración entre los sistemas institucionales de salud, las políticas sociales, y las artes y la cultura.

Profesionales involucrados

El evento Flores de Asclepio: Cultivando el Bienestar a través de la Cultura involucró a un amplio abanico de profesionales de diferentes sectores, reflejando el carácter intersectorial del bienestar cultural.

Profesionales de políticas públicas e instituciones

Representantes y responsables políticos de la Región Emilia-Romagna, que trabajan en los campos de la salud, los servicios sociales, la cultura y el bienestar, contribuyeron a la perspectiva estratégica y orientada a las políticas del evento.

Profesionales de la salud y la asistencia social

Médicos, profesionales sanitarios, trabajadores sociales y profesionales de la salud y los servicios sociales participaron activamente. El evento contó con la acreditación oficial de ECM (profesiones sanitarias) y OASER (trabajadores sociales), garantizando el reconocimiento profesional y la formación continua.



Académicos e investigadores

Profesores universitarios e investigadores en sociología, estudios culturales, humanidades de la salud y ciencias sociales aportaron evidencia científica, marcos teóricos y conocimientos basados en investigaciones sobre el bienestar cultural y la relación entre las artes, la salud y el bienestar.

Profesionales culturales y creativos

Artistas, practicantes de teatro, gestores culturales y facilitadores creativos compartieron experiencias prácticas y metodologías utilizando las artes, la performance y el patrimonio cultural como herramientas para el bienestar, la inclusión y el cuidado comunitario.

Organizaciones del tercer sector y comunitarias

Representantes de ONG, asociaciones culturales, fundaciones y redes activas en el ámbito del bienestar, la cultura y la innovación social aportaron estudios de casos, prácticas locales y enfoques comunitarios.

Expertos internacionales

Profesionales de contextos europeos e internacionales (incluidas universidades, hospitales y organizaciones culturales) enriquecieron el evento con perspectivas comparativas y experiencias transfronterizas en bienestar cultural y prescripción social.



Actividades principales

El evento está estructurado en torno a una combinación de intercambio de conocimientos, diálogo de políticas y metodologías participativas, articuladas de la siguiente manera:

Sesiones plenarias y contribuciones magistrales

Presentación de experiencias nacionales e internacionales en bienestar cultural, prescripción social y prácticas de bienestar basadas en las artes, con la participación de legisladores, académicos y profesionales. Estas sesiones proporcionan un marco conceptual compartido y una base empírica para el bienestar cultural.



Mesas redondas y sesiones temáticas

Debates moderados que reúnen a representantes de instituciones públicas, organizaciones culturales, universidades, servicios de salud y socios internacionales. Las sesiones exploran prácticas concretas, modelos de colaboración intersectorial y ecosistemas emergentes que conectan la cultura y el cuidado.

Paneles y talleres participativos

Sesiones de tarde basadas en técnicas de innovación social, diseñadas para involucrar activamente a los participantes en la discusión de temas específicos como:

- La cultura como herramienta para el cuidado comunitario,
- repensar los espacios culturales y de cuidado,
- prescripción social y colaboración interdisciplinaria.







Estas actividades fomentan el intercambio entre pares, la creación de redes y la generación de nuevas ideas y asociaciones.



Contribuciones artísticas y performativas

Integración de momentos artísticos y facilitación creativa para encarnar los principios del bienestar cultural y demostrar el impacto práctico de los enfoques basados en las artes en el bienestar.

Resultados y aspectos destacados

-  Fortalecimiento del diálogo intersectorial entre los sistemas sanitarios, sociales y culturales
-  Mayor concienciación sobre el bienestar cultural como herramienta estratégica para la promoción de la salud y la inclusión social
-  Intercambio de prácticas y modelos replicables a nivel nacional e internacional
-  Creación de nuevas redes profesionales y colaboraciones entre instituciones, profesionales y organizaciones
-  Contribución a la alineación de las políticas regionales con los marcos europeos en materia de cultura, salud y bienestar
-  Acreditación para ECM (profesionales de la salud) y OASER (trabajadores sociales), reforzando el reconocimiento y la adopción profesionales

Posible proyección europea

La iniciativa tiene un fuerte potencial de replicación y proyección europea como modelo de referencia para eventos de bienestar cultural orientados a políticas públicas.

- El formato del seminario se puede **replicar a nivel local, regional y europeo**, adaptando los temas y las partes interesadas a diferentes contextos.
- El enfoque interdisciplinario apoya la **integración sistémica** entre la cultura, la salud y las políticas sociales, alineada con las estrategias de la UE sobre bienestar y la inclusión social.
- La participación de ponentes y redes internacionales facilita el **intercambio de conocimientos europeos** y la cooperación futura.
- Los conocimientos y prácticas que surjan del evento pueden informar el **desarrollo de políticas, programas de capacitación y proyectos futuros** en el campo del bienestar cultural y la prescripción social.

Recursos y materiales

Programa del evento: <https://assr.regione.emilia-romagna.it/notizie/2025/fiori-di-asclepio>

HIPPOCAMPO: Promoviendo la Salud Mental y el Bienestar entre los Jóvenes a través del Yoga



España, Salamanca



1 de octubre de 2017 - 30 de noviembre de 2019



Proyecto de dos años



<https://hippocampusproject.eu/>



<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2017-2-ES02-KA205-009942>



Español, inglés, italiano, noruego, francés

Universidad de Salamanca (España) como coordinadora, en colaboración con I.E.S Venancio Blanco (España), Norges Teknisk-Naturvitenskapelige Universitet (Noruega), Oxfam Italia Onlus (Italia), Teen Yoga Foundation (Reino Unido) y Youth for Exchange and Understanding International AISBL (Bélgica).

Resumen

HIPPOCAMPUS es una intervención neuroeducativa diseñada para potenciar el bienestar físico y mental de los jóvenes mediante un marco especializado basado en el yoga. Reconociendo que el estrés crónico y las desventajas sociales suelen mermar la motivación de los jóvenes, el proyecto ofrece múltiples programas de "Autocuidado Activo" de 8 semanas de duración. Al llegar a más de 750 participantes de escuelas y asociaciones juveniles, incluyendo a los propios jóvenes y al personal, el proyecto transforma el yoga de una práctica exclusiva a una herramienta accesible para la regulación emocional y la resiliencia.

Objetivos

El objetivo principal del proyecto fue desarrollar e implementar una gama de técnicas derivadas del yoga para mejorar el bienestar físico y mental de los jóvenes, especialmente de los jóvenes desfavorecidos.

- **Restaurar la motivación:** abordar los impactos neurológicos del estrés en la corteza prefrontal para ayudar a los jóvenes a volver a comprometerse con la educación y sus objetivos de vida.
- **Estandarizar el trabajo juvenil y el bienestar basados en el yoga** con el desarrollo del Programa Hippocampus, un conjunto integral de documentación que incluye estudios de casos, planes de sesiones, y consejos y guías de implementación estratégica para diversos contextos juveniles.

Con este enfoque, la iniciativa pretende **democratizar el bienestar**, rompiendo barreras financieras y sociales para garantizar que los jóvenes desfavorecidos tengan acceso igualitario a herramientas de mindfulness y de salud física de alta calidad.

Desarrollo de una **aplicación móvil de apoyo** dedicada a permitir a los participantes registrar y compartir su progreso, intercambiar experiencias, acceder a recursos y recibir actualizaciones y sugerencias relacionadas con su grupo (posturas diarias, recordatorios, etc.).

Grupo objetivo

Trabajadores juveniles, profesores escolares, jóvenes desfavorecidos

Profesionales involucrados

Profesores y formadores de todas las organizaciones asociadas





Actividades principales

Este proyecto se estructura en torno a la creación y ejecución de una intervención especializada de 8 semanas para introducir a los jóvenes al concepto de autocuidado activo (el programa Hippocampus).

Diseño de dos programas distintos

Para garantizar una participación adecuada a la edad y al contexto específico: una adaptada a los profesores escolares y trabajadores juveniles, y otra específica para adolescentes y jóvenes.



Curso intensivo de formación de 5 días

Desarrollo de un curso de formación intensivo de 5 días para profesores y educadores de yoga, equipándolos con las habilidades pedagógicas específicas necesarias para impartir el programa de estudios Hippocampus.

Manual integral

Publicación de un manual integral que sirva como recurso permanente tanto para instructores y profesores como para estudiantes (materiales de práctica).






Aplicación móvil de Yuva Yoga

Desarrollo de la aplicación móvil Yuva Yoga (disponible en iOS y Android), que actúa como una comunidad virtual y un centro de recursos para posturas diarias, recordatorios e intercambio de experiencias desde casa.



Resultados y aspectos destacados

El proyecto HIPPOCAMPUS arrojó evidencia significativa de que una intervención estructurada basada en el yoga puede mejorar significativamente la salud mental y la participación de los jóvenes, especialmente de aquellos en entornos de gran estrés o desfavorecidos. Los resultados se midieron mediante una combinación de cuestionarios (completados por 72 miembros del personal y 260 jóvenes) y entrevistas cualitativas:

-  Los participantes presentaron un marcado aumento en la satisfacción general con la vida y el bienestar mental, con una caída significativa en los niveles de "estrés percibido" y una reducción en los problemas relacionados con el sueño, destacando que era más fácil conciliar el sueño y permanecer dormidos.
-  Se reportó mayor claridad de pensamiento, optimismo, confianza en uno mismo, calma y niveles de energía, a la vez que disminuyó el nerviosismo y la ira. Además, pareció observarse un efecto positivo en la autorregulación emocional, una mayor conciencia de las señales físicas del estrés antes de que se volvieran abrumadoras.
-  Los docentes informaron que las sesiones ayudaron a "reiniciar" el aula, lo que resultó en una mejor concentración académica en las horas posteriores a la práctica.

Posible proyección europea

Gracias a su enfoque de bienestar basado en actividades, el proyecto Hippocampus está diseñado para la sostenibilidad a largo plazo y la expansión transfronteriza. Con la creación de la aplicación Yuva Yoga, la iniciativa elimina las barreras geográficas. Si bien el entrenamiento físico se llevó a cabo en cinco países, la aplicación permite que cualquier organización juvenil de Europa adopte la práctica, lo que hace que el impacto del proyecto sea potencialmente ilimitado.

Además, el formato del programa de 8 semanas se integra fácilmente en los planes de estudio nacionales de educación física o en las actividades extracurriculares de los Estados miembros de la UE. La metodología desarrollada para jóvenes desfavorecidos puede adaptarse a otros grupos vulnerables, como los jóvenes refugiados o quienes se encuentran en el sistema de justicia juvenil, ofreciendo una herramienta económica y de gran impacto para el bienestar juvenil.

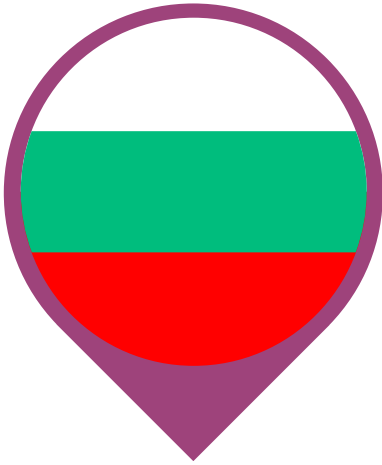
Recursos y materiales

En la página web del proyecto puedes encontrar información adicional sobre el programa, incluidas pautas, tarjetas para implementar el programa de 8 semanas, el enlace a la aplicación Yuva Yoga y eventos multiplicadores adicionales.

En el siguiente enlace puedes encontrar información sobre las experiencias piloto del programa:
<https://hippocampusproject.eu/2019/10/08/videos-about-the-pilots-experiences/>



WomenBridges: Conectando Oportunidades para mujeres jóvenes



Bulgaria (Grecia y Austria)



01 de marzo de 2022 - 01 de marzo de 2023



Proyecto de un año



<https://www.impactdrive.eu/womenbridges>



Búlgaro, inglés

Coordinado por Impact Drive Foundation (Bulgaria) y socios: Soziale Zukunft Verein zur Förderung der Integration deträserter Menschen (Jamba Austria, Austria) y Women Do Business (Grecia)

Resumen

WomenBridges ofrece un enfoque integral y una metodología concreta para apoyar las trayectorias profesionales de las mujeres jóvenes, especialmente de aquellas en situación de vulnerabilidad, para que logren su independencia económica y empleo. Al mismo tiempo, desarrolla las competencias de los trabajadores juveniles y los equipos de las ONG para implementar este enfoque. Inicialmente desarrollado como una iniciativa de apoyo y diálogo a pequeña escala, WomenBridges se expandió gradualmente hasta convertirse en un programa más amplio y multidimensional que responde a las necesidades reales expresadas por las propias mujeres.

La iniciativa se basa en la convicción de que el bienestar se fortalece mediante el diálogo, el intercambio entre pares y la experiencia compartida. WomenBridges fomenta la comunicación en múltiples niveles: desde la reflexión individual mediante cuestionarios simplificados y específicos, pasando por pequeños debates grupales facilitados, hasta la expansión a eventos comunitarios más amplios. Este modelo progresivo permite construir confianza de forma orgánica y garantiza que las voces de las participantes influyan en el desarrollo del programa.

Grupo objetivo

WomenBridges involucró a:

- Mujeres de diversos orígenes sociales, culturales y profesionales
- Mujeres jóvenes, incluidas aquellas en situaciones vulnerables (problemas físicos y de salud, diversidad étnica, madres jóvenes, etc.)
- Mujeres interesadas en el desarrollo profesional, el bienestar y la participación comunitaria.
- Trabajadores juveniles, formadores y profesionales de ONG que trabajan en los campos de la juventud, el empleo, el bienestar y la inclusión social.

Fue una iniciativa inclusiva y abierta, que dio la bienvenida a participantes con diferentes niveles de experiencia previa en el trabajo en grupo o programas de bienestar.



Profesionales involucrados

La iniciativa reunió a un grupo multidisciplinario de profesionales y facilitadores, entre ellos:

- Profesionales del bienestar y psicosociales: facilitadores con experiencia en psicología, asesoramiento, coaching o salud mental apoyaron debates guiados, garantizaron la seguridad emocional y apoyaron los procesos reflexivos.
- Trabajadores juveniles: Los trabajadores juveniles desempeñaron un papel clave en el diseño de formatos participativos, la moderación de debates grupales y el fomento de un diálogo inclusivo y respetuoso.
- Capacitadores y moderadores: Moderadores experimentados apoyaron el trabajo en grupos pequeños, los debates en grupos grandes y los formatos interactivos, garantizando que se escucharan todas las voces.
- Actores de la sociedad civil y de la comunidad: representantes de ONG y organizadores comunitarios aportaron perspectivas sobre la igualdad de género, el bienestar y la inclusión social, y apoyaron la divulgación y la difusión.

Actividades principales

WomenBridges se estructuró como un viaje de participación progresiva, cominando la reflexión, el diálogo y la construcción de comunidad:

Evaluación de necesidades y cuestionarios

Cuestionarios y herramientas de retroalimentación que permitieron a las mujeres expresar de forma anónima sus necesidades, desafíos y expectativas en relación con el bienestar, la conciliación de la vida laboral y personal, la salud mental y el crecimiento personal. Estos conocimientos contribuyeron al diseño del programa.



Formación Temática de Formadores para

Un grupo piloto de trabajadores juveniles de países socios se convertirán en "compañeros" ("Buddies") que implementaron el programa WomenBridges y lo difundieron entre sus compañeros de trabajo.

Sesiones en grupos pequeños (online y en persona) y mentoría individual

El programa piloto Puentes Locales, con la participación activa de los "Buddies" formados, facilitó reuniones en grupos pequeños y grupos de apoyo que crearon espacios seguros e íntimos para el diálogo, así como un proceso de mentoría individual. Los participantes compartieron experiencias, se escucharon mutuamente y exploraron temas relacionados con el bienestar mediante debates guiados, apoyo de mentores e intercambio de experiencias entre pares.



Talleres interactivos en línea


Los talleres se centran en la autoconciencia, la resiliencia emocional, la comunicación y el empoderamiento, utilizando métodos de educación participativa y no formal.


Evento comunitario más grande


A medida que crece la confianza y el compromiso, WomenBridges se expande a eventos más grandes que reúnen a una comunidad más amplia de mujeres. Estos eventos fomentan la reflexión colectiva, la creación de redes y la visibilidad de las voces de las mujeres.


✓ Resultados y aspectos destacados

El proyecto nos permitió probar y desarrollar aún más un programa de apoyo para mujeres destinado a fortalecer su independencia económica, su empoderamiento y un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.

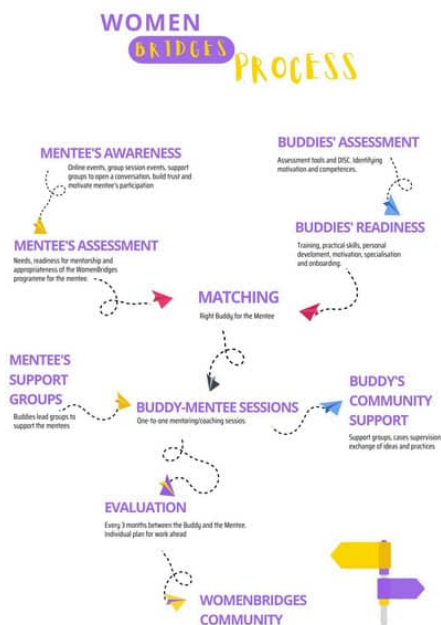

- 

Desarrolló una metodología para apoyar el desarrollo profesional y el equilibrio entre el trabajo y la vida personal de las mujeres jóvenes.
- 

Se impartió una capacitación de capacitadores (movilidad de aprendizaje) y se formó el primer grupo central de 18 mentores (Buddies) capaces de implementar el programa WomenBridges y brindar servicios de apoyo a las beneficiarias finales.
- 

Se enriqueció el programa de capacitación con dos sesiones online adicionales aprovechando las oportunidades emergentes: LinkedIn (Austria) brindó una capacitación breve sobre el uso de la plataforma como herramienta para el desarrollo profesional y la marca personal, mientras que White Ribbon Alliance (EE. UU.) brindó capacitación centrada en la construcción de la comunidad, la organización y la movilización de los miembros de la comunidad para alzar activamente sus voces y defender sus derechos.
- 

Implementamos una serie de actividades piloto (Puentes Locales), probando diferentes elementos del programa en los tres países participantes. Participaron más de 140 mujeres, junto con los mentores capacitados. A través de este proceso, probamos el flujo y los enfoques del programa, identificamos la necesidad de más tiempo para ciertos procesos, extrajimos conclusiones y adaptamos la metodología para satisfacer mejor las necesidades de los beneficiarios.


SUPPORTING CAREER PATHS AND WORK-LIFE BALANCE OF WOMEN


METHODOLOGY GUIDE

FOR NONPROFIT AND BUSINESS PRACTITIONERS, YOUTH WORKERS AND ANYONE WILLING TO DEVELOP SUPPORT SYSTEM TO WOMEN



[HTTPS://BIT.LY/3LDXSLT](https://bit.ly/3LDXSLT)

 Se desarrolló un manual metodológico con directrices prácticas y recursos para la implementación del programa. El manual se difundió activamente y continúa compartiéndose después de la finalización del proyecto entre trabajadores juveniles y profesionales de ONG, así como entre representantes de los sectores empresarial y educativo que trabajan con mujeres jóvenes y mujeres en general.

 Se organizó un debate sobre el equilibrio entre la vida laboral y personal para las mujeres trabajadoras, explorando el tema desde ambas perspectivas: la vida personal y la laboral.



Posible proyección europea

La iniciativa Women Bridges tiene un gran potencial de replicación y escalamiento a nivel europeo:

- El modelo paso a paso (cuestionarios → grupos pequeños → eventos más grandes) es fácilmente adaptable a diferentes contextos culturales y sociales.
- La metodología se puede transferir al trabajo juvenil, a las organizaciones de mujeres y a los programas de bienestar comunitario en toda Europa.
- El enfoque se alinea con las estrategias de la UE sobre salud mental, igualdad de género e inclusión social.
- La iniciativa puede inspirar intercambios transnacionales, actividades de capacitación y proyectos de aprendizaje entre pares para trabajadores juveniles y facilitadores.



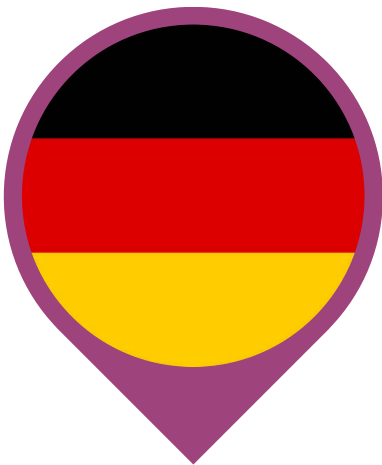
Recursos y materiales

Guía metodológica:

<https://www.impactdrive.eu/post/apoyando-las-trayectorias-profesionales-y-el-equilibrio-entre-la-vida-y-la-labor-de-las-mujeres>

Modelo de encuesta: <https://en.impactdrive.eu/post/time-is-the-scarcest-resource-for-women-in-our-society-country>

Consentimiento e Inclusión en actividades de contacto físico, para trabajadores juveniles.



Alemania



1 de junio de 2024 - 31 de mayo de 2025



Proyecto de un año



<http://www.tatamitalks.fr>



<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2024-1-FR02-KA153-YOU-000239090>



Inglés

Colaboradores: Asociación Cultural Espazo Corpo (España); Jonglirium e.V. (Alemania); Lernlaber gemeinnützige UG (Alemania); MOVE to Be You (Austria); Stichting Chaordica (Países Bajos)

Resumen

El proyecto tuvo como objetivo fortalecer las habilidades de los trabajadores juveniles y profesionales del sector socioeducativo con el uso de prácticas corporales como acroyoga, danza, artes marciales, circo, etc. capacitando a los participantes en temas de consentimiento, inclusión y comunicación.

El proyecto promueve una cultura de respeto en las actividades físicas, capacitando a los participantes para reconocer, prevenir y responder ante situaciones de no consentimiento, discriminación o violencia. En efecto, estas prácticas, que implican proximidad física, requieren marcos seguros e inclusivos para todos los públicos, en particular para los jóvenes.

Objetivos

Los objetivos del proyecto:

- Comprender los desafíos en torno al consentimiento (verbal, no verbal, sesgo en el consentimiento, etc.)
- Integrar herramientas pedagógicas para fomentar la inclusión y el respeto al consentimiento en el trabajo juvenil.
- Desarrollar un comportamiento profesional ético, atento a las dinámicas de poder.
- Popularizar prácticas corporales que apoyen la salud mental, la autoestima y el empoderamiento.
- Crear una red europea de educadores de jóvenes que compartan herramientas y mejores prácticas.

Este proyecto aborda las necesidades concretas identificadas por nuestros socios en las diversas prácticas físicas empleadas (Lernlabor en escalada, Coorpos en danza de contacto, Jonglirium en artes circenses, MOVE to be You en acroyoga), especialmente tras experiencias de campo y encuestas realizadas en comunidades de acroyoga. También incorporó recomendaciones institucionales (como las de CIIVISE y la Estrategia de Igualdad de Género de la UE 2020-2025) y las crecientes iniciativas del sector juvenil para adoptar prácticas más éticas e inclusivas.

El proyecto también se alinea con las prioridades clave del programa Erasmus+: inclusión, desarrollo sostenible, compromiso cívico y cooperación intercultural.

Los resultados del proyecto apuntan a crear un entorno de aprendizaje seguro, colaborativo y democrático, donde todos puedan expresarse y aprender a través de actividades de contacto físico.



Grupo objetivo

Profesionales del sector juvenil (trabajadores juveniles, líderes comunitarios, educadores, educadores deportivos); indirectamente jóvenes.

Profesionales involucrados



Trabajadores juveniles, líderes comunitarios, educadores deportivos

Actividades principales

A lo largo de 10 días de movilidad internacional, se llevaron a cabo una serie de actividades centradas en la educación no formal. Se utilizaron la vida colectiva y las expresiones corporales para explorar el consentimiento, las dinámicas de poder, la discriminación y los privilegios, la prevención de la violencia, y el rol y el comportamiento de los trabajadores juveniles.



Resultados y aspectos destacados

-  El proyecto produjo resultados tangibles a diversos niveles, medibles desde los primeros días de la movilidad. Las actividades implementadas rápidamente permitieron a los participantes mejorar sus habilidades de comunicación, la gestión colectiva de grupos y profundizar su comprensión del consentimiento.
-  Gracias a una evaluación intermedia realizada durante la movilidad, observamos que el 90% de los participantes reportaron haber aprendido nuevas técnicas o ejercicios que ayudan a fortalecer la cohesión grupal. Todos los participantes afirmaron sentirse capaces de definir el consentimiento e identificar las condiciones necesarias para su validez.

- ❖ Al finalizar la capacitación, la gran mayoría había mejorado sus habilidades de oratoria y su capacidad para establecer un ambiente seguro e inclusivo durante las actividades grupales. La mayoría también se sentía capacitada para implementar herramientas que promueven una cultura de consentimiento y adaptar sus actividades a las necesidades específicas de los participantes.
- ❖ Todas estas habilidades fueron reconocidas formalmente a través de los certificados Youthpass entregados a cada participante, reconociendo así sus logros de aprendizaje en formas valiosas para su desarrollo personal, trayectoria profesional y futuras oportunidades de movilidad.
- ❖ La co-creación y el intercambio de un conjunto de herramientas también fue un resultado directo de la movilidad y el proceso de colaboración entre los participantes.
- ❖ El impacto del proyecto, tanto en los participantes como en sus organizaciones, se reflejó en la mejora de las técnicas de facilitación y la gestión de grupos, gracias a las herramientas y métodos compartidos durante la movilidad. También reforzó su compromiso de integrar valores de consentimiento e inclusión en las actividades que realizan.
- ❖ Dos tercios de los participantes manifestaron que sus organizaciones habían comenzado a adoptar herramientas y prácticas inspiradas en la movilidad, y la mayoría había comenzado a implementar proyectos o iniciativas que promueven el consentimiento y/o la inclusión.
- ❖ Finalmente, más de uno de cada tres participantes expresó la intención de desarrollar su propio proyecto Erasmus+, lo que amplificaría el impacto y la resonancia a largo plazo del proyecto dentro de las comunidades a las que pertenecen.





Posible proyección europea

Se ha implementado con participantes internacionales. También podría implementarse o ser útil a mayor escala, ya que las prácticas mencionadas están presentes en muchos países europeos.



Recursos y materiales

<http://www.tatamitalks.fr>

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2024-1-FR02-KA153-YOU-000239090>

BUENAS PRÁCTICAS EUROPEAS



Proyecto de Alfabetización en Salud Mental



Alemania, Serbia, Bulgaria y Turquía



1 de marzo de 2024 - 30 de noviembre de 2025



Proyecto de veinte meses



<https://mentalhealthliteracy.net/>



<https://www.youtube.com/@mentalhealthliteracyproject>



Inglés

Socios: Highlights e.V. (Alemania), Navissos (Serbia), Arteam (Bulgaria), YENGEC (Turquía)

Resumen

El proyecto tiene como objetivo fortalecer la alfabetización en salud mental entre los jóvenes y los trabajadores juveniles en Alemania, Bulgaria, Serbia y Turquía abordando las brechas en el conocimiento, el estigma y el acceso al apoyo de salud mental.

A través de la cooperación transnacional, el proyecto evalúa los niveles actuales de alfabetización en salud mental y desarrolla un Programa Educativo de Alfabetización en Salud Mental basado en evidencia adaptado a las necesidades reales de los trabajadores juveniles y los adultos jóvenes.

Las actividades clave incluyen investigación y análisis, desarrollo curricular, capacitación internacional para trabajadores juveniles y la creación de una plataforma online de acceso abierto con recursos educativos sobre salud mental.

Objetivos

- Evaluación de los niveles actuales de alfabetización en salud mental e identificación de brechas y necesidades entre los jóvenes y los trabajadores juveniles.
- Desarrollo de un programa educativo de alfabetización en salud mental estructurado y basado en la evidencia.
- Fortalecimiento de las competencias de los trabajadores juveniles y representantes de organizaciones en el apoyo y prevención en salud mental.
- Creación de una plataforma online accesible con recursos educativos y herramientas prácticas sobre alfabetización en salud mental.
- Mejora de la calidad y pertinencia del trabajo con jóvenes mediante la integración de la alfabetización en salud mental en la educación formal y no formal.



Grupo objetivo

Profesionales del sector juvenil (trabajadores juveniles o líderes de grupos, educadores deportivos); indirectamente también los jóvenes con los que trabajan

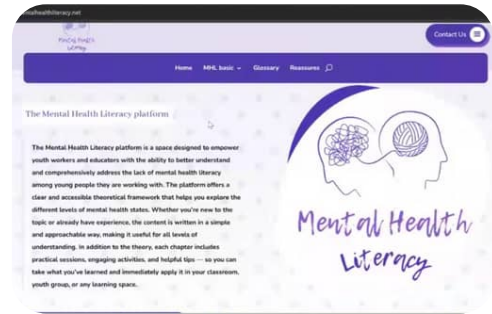
Profesionales involucrados

Trabajadores juveniles, líderes de grupos, educadores deportivos

Actividades principales

Plataforma online

Creación de una plataforma online con materiales listos para usar e imprimir para sesiones y talleres sobre temas como estrés y ansiedad, regulación y reconocimiento emocional, bienestar digital, adicción a las pantallas y reconocimiento de la depresión.



Investigación

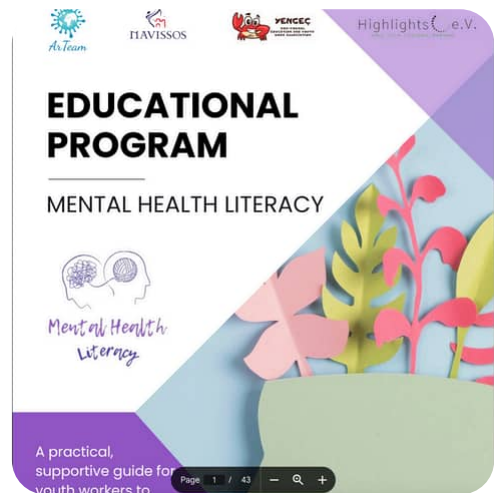
Investigación sobre los niveles de alfabetización en salud mental y las necesidades de los jóvenes y los trabajadores juveniles.

Formación internacional

Capacitación internacional para trabajadores juveniles, incluyendo rondas de retroalimentación sobre la plataforma y el programa educativo.

Programa educativo




Desarrollo de un programa educativo que combina teoría y práctica: una guía práctica y de apoyo con sugerencias de talleres listas para usar para trabajadores juveniles, que cubren temas desde la conciencia básica de los desafíos actuales de salud mental que enfrentan los jóvenes hasta sesiones aplicadas sobre depresión, adicciones en línea, manejo del estrés y la ansiedad y alfabetización en salud mental en el trabajo juvenil.



Conferencia final

Conferencia final que abordará los desafíos de la salud mental y el futuro del apoyo a los jóvenes.

Resultados y aspectos destacados

-  Una plataforma online fácil de usar con recursos educativos.
-  Un programa educativo de alfabetización en salud mental desarrollado profesionalmente.
-  Mayor conciencia sobre la alfabetización en salud mental y mejor disponibilidad de recursos.

Posible proyección europea

Una segunda etapa del proyecto centrándose en el desarrollo y adaptación de materiales.

Amplio uso de los recursos en intercambios de jóvenes, formaciones de voluntarios y cursos de formación para trabajadores juveniles a nivel de la UE.

Recursos y materiales

- Plataforma con talleres listos para usar: <https://mentalhealthliteracy.net/>
- Materiales del taller, incluidos “Activa tu resiliencia” y “Salud mental 101: Fundamentos esenciales para la alfabetización en salud mental”:
<https://mentalhealthliteracy.net/resources/>
- Vídeos de apoyo en YouTube sobre mindfulness, meditación y reconocimiento de síntomas:
• <https://www.youtube.com/@mentalhealthliteracyproject>
- Programa educativo de alfabetización en salud mental para trabajadores juveniles (imprimible):
<https://www.canva.com/design/DAGfvUwtsq8/iJv6vR2AZ3Y06et-Pii1JA/view>
- Ficha de Salud Mental y Resiliencia Emocional (imprimible):
<https://www.canva.com/design/DAGsxBvhQvw/RaieEJnUEVYyCBv7zAzqNQ/view>

Seminario sobre Salud Mental y Bienestar Juvenil



Francia. Estrasburgo, Centro Europeo de la Juventud



18-19 de marzo de 2025



Seminario de dos días



<https://www.growingyouthwork.eu/news/seminario-sobre-salud-mental-y-bienestar-de-los-jovenes.90/>



Inglés

Socios: EU–Council of Europe Youth Partnership, JUGEND für Europa

Resumen

El Seminario sobre Salud Mental y Bienestar Juvenil fue un evento a nivel de la UE organizado por la Asociación de Juventud UE-Consejo de Europa en el Centro Europeo de la Juventud en Estrasburgo en marzo de 2025. El seminario reunió a trabajadores juveniles, investigadores, responsables políticos y actores de la sociedad civil para examinar cómo el sector del trabajo juvenil está respondiendo a las cambiantes necesidades de salud mental y bienestar de los jóvenes en toda Europa.

Enmarcado en la Agenda Europea de Trabajo Juvenil, el seminario sirvió como plataforma para el intercambio de información, la puesta en común de evidencias y la reflexión colaborativa sobre las tendencias actuales, las respuestas políticas y los enfoques prácticos del trabajo juvenil en materia de salud mental. Los debates abordaron los resultados de la investigación, los modelos de prestación de servicios y las competencias del trabajo juvenil, con especial énfasis en la integración del apoyo al bienestar en la práctica diaria del trabajo juvenil, en lugar de tratarlo como una cuestión aislada o puramente clínica.

Objetivos

El seminario tuvo como objetivos:

- Promover el **diálogo intersectorial** entre trabajadores juveniles, investigadores, formuladores de políticas, y profesionales sobre la salud mental y el bienestar de los jóvenes.
- Presentar y debatir los **resultados preliminares de la investigación** sobre los factores que afectan la salud mental de los jóvenes a nivel europeo y nacional.
- Compartir ejemplos de servicios y enfoques que apoyan el bienestar de los jóvenes en formatos de entrega online, presencial e híbridos.
- Identificar las **competencias profesionales** que necesitan los trabajadores juveniles para apoyar eficazmente el bienestar de los jóvenes.
- Fortalecer la comprensión de cómo el trabajo juvenil puede contribuir a resultados de bienestar más amplios en el marco de la **Agenda Europea de Trabajo Juvenil**.

Grupo objetivo

El seminario involucró a diversos grupos de interés, entre ellos:

- Trabajadores juveniles y profesionales juveniles que buscan integrar el bienestar en su trabajo.
- Investigadores y académicos se centraron en la salud mental y el bienestar psicológico de los jóvenes.
- Responsables políticos y representantes de ministerios de juventud, agencias nacionales e instituciones europeas.
- Organizaciones de la sociedad civil y actores del sector juvenil que trabajan en la promoción de la salud mental y servicios de apoyo a los jóvenes.





Profesionales involucrados

El seminario contó con perspectivas y contribuciones de:

- Alianza Juvenil y coordinadores europeos – Representantes de la Alianza Juvenil EU-Consejo de Europa, que dirigieron la organización y compartieron perspectivas de investigación y políticas.
- Especialistas y profesionales de la salud mental – Expertos de organizaciones como UNICEF, Euro Youth Mental Health e iniciativas nacionales de bienestar compartieron contribuciones temáticas.
- Representantes nacionales y sectoriales -- Entre los participantes se encontraban coordinadores de centros de trabajo juvenil en materia de salud mental y organizaciones de trabajo juvenil de toda Europa.



Actividades principales

Presentación de los resultados de la investigación

Se compartieron los resultados preliminares de la investigación europea en curso sobre la salud mental y el bienestar de los jóvenes, destacando factores como el entorno socioeconómico.



Discusiones y reflexiones temáticas

Los paneles y los debates facilitados exploraron cómo el trabajo juvenil puede contribuir de manera realista al apoyo del bienestar y qué competencias necesitan los trabajadores juveniles para involucrarse de manera significativa con temas de salud mental.

Intercambio de prácticas y servicios

Los participantes presentaron ejemplos de servicios de salud mental y bienestar, incluidos formatos online y presencial, ilustrando cómo diferentes entidades están respondiendo a las necesidades de los jóvenes.










Diálogo intersectorial

El seminario creó deliberadamente un espacio para que los responsables de políticas, investigadores y profesionales debatieran las implicaciones políticas, las brechas actuales en la prestación de servicios y las estrategias de colaboración.

✓ Resultados y aspectos destacados

-  Fortaleció la comprensión de la salud mental de los jóvenes como un desafío multidimensional que se cruza con factores socioeconómicos, educativos y comunitarios.
-  Mayor intercambio intersectorial entre la práctica, la investigación y las políticas del trabajo juvenil.
-  Perspectivas compartidas sobre cómo el trabajo juvenil contribuye al bienestar más allá del apoyo clínico formal, enfatizando la confianza, la resiliencia y el apoyo diario.
-  Identificación de competencias profesionales clave para trabajadores juveniles en apoyo y derivación al bienestar.
-  Visibilidad del bienestar como componente integral de la Agenda Europea de Trabajo Juvenil.





Posible proyección europea

El seminario contribuye a los avances a largo plazo en el trabajo juvenil europeo:

- Los conocimientos pueden integrarse en la formación y el desarrollo profesional de los trabajadores juveniles, incluidas las actividades de movilidad Erasmus+ y de desarrollo de capacidades.
- Los debates respaldan el desarrollo de herramientas y recursos (por ejemplo, próximos T-kits y resultados de investigación) para ayudar a los profesionales de toda Europa.
- El evento refuerza la necesidad de una mayor colaboración entre los sectores de educación, salud, empleo y juventud para abordar el bienestar de manera integral.
- Los resultados pueden informar los diálogos de políticas nacionales y europeas sobre salud mental y sistemas de apoyo a los jóvenes, alineándose con las prioridades de la Estrategia para la Juventud de la UE.



Recursos y materiales

- Artículo: <https://www.growingyouthwork.eu/news/seminar-on-youth-mental-health-and-well-being.90/>
- Página del evento (Asociación Juvenil): <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/seminar-on-youth-mental-health-and-well-being>

Connection Vibes



Rumania, Italia y Chipre



1 de octubre de 2024 - 31 de diciembre de 2025



Proyecto de dos años



<https://connectionvibes.eu/>



Inglés, rumano, italiano, griego

Socios: Schimbare cu Sens (Rumania); Youmore (Italia); The Serendipitous Black Cloud (Chipre)

Resumen

Connection Vibes surgió de la creciente necesidad de crear conexiones significativas y auténticas entre los jóvenes en un mundo marcado por el aislamiento digital, la migración y las diferencias culturales.

Reconociendo los desafíos que enfrentan los jóvenes a la hora de formar relaciones profundas, este proyecto Erasmus+ se centra en fomentar la comprensión, la empatía y la ciudadanía activa para superar las divisiones y construir comunidades inclusivas.

Objetivos

- **Desarrollar herramientas innovadoras para una conexión profunda:** crear tres herramientas (un juego de cartas, un libro de juego y un manual de para fomentar conversaciones profundas) para facilitar conexiones significativas entre jóvenes de diversos orígenes, fomentando la comprensión intercultural y superando las barreras a la inclusión.
- **Capacitación para educadores y trabajadores juveniles:** Se brindó capacitación integral a 12 trabajadores juveniles y docentes en los países socios. Esta capacitación les proporcionó metodologías y herramientas para crear entornos inclusivos y liderar actividades centradas en la conexión.

- **Construcción de comunidad:** Aplicar las herramientas desarrolladas y las metodologías capacitadas en 12 comunidades locales de los países participantes, recopilando conocimientos y retroalimentación para perfeccionar y medir el impacto de nuestras herramientas, con el fin de dar forma a nuestros resultados finales para que tengan un poder real de cambiar la forma en que los jóvenes conectan entre sí y crecen juntos.
- **Concienciar:** Las 12 comunidades son solo el comienzo. Realizaron tres campañas de concienciación dirigidas a un público más amplio. Su objetivo no solo es promover las herramientas que creamos, sino también enfatizar la importancia de brindar a los jóvenes las herramientas y el espacio adecuados para conectar, sin importar su origen o cuán diferentes sean entre sí.
- **Fomentar la inclusión social:** abordar desafíos como la integración de los migrantes, el aislamiento digital y las barreras a la participación promoviendo la empatía, la comprensión y la ciudadanía activa.

Grupo objetivo

Jóvenes y trabajadores juveniles



Profesionales involucrados

Trabajadores juveniles y psicólogos



Actividades principales

El proyecto Connection Vibes, financiado por la UE a través de Erasmus+ (KA210-YOU 2024-1-RO01-KA210-YOU-000250404), se centra en empoderar a jóvenes y trabajadores juveniles para fomentar conexiones significativas entre culturas y contextos sociales. Las actividades principales incluyen:

Desarrollo de herramientas innovadoras para facilitar una conexión humana profunda entre jóvenes de diversos orígenes

Incluye un juego de cartas social, un libro de juego y un manual para fomentar conversaciones profundas en entornos juveniles. Estas herramientas están diseñadas para ayudar a superar el aislamiento digital, las brechas culturales y las barreras a la inclusión.





Actividades de formación para trabajadores juveniles y educadores

Se pretende dotar al menos a 12 profesionales de metodologías y habilidades de facilitación para aplicar las herramientas de manera efectiva y crear entornos inclusivos en la práctica del trabajo juvenil.

Implementación y pilotaje comunitario

Donde las herramientas y los métodos se prueban y aplican en al menos 12 comunidades locales en los países socios (por ejemplo, Rumania, Italia, Chipre), recopilando retroalimentación para mejorar y apoyar la participación local.



Campañas de sensibilización

Promover la importancia de la conexión auténtica, la empatía y la ciudadanía activa más allá de los socios inmediatos del proyecto, involucrando a audiencias europeas más amplias.

Eventos locales y sesiones de juegos emergentes




Donde los jóvenes y los actores locales experimentan las herramientas de primera mano y reflexionan juntos sobre los resultados.



✓ Resultados y aspectos destacados



Juego de Cartas Social: Un juego de cartas dinámico diseñado para romper barreras y fomentar conexiones significativas. A través de un juego basado en la narración, los jugadores comparten experiencias, superan desafíos y ganan puntos mientras forjan relaciones genuinas. Perfecto para grupos de 2 o más personas, nuestro juego es accesible y portátil.

-  **Libro de Reglas:** Como complemento esencial de nuestro juego de cartas, el Libro de Juego describe maneras atractivas de jugar y, al mismo tiempo, fomentar conexiones significativas. Incluirá la mecánica del juego, la economía de los puntos, así como consejos y trucos para sacarle el máximo partido y, al mismo tiempo, fomentar conexiones significativas basadas en la empatía.
-  **Más allá del Juego:** Un manual para facilitadores del juego de cartas ConnectiON Vibes. Más allá de las Cartas es una guía práctica para educadores y trabajadores juveniles. Abarca el desarrollo de las sesiones, la dinámica de grupo y la seguridad emocional. Con listas de verificación, frases y herramientas, garantiza que el juego se convierta en una experiencia poderosa de confianza y pertenencia.
-  **Desbloqueando la Conexión:** Una guía para profesionales y educadores que explora los principios fundamentales de las conversaciones significativas. Combina teoría, herramientas y prácticas para crear espacios seguros, empatía y presencia. Diseñado como un recurso complementario del juego ConnectiON Vibes, ayuda a transformar el diálogo en una conexión humana real y duradera.





Posible proyección europea

El proyecto Connection Vibes tiene un potencial significativo de desarrollo e impacto europeo más amplio:

- Multiplicación en comunidades juveniles: Las herramientas (juego de cartas, libro de juego, manual de conversación) se pueden descargar gratuitamente y son fácilmente adaptables a los contextos locales de trabajo juvenil en toda Europa, lo que permite a las organizaciones juveniles realizar actividades centradas en la conexión de forma independiente.
- Replicación de la formación: Los módulos de formación desarrollados para educadores y trabajadores juveniles pueden impartirse en otros países o integrarse en los programas y talleres de trabajo juvenil existentes, ampliando la capacidad dentro del sector juvenil europeo.
- Campañas de concienciación: Las campañas de concienciación planificadas pueden ampliarse más allá de los países socios iniciales (Rumania, Italia, Chipre) para involucrar a redes más amplias de ONG, escuelas y centros juveniles, fortaleciendo la visibilidad y el alcance europeos del proyecto.
- Red de embajadores y comunidades: Al involucrar a los participantes como embajadores, Connection Vibes puede aprovechar las redes de base para iniciar eventos emergentes y capacitaciones en nuevas regiones y comunidades, fomentando un movimiento europeo dedicado a la inclusión social.



Recursos y materiales

- Juego de cartas social:
https://drive.google.com/drive/folders/1WyOxcXfOK1izNAMhIaX1By8I3FhU_PwA
- Libro de reglas (Libro del juego) –
https://drive.google.com/drive/folders/1WyOxcXfOK1izNAMhIaX1By8I3FhU_PwA
- Manual de Más allá del Juego: <https://connectionvibes.eu/wp-content/uploads/2025/10/Beyond-the-Cards-The-Facilitators-Guide-to-ConnectiON-Vibes-Card-Game.pdf>
- Guía para Desbloquear la Conexión: <https://connectionvibes.eu/wp-content/uploads/2025/10/Unlocking-Connection-Facilitators-Guidebook.pdf>

Además, la página web incluye blogs, boletines e información de eventos para apoyar el aprendizaje continuo, la participación de la comunidad y las actualizaciones sobre el desarrollo del proyecto.

Salud Mental en los Jóvenes (Mind over Matter)



Estonia, Francia, Grecia,
Italia, Noruega y Reino
Unido.



1 de septiembre de 2020 - 31 de agosto de 2022



Proyecto de dos años



<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/2020-1-UK01-KA229-079092>



Inglés (estonio, francés, griego, italiano, noruego).

El Isle of Wight College (Reino Unido) como coordinador, en colaboración con Gausdal videregående skole (Noruega), Geniko Lykeio Arfaron (Grecia), I.I.S. "P. SRAFFA" (Italia), Lycee Condorcet (Francia) y Tallina Polütehnikum (Estonia).

Resumen

Impulsado por datos alarmantes sobre el ciberacoso, la autolesión y los bajos niveles de alfabetización en salud mental, este proyecto reúne a seis países europeos para reducir la brecha entre los estudiantes con dificultades y los sistemas de apoyo. Reconociendo que los estudiantes suelen recurrir a profesores y compañeros en tiempos de crisis, la iniciativa implementa un sólido marco de capacitación. Al dotar al personal con herramientas de diagnóstico y empoderar a los estudiantes como "Embajadores de la Salud Mental", el proyecto busca reducir el abandono escolar temprano, mejorar el rendimiento académico y fomentar una cultura de bienestar que se extienda desde el aula hasta la comunidad en general.

Objetivos

El proyecto se centra en el empoderamiento de los educadores y el apoyo entre pares. Se rige por seis objetivos fundamentales:

- Identificar los desencadenantes clave de problemas de salud mental en jóvenes de 15 años o más.
- Reconocer cómo y por qué estos problemas se manifiestan en los jóvenes.
- Comparar datos sobre los factores desencadenantes y cómo se manifiestan entre las instituciones asociadas para identificar tendencias regionales y universales.
- Equipar a los docentes y demás personal de las escuelas y universidades con las herramientas para reconocer a los estudiantes vulnerables y asesorarlos sobre cómo y cuándo buscar ayuda.
- Formar embajadores estudiantiles que trabajen con sus compañeros para ayudarlos a reconocer los problemas y desafíos que enfrentan y descubrir los mecanismos que podrían ayudarlos a abordar estos desafíos de la mejor manera.
- Desarrollar una gama de materiales y recursos que los profesores, el personal y los estudiantes puedan utilizar para ayudar a los jóvenes a superar estos problemas y el abandono temprano.

Grupo objetivo

Profesores y compañeros de estudiantes.

Profesionales involucrados

Personal de colegios e instituciones educativas (investigadores, profesores, catedráticos y gestores de proyectos)





Actividades principales

Este proyecto está estructurado en fases de investigación, formación e implementación:

Investigación Transnacional y Mapeo de Datos

Realización de encuestas locales y nacionales para identificar los factores desencadenantes de la salud mental y las brechas de apoyo, creando una imagen integral del bienestar de los jóvenes en Europa.

- **Año 1: Desarrollo de Capacidad Institucional.** Capacitación de un grupo base de más de 5 miembros del personal de cada institución educativa en temas de salud mental, trabajando con un grupo piloto de 5 a 10 estudiantes para brindar orientación y apoyo.
- **Año 2: Apoyo entre pares.** 10 estudiantes embajadores por institución asociada reciben una capacitación similar para ofrecer apoyo cercano y dirigido por pares a un segundo grupo piloto, reduciendo la brecha entre los estudiantes y las figuras de autoridad.



Desarrollo de herramientas y recursos de apoyo adicionales

Incluye una línea de ayuda telefónica exclusiva, vídeos en redes sociales para crear conciencia y una actuación creativa diseñada para desestigmatizar la salud mental.

Evento Mind Over Matter en Italia

Grupo de 10 estudiantes (embajadores y miembros del grupo piloto) comparten sus hallazgos y perfeccionan sus recursos.











Difusión Digital y Sostenibilidad

Lanzamiento de un libro electrónico y uso de la plataforma eTwinning para compartir todos los materiales desarrollados y los resultados de la investigación con la comunidad educativa europea más amplia.

✓ Resultados y aspectos destacados

-  Se identificaron los factores desencadenantes clave de problemas de salud mental en jóvenes de 15 años o más – mediante encuestas, capacitación del personal, trabajo en el aula y movilidades.
-  Se reconoció cómo y por qué estos problemas se manifiestan en los jóvenes – esto se logró mediante encuestas, capacitación del personal y trabajo cercano con los jóvenes.
-  Se compararon los datos sobre los factores desencadenantes y cómo se manifiestan en las instituciones asociadas – movilidades físicas.
-  Maestros y otro personal de escuelas y colegios equipados con las herramientas para reconocer a los estudiantes vulnerables y aconsejarles cómo y cuándo buscar ayuda – logrado a través de capacitación en primeros auxilios en salud mental.
-  Se desarrollaron y capacitaron estudiantes embajadores para trabajar con sus compañeros para ayudarlos a reconocer los problemas y desafíos.
-  Desarrolló una variedad de materiales y recursos para maestros, estudiantes y personal para apoyar problemas de salud mental.

El proyecto incluye retroalimentación de estudiantes embajadores, lo que confirma su éxito en la mejora de la conciencia sobre la salud mental y el conocimiento de herramientas y habilidades para el apoyo.



Posible proyección europea

Este proyecto está diseñado para su escalabilidad y un impacto a largo plazo en todo el panorama europeo. Al involucrar a seis países diversos, el proyecto crea una imagen europea de la salud mental juvenil. El uso de la plataforma eTwinning garantiza que la metodología y los resultados sean accesibles para miles de centros educativos de toda la UE, estableciendo un marco estandarizado para el apoyo al alumnado.

El modelo de "formación de formadores" garantiza que el conocimiento no se limite a unas pocas personas, sino que se extienda a toda la institución. Esto puede multiplicarse aún más ofreciendo la formación a grupos locales de escuelas o a consejos educativos nacionales. Además, las actividades y el material creado son originales y pueden replicarse en proyectos similares realizados en diferentes contextos.

Recursos y materiales

En el documento Resultados del Proyecto Mind over Matter, disponible en la plataforma, se puede acceder a una lista completa de ejemplos de actividades realizadas en el proyecto. La siguiente foto representa uno de los materiales utilizados en el proyecto:

#TimeToTalkDay

TRUE

OR

FALSE

Use these statements to get your young people thinking and talking about mental health problems.

Make it active by writing 'True' on a sheet of paper and 'False' on another and put them at different ends of the room.

Read each statement out loud and ask the young people to choose whether to stand on the 'True' sheet or 'False' sheet.

Once everyone has made their choice you can read the answer and reason. Alternatively young people can raise their hands to indicate their choice.

However you do it, have a conversation about mental health this Time to Talk Day.



In partnership with



STATEMENT	TRUE OR FALSE	REASON
Young people don't experience mental health problems.	False	Young people and adults both experience mental health problems. Many issues start from a very young age.
1 in 10 young people experience a mental health problem.	True	There is a chance that someone you know is experiencing a mental health problem.
There is nothing I can do to help somebody with a mental health problem.	False	You can help a friend with a mental health problem by checking up on them, spending time with them and listening to them, without judging them.
Most people who are worried about their mental health go and see a doctor.	False	In fact, only 4% of young people visit their doctor to get help with their mental health
Mental health is just like physical health.	True	Like physical health, mental health can get better and it can get worse. Look after it by connecting with people, keeping active, taking notice of things around you, learning new things and giving to others.
Many different people can help you with your mental health.	True	You can speak to a teacher, parent, carer, a health professional or someone you trust in your community.
Someone with a mental health problem can never get better.	False	Anyone with a mental health problem can make a full recovery and feel better. All they need is help and support.
It is okay to describe somebody with a mental health problem as 'crazy', 'weird', 'odd', or 'mad'.	False	This is not the right way to refer to someone with a mental health problem as it might make them feel worse. It is better to say that they have a 'mental health problem', or to use a specific term like 'depressed', if you know what the problem is.

Además, podrás acceder a los siguientes vídeos de diferentes organizaciones asociadas:

- Vídeo en italiano: <https://www.youtube.com/watch?v=0AUzAz1THfU>
- Vídeo en francés: Vídeo MOM Ambassadors.mp4 - Google Drive

BUENAS PRÁCTICAS Internacionales



Iniciativa de Autocuidado para Trabajadores Juveniles



Australia, Canberra



Publicada el 13 de mayo de 2020.



El recurso está disponible como una herramienta de práctica y reflexión continua en línea para trabajadores juveniles.



<https://youthcoalition.net/autocuidado-para-trabajadores-jovenes/>



Inglés

La Youth Coalition del ACT – un organismo de alto nivel que apoya la práctica del trabajo juvenil, el desarrollo del sector y la sostenibilidad profesional.

La iniciativa está informada por profesionales del trabajo juvenil y alineada con los estándares éticos del trabajo juvenil.

Resumen

Autocuidado para Trabajadores Juveniles es una iniciativa desarrollada por la Coalición Juvenil del ACT que promueve el bienestar integral y la sostenibilidad profesional entre los profesionales del trabajo juvenil. La iniciativa enfatiza que la eficacia del trabajo juvenil depende no solo de las habilidades y metodologías, sino también de la capacidad de los trabajadores juveniles para cuidar de su propio bienestar de forma coherente e intencional.

El recurso presenta el autocuidado como un proceso proactivo y estructurado, animando a los trabajadores juveniles a reflexionar sobre sus necesidades físicas, emocionales, psicológicas, espirituales y profesionales. Integra el autocuidado con la práctica ética del trabajo juvenil, la supervisión y la responsabilidad organizacional, ofreciendo un marco práctico que apoya la participación a largo plazo en el sector.

Objetivos

La iniciativa tiene como objetivos:

- Promover el autocuidado como un componente central de la práctica de un trabajo juvenil ético y sostenible
- Aumentar la conciencia sobre las demandas emocionales y psicológicas del trabajo juvenil.
- Apoyar a los trabajadores juveniles en el desarrollo de planes de autocuidado personalizados y realistas.
- Fomentar la práctica reflexiva y la supervisión profesional
- Contribuir a la prevención del burnout (desgaste laboral) y al bienestar profesional a largo plazo
- Fortalecer la calidad general y la sostenibilidad de la prestación del trabajo con jóvenes

Grupo objetivo

La iniciativa está dirigida principalmente a:

- Trabajadores juveniles, facilitadores, formadores y profesionales en entornos de trabajo juvenil formales y no formales
- Equipos y organizaciones de trabajo juvenil que buscan integrar el bienestar en la práctica profesional
- Líderes y coordinadores sectoriales responsables del bienestar y la supervisión del personal

Los jóvenes se benefician indirectamente a través de trabajadores juveniles más resilientes, equilibrados y apoyados.





Profesionales involucrados

La iniciativa se basa en la experiencia y el conocimiento de:

- Profesionales del trabajo juvenil – trabajadores juveniles de primera línea cuya experiencia profesional vivida informa la naturaleza práctica y realista de la orientación.
- Especialistas en el desarrollo del sector y en el bienestar – profesionales que contribuyen a la comprensión holística del bienestar en los ámbitos personal y profesional.
- La Coalición de Jóvenes del ACT – como organización promotora, proporciona liderazgo estratégico en el desarrollo del sector juvenil, prácticas éticas y apoyo profesional.



Actividades principales

La iniciativa de Autocuidado para Trabajadores Juveniles incluye los siguientes componentes clave:

Marco conceptual para el autocuidado

Definiciones claras del autocuidado y su relevancia para el trabajo juvenil, posicionándolo como una práctica planificada, proactiva y reflexiva en lugar de una respuesta reactiva al estrés.

Planificación reflexiva del autocuidado

Orientación para que los trabajadores juveniles desarrollen, supervisen y adapten planes de autocuidado individuales, incluido el estímulo para comentarlos en contextos de supervisión y equipo.



Ámbitos del bienestar holístico

El recurso aborda múltiples dimensiones del bienestar, incluyendo:






- Bienestar físico (descanso, salud, movimiento, creatividad)
- Bienestar psicológico (gestión del estrés, límites, carga de trabajo)
- Bienestar emocional (relaciones, conciencia emocional, sistemas de apoyo)
- Bienestar espiritual (valores, significado, conexión con la naturaleza o propósito)
- Bienestar profesional (supervisión, apoyo entre pares, práctica reflexiva)

Consideraciones sobre el trabajo digital y contemporáneo

La iniciativa también reconoce los desafíos del trabajo juvenil digital y de la conectividad constante, ofreciendo reflexiones sobre cómo mantener los límites y el equilibrio.



✓ Resultados y aspectos destacados

-  Mayor reconocimiento del autocuidado como una responsabilidad profesional y ética
-  Un recurso práctico y accesible para trabajadores juveniles en diferentes contextos.
-  Fortalecimiento de la práctica reflexiva y la conciencia de las necesidades de bienestar.
-  Apoyo a la prevención del burnout y la longevidad profesional
-  Relevancia tanto para profesionales individuales como para organizaciones de trabajo juvenil



Posible proyección europea

La iniciativa de Autocuidado para Trabajadores Juveniles tiene un gran potencial de adaptación y uso en contextos de trabajo juvenil europeos:

- El marco se puede integrar en cursos de formación Erasmus+, proyectos de movilidad de trabajadores juveniles y actividades de desarrollo de capacidades.
- Las organizaciones juveniles pueden incorporar la planificación del autocuidado en los sistemas de supervisión, los procesos de inducción y las políticas organizacionales.
- La iniciativa se alinea con las prioridades europeas en materia de salud mental, bienestar, trabajo juvenil de calidad y sostenibilidad profesional.
- El recurso se puede adaptar, traducir y contextualizar para diferentes sistemas nacionales de trabajo juvenil.



Recursos y materiales

Recurso online de autocuidado para trabajadores juveniles, sugerencias reflexivas y orientación para la planificación del autocuidado, referencias a prácticas éticas y principios de supervisión profesional: <https://youthcoalition.net/self-care-for-youth-workers/>



Wellcore



**Co-funded by
the European Union**

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se responsabilizan de ellas.



Defoin

Highlights  e.V.
MIND, TECH, LIFELONG LEARNING

 Impact
Drive