

MANUAL PARA EL
TRABAJO INDIVIDUAL
SOBRE EL
FORTALECIMIENTO Y LA
PROTECCIÓN DE LA
SALUD
MENTAL DE LOS
JÓVENES CON MENOS
OPORTUNIDADES CON EL
PROGRAMA NO FORMAL
“IMPACTO DE LAS
NOTICIAS FALSAS EN LA
SALUD MENTAL”

INTRODUCCIÓN

La salud mental, siendo un aspecto importante de nuestro bienestar general, tiene una importancia aún mayor para los jóvenes que enfrentan menos oportunidades. Hay varias desventajas que pueden afectar la vida de los jóvenes y es importante reconocer el papel que desempeña la salud mental en el empoderamiento y la capacitación de los jóvenes para superar las dificultades, desarrollar un fuerte sentido de sí mismos, desarrollar resiliencia y mejorar las posibilidades de su crecimiento personal y éxito en la vida. En este Manual exploraremos la importancia de la salud mental para los jóvenes con menos oportunidades y profundizaremos en las estrategias que se pueden implementar para promover su bienestar y mejorar su calidad de vida en general.



Importance of Mental Health for Young People with Fewer Opportunities

Para poder entender la importancia de la salud mental es crucial mencionar su definición en primer lugar. La salud mental se define como un estado de bienestar mental en el que las personas hacen frente a las muchas tensiones de la vida, pueden realizar su propio potencial, pueden funcionar productivamente y pueden contribuir a sus comunidades. Es importante tener en cuenta que la salud mental es más que la ausencia de trastornos mentales y que existe en un continuo complejo, con experiencias que van desde un estado óptimo de bienestar hasta estados debilitantes de gran sufrimiento y dolor emocional. Es decir, se puede experimentar de manera diferente de una persona a otra y tener resultados sociales y clínicos potencialmente muy diferentes. Es un derecho humano básico y, como tal, es crucial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico (Organización Mundial de la Salud: OMS, 2022a)

Cuando se habla de "jóvenes con menos oportunidades", Salto-Youth (SALTO-YOUTH - Who Are We Talking About?, s.f.) lo describe como un término amplio que define al grupo objetivo por los obstáculos que enfrentan. El término "menos oportunidades" significa entonces que un determinado grupo tiene menos posibilidades que sus pares. Por lo tanto, los jóvenes con menos oportunidades son los que debido a su situación personal enfrentan obstáculos diferentes y/o más difíciles en sus vidas que otros. Las razones para ello podrían ser obstáculos sociales, obstáculos económicos, discapacidades y problemas de salud, dificultades educativas, diferencias culturales y otros. Teniendo esto en cuenta, es importante tener en cuenta que las personas que están expuestas a circunstancias desfavorables corren un mayor riesgo de experimentar afecciones de salud mental..

A lo largo de nuestras vidas, muchos determinantes diferentes tienen un efecto en nuestra salud mental, ya sea para protegerla o socavarla. Los factores psicológicos y biológicos individuales pueden hacer que las personas sean más vulnerables a los problemas de salud mental. Del mismo modo, la exposición a circunstancias sociales, económicas y ambientales desfavorables aumenta el riesgo de las personas de experimentar condiciones de salud mental. Si bien teniendo esto en cuenta, vale la pena mencionar que los factores de protección ocurren de manera similar a lo largo de nuestras vidas y sirven para fortalecer la resiliencia. Incluyen habilidades y atributos sociales y emocionales individuales, así como interacciones sociales positivas, educación de calidad y trabajo decente, entre otros (Organización Mundial de la Salud: OMS, 2022a).

Con respecto a la vulnerabilidad y los problemas de salud mental, la pandemia de COVID-19 ha creado una crisis global para la salud mental, donde se ha estimado que la ansiedad y los trastornos depresivos en más del 25% durante el primer año de la pandemia, mientras que los servicios de salud mental se han visto gravemente interrumpidos. En todos los países, las condiciones de salud mental son altamente prevalentes.

Aproximadamente una de cada ocho personas en el mundo vive con un trastorno mental (Organización Mundial de la Salud: OMS, 2022b).

Uno de los hallazgos clave de la OCDE. (2021) fue que la salud mental de los jóvenes (15-24 años) ha empeorado significativamente en 2020-21. Hasta el 64% de todos los jóvenes están en riesgo de depresión, y los jóvenes tienen entre un 30% y un 80% más de probabilidades de reportar síntomas de depresión o ansiedad que los adultos, mientras que también reportan niveles más altos de soledad. Además, el apoyo a la salud mental de los jóvenes se ha visto interrumpido, mientras que el cierre de instituciones educativas a todos los niveles ha contribuido a debilitar los factores de protección.

Purpose and Goals of the Manual

A la luz de la alta tasa de problemas de salud mental entre este grupo de edad, teniendo en cuenta la carga adicional de tener menos oportunidades, se ha reconocido que este es un campo de trabajo que debe entenderse mejor. Con el fin de que las organizaciones y las personas que trabajan con el grupo destinatario aborden las necesidades en el campo de la salud mental, este Manual cubrirá importantes componentes del tema en cuestión y profundizará en el tema de la protección y el fortalecimiento de la salud mental de los jóvenes con menos oportunidades.

Los siguientes objetivos son:

- 01** **Objetivo**
Proporcionar una visión general completa del tema
- 02** **Objetivo**
Examinar las estrategias existentes para la promoción y prevención en salud mental
- 03** **Objetivo**
Fortalecer las capacidades de las asociaciones para trabajar con jóvenes en esta área

La segunda parte del Manual tratará sobre un programa no formal que aborde el tema del impacto de las noticias falsas en la salud mental.

PARTE I:

**TRABAJO INDIVIDUAL PARA FORTALECER Y
PROTEGER LA SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES CON
MENOS OPORTUNIDADES**



Comprender la salud mental en jóvenes con menos oportunidades

La salud mental y su importancia

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) y su definición: "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de enfermedades o dolencias".

La salud mental afecta directamente la capacidad de uno para llevar una vida plena, para formar y mantener relaciones, estudiar, trabajar y tomar decisiones cotidianas. Las alteraciones del bienestar mental de un individuo pueden conducir a una disminución del funcionamiento en el individuo, pero también a un nivel social más amplio (OMS, 2012).

Al igual que otros aspectos de la salud, la salud mental puede verse afectada por una serie de factores socioeconómicos y es importante tener en cuenta que está determinada por atributos individuales junto con factores ambientales. Ciertos individuos y grupos en la sociedad pueden correr un riesgo significativamente mayor de experimentar problemas de salud mental (OMS, 2021).

Las personas con trastornos mentales experimentan tasas más altas de discapacidad y mortalidad y a menudo se ven afectadas por otras enfermedades. Además, debido a la estigmatización y la discriminación, a menudo se violan los derechos humanos en esos casos y a muchos se les niegan los derechos económicos, sociales y culturales. Esas condiciones pueden llevar a que las personas vivan en situaciones vulnerables y sean excluidas y marginadas de la sociedad (OMS, 2021).

Por lo tanto, la salud mental es de gran importancia para el bienestar general e influye en la capacidad de un individuo para funcionar eficazmente en diferentes áreas de la vida. Como tal, está estrechamente relacionado con la capacidad de hacer frente a los desafíos y también en la formación de relaciones y la conexión con los demás. Por lo tanto, promover la salud mental de los jóvenes es de gran importancia y un componente integral para garantizar su desarrollo y mejorar la salud y el bienestar social a lo largo de su vida (OMS, 2014 citado en Westberg et al., 2022).

Desafíos que enfrentan los jóvenes con menos oportunidades

Una encuesta transversal global dirigida por Varma et al. (2021) sobre el tema de la salud mental durante la pandemia de COVID – 19 respalda informes anteriores de que los adultos jóvenes corren un mayor riesgo de mala salud mental como resultado de la pandemia.

Siendo ese el caso, factores como la soledad y la angustia financiera están afectando a las personas más jóvenes más que a otras. Las desigualdades financieras y la angustia asociada pueden aumentar el riesgo de angustia psicológica y también impedir que las personas busquen atención adecuada. Los hallazgos de la encuesta mencionada muestran tasas más altas de estrés, ansiedad, depresión y falta de sueño por parte de los encuestados en el estudio. El 20% de los participantes informaron angustia significativa relacionada con su situación financiera, que se asoció con angustia psicológica y un sueño más pobre. Factores como la mala calidad del sueño, la soledad, la resiliencia y la edad surgieron como mediadores de la relación entre el estrés y la salud mental, destacando estas áreas como áreas potenciales para intervenciones específicas. Los grupos de edad más jóvenes fueron más vulnerables, reportando mayor estrés, ansiedad y depresión en comparación con los grupos de edad media y mayor.

Además, los jóvenes con afecciones de salud mental preexistentes o trastornos por abuso de sustancias, las personas de bajos ingresos y / o minorías étnicas, las personas que se identifican como LGBTQI+ o de género diverso y los cuidadores jóvenes corren un riesgo particularmente alto (OCDE, 2021). Además, los jóvenes de grupos étnicos minoritarios son significativamente más propensos a reportar síntomas de ansiedad y depresión y pensamientos suicidas (Eurofound, 2021).

Cuando se trata de la adolescencia, es importante reconocer que es un período de sensibilidad de desarrollo significativa para el bienestar mental de un individuo. Es un período crucial para desarrollar las habilidades sociales y emocionales, los hábitos y las estrategias de afrontamiento que permiten la salud mental, incluidos los patrones de sueño saludables, el ejercicio regular, la resolución de problemas y las habilidades interpersonales. Muchos comportamientos de riesgo, como el consumo de sustancias, comienzan durante la adolescencia y pueden ser particularmente perjudiciales para la salud mental (OMS, 2022b). Además de eso, los adolescentes y jóvenes que residen en condiciones desfavorecidas pueden haber reducido la exposición a interacciones sociales positivas y una mayor exposición a la delincuencia, el abuso de sustancias, las enfermedades y las lesiones. Además, si están involucrados en conductas delictivas o abuso de sustancias, es más probable que se enfrenten a factores de riesgo de mala salud mental (Eurofound, 2021). Lo anterior es seguido por la declaración hecha por la Organización Mundial de la Salud (2012) que dice que las personas que enfrentan un mayor grado de exposición a circunstancias desfavorables son más propensas a desarrollar afecciones de salud mental. Por eso es importante reconocer el impacto de las situaciones desafiantes o adversas en la salud mental y trabajar para crear entornos de apoyo y acceso equitativo a los recursos y la atención.

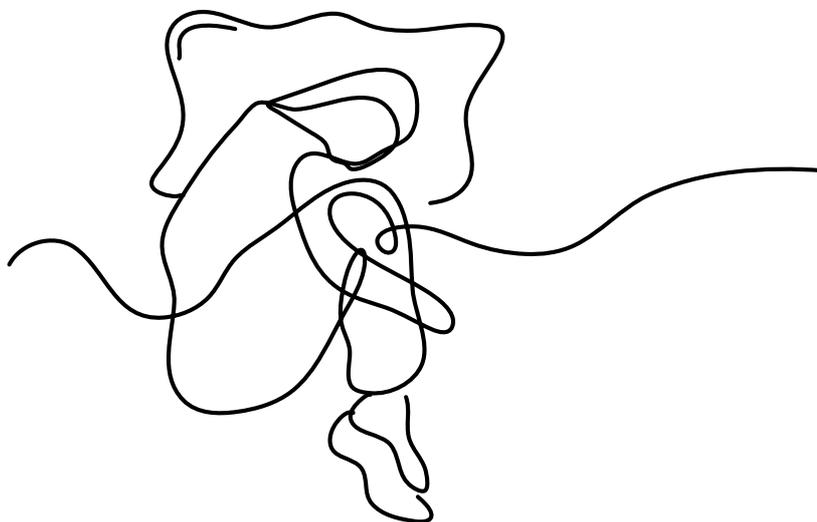
Impacto de los problemas de salud mental en el bienestar y las oportunidades

Desde la pandemia de COVID-19 ha habido una gran interrupción de las relaciones sociales y de los factores que protegen la salud mental y el bienestar de los jóvenes. Las medidas de contención han afectado las rutinas diarias, el contacto social, el apoyo social y emocional de los demás, el sentido de pertenencia a una comunidad y el acceso al ejercicio psicológico. Las personas Young mantuvieron la conexión principalmente a través de medios digitales, pero la pérdida de interacción en persona podría tener consecuencias negativas a largo plazo en la salud mental (OMS, 2023).

El acceso reducido a los entornos institucionales ha afectado de manera desproporcionada a los jóvenes de entornos desfavorecidos que dependen de ellos para su seguridad, apoyo y acumulación de experiencias sociales positivas (OCDE, 2021).

Para lidiar con los factores estresantes, las personas pueden recurrir a diferentes formas negativas de afrontamiento, incluido el uso de alcohol, drogas, tabaco o pasar más tiempo en comportamientos potencialmente adictivos como los juegos en línea (ONU, 2020).

Los problemas de salud mental pueden tener un impacto significativo en el bienestar general y limitar las oportunidades en varios aspectos de la vida. Puede obstaculizar el crecimiento personal, reducir la productividad y restringir el acceso a oportunidades de desarrollo personal y profesional. El reconocimiento temprano y la intervención desempeñan un papel vital en la promoción del bienestar y en la prestación de atención y apoyo adecuados a los necesitados. Comprender los factores de riesgo asociados con los problemas de salud mental puede ayudar a identificar a aquellos que pueden ser más vulnerables.



Identificar los factores de riesgo y reconocer los signos y síntomas de los problemas de salud mental

Al ser conscientes de los factores de riesgo, reconocer los signos y síntomas, y promover un entorno de apoyo, podemos mejorar nuestra capacidad para identificar problemas de salud mental desde el principio y proporcionar el apoyo y los recursos necesarios para las personas necesitadas.

Como se mencionó anteriormente, los atributos individuales son uno de los factores que contribuyen a la salud mental y el bienestar. Como tal, los factores adversos pueden ser baja autoestima, inmadurez cognitiva / emocional, dificultades para comunicarse o enfermedad médica / uso de sustitución (OMS, 2012).

Esos factores pueden conducir a sentimientos de insuficiencia, dificultades para manejar y regular las emociones, tomar decisiones de manera efectiva y / o desafíos para hacer frente a situaciones estresantes.

Cuando se trata de circunstancias sociales, los factores adversos pueden ser la soledad, el abandono, la exposición a la violencia, las dificultades en la escuela, etc. (OMS, 2012). La soledad es una carga particular para los jóvenes, mientras que junto con el aislamiento social otros factores que aumentan el riesgo de suicidio son las condiciones crónicas de salud mental y las dificultades financieras (OCDE, 2021). Los factores ambientales que podrían afectar la salud mental podrían ser el acceso deficiente a los servicios básicos, la injusticia y la discriminación, las desigualdades sociales y de género y otros (OMS, 2012).

Alguien cuya vida está marcada por la disminución de oportunidades, la exclusión social y la inseguridad económica tendrá una trayectoria de salud mental diferente a la de alguien que creció y continúa teniendo un hogar, trabajo y entorno social estable y de apoyo (OMS, 2022b).

Abordar estos factores requiere un enfoque multifacético en el que es esencial trabajar en la construcción de sociedades inclusivas. Romper el estigma que rodea a la salud mental es crucial para crear un entorno en el que las personas se sientan seguras, apoyadas y empoderadas para buscar ayuda.

Rompiendo el estigma que rodea a la salud mental

Comprender los estereotipos y prejuicios sociales

Las personas que sufren problemas de salud mental a menudo son estigmatizadas, rechazadas, discriminadas y se les niegan los derechos básicos, incluido el acceso a la atención esencial (OMS, 2013). Una de las mayores barreras para la demanda de atención de salud mental es el estigma asociado con las condiciones de salud mental. En todo el mundo, las personas que viven con problemas de salud mental son objeto de un estigma y una discriminación profundamente arraigados (OMS, 2022b).

La sociedad en general tiene puntos de vista estereotipados sobre las condiciones de salud mental y cómo afectan a las personas. Comúnmente se asume que las personas con afecciones de salud mental son perezosas, débiles, poco inteligentes o difíciles (OMS, 2010).

El estigma y la discriminación presentan barreras para buscar ayuda y participar en la atención, mientras que las estimaciones actuales son que las condiciones de salud mental afectarán a una de cada cuatro personas a lo largo de su vida, pero casi dos tercios de las personas con afecciones de salud mental no buscarán tratamiento (ONU, 2017).

Las personas a menudo optan por sufrir angustia mental sin alivio, en lugar de arriesgarse a la discriminación que conlleva el acceso a los servicios de salud mental. Sin embargo, con el apoyo adecuado, la mayoría de las personas con afecciones graves de salud mental pueden funcionar a un nivel social y económico muy alto, manteniendo excelentes relaciones y funcionando bien en el empleo (OMS, 2022b).

Según una revisión sistemática de [Velasco et al. \(2020\)](#), la barrera más prominente para buscar ayuda con respecto a los servicios de salud mental fue el estigma, seguido de actitudes y creencias negativas sobre los servicios y profesionales de salud mental. Además, pocos estudios relacionan la gravedad de los síntomas con la búsqueda de ayuda, donde una mayor sintomatología se asoció con menores intenciones de búsqueda de ayuda.

La baja demanda de atención de salud mental también puede ser impulsada por bajos niveles de alfabetización en salud sobre salud mental, incluida la falta de conocimiento y comprensión de la salud mental, así como las creencias y actitudes prevalecientes sobre la salud mental y la atención efectiva de la salud mental.

La realidad es que la mayoría de las personas pueden no tener acceso a información basada en evidencia sobre oportunidades que pueden promover su salud mental. Mientras tanto, las actitudes negativas generalizadas continúan devaluando y perpetuando la discriminación y el abuso de las personas que viven con afecciones de salud mental (OMS, 2022b).

En la revisión sistemática sobre barreras, facilitadores e intervenciones dirigidas a comportamientos de búsqueda de ayuda para problemas comunes de salud mental en adolescentes realizada por Velasco et al. (2020). Los jóvenes informaron una falta de conocimiento sobre la salud mental y el sistema de apoyo, lo que lleva a una sensación de inseguridad y posiblemente un retraso en la búsqueda de ayuda.

Los hallazgos importantes incluyen la presencia de estigma, la falta de conocimiento de los problemas de salud mental, el anhelo de autosuficiencia y una sensación de impotencia expresada por los jóvenes en diversos contextos y países (Westberg et al., 2022).

La mejora de la alfabetización en salud entre los jóvenes puede facilitar la búsqueda de ayuda a través de mecanismos de conocimiento de la disponibilidad de servicios y el reconocimiento de los síntomas (Velasco et al., 2020).

Comprender los desafíos únicos de los jóvenes con menos oportunidades y fomentar un entorno de apoyo que fomente la búsqueda de ayuda implica desarrollar empatía, aumentar la conciencia y el conocimiento de la población en general sobre los problemas de salud mental.

Desarrollar conciencia y empatía por los jóvenes con menos oportunidades

La infancia, la niñez y la adolescencia son edades de vulnerabilidad y oportunidad en salud mental (OMS, 2022b). Las personas que tienen un período seguro y de apoyo de la adolescencia y la infancia detrás de ellos, y que son capaces de ejercer el control emocional y las aptitudes sociales, están mejor equipadas para hacer frente al conjunto de opciones y desafíos que inevitablemente se presentan en la edad adulta (OMS, 2012).

Los grupos socialmente marginados tienden a tener tasas más altas de trastornos mentales que la población general, pero pueden tener dificultades para acceder a la atención médica (Priebe et al., 2012).

Los determinantes del bienestar de un individuo abarcan factores de riesgo como el desempleo asociado con un mayor uso de la atención médica y mayores tasas de mortalidad.

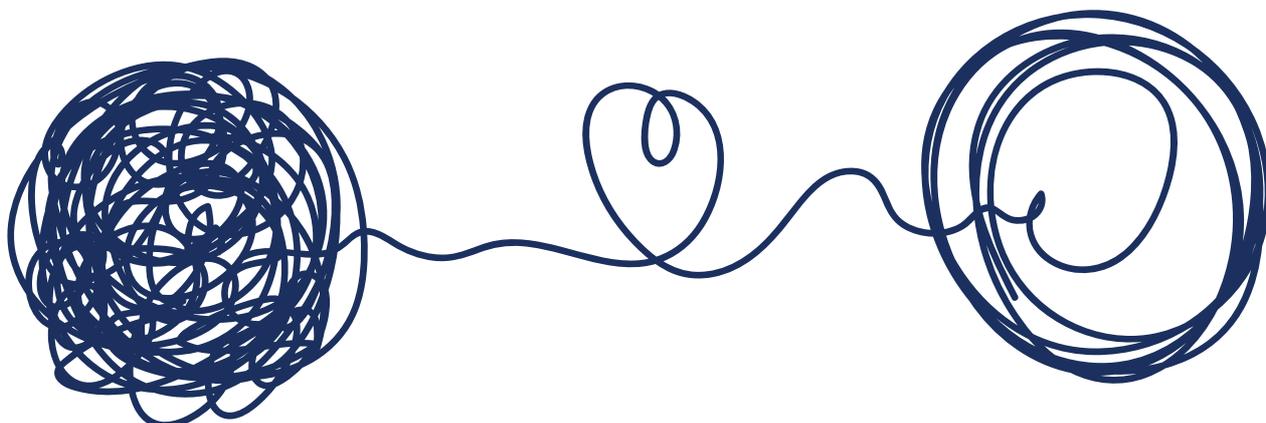
Una fuente importante de bienestar es la participación en la vida y las actividades de la comunidad local en la que viven las personas y sus familias. Ser excluido de tales actividades, debido a diferentes razones, puede tener un impacto negativo en el bienestar de un individuo (OMS, 2012).

La mala salud o la discapacidad constituyen otro factor de riesgo importante para el bienestar psicológico en general y la depresión en particular. Las personas con enfermedades crónicas o discapacidades, ya sean comórbidas con depresión o no, corren un riesgo elevado de ser marginadas de las actividades sociales o comunitarias, en particular las asociadas con el estigma o la discriminación (OMS, 2012).

Además, el cambio al aprendizaje remoto ha resultado en una erosión de muchos factores de protección que ofrece asistir a la escuela, incluidas las rutinas diarias, el contacto social, el apoyo social y emocional de los maestros, el sentido de pertenencia a una comunidad y el acceso al ejercicio físico. (OCDE, 2021).

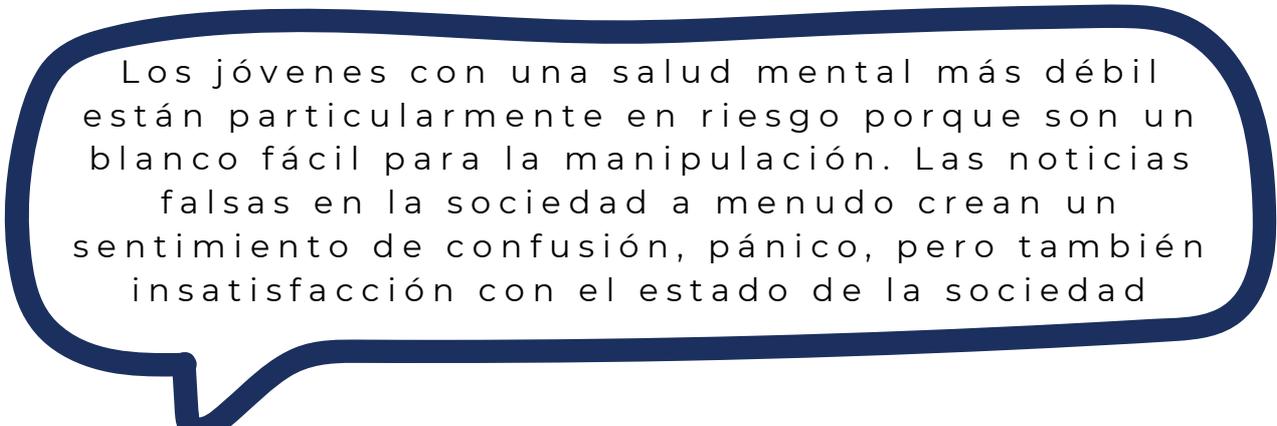
Los factores protectores en el contexto de los factores ambientales abarcan diversos elementos que promueven el bienestar y la resiliencia. La igualdad de acceso a los servicios básicos, la justicia social, la tolerancia y la integración, la calidad social y de género junto con la seguridad física y la seguridad, por nombrar algunos (OMS, 2012).

La igualdad mencionada puede promoverse a través de la educación y la información, fomentando el diálogo abierto y un enfoque compasivo para escuchar y apoyar a las personas que enfrentan desafíos de salud mental. En el siguiente texto se esbozan ejemplos específicos de enfoques e intervenciones.



Fortalecimiento y protección de la salud mental

Promover el bienestar emocional y la resiliencia



Los jóvenes con una salud mental más débil están particularmente en riesgo porque son un blanco fácil para la manipulación. Las noticias falsas en la sociedad a menudo crean un sentimiento de confusión, pánico, pero también insatisfacción con el estado de la sociedad

Conclusión de los participantes en las capacitaciones locales de alfabetización mediática, enero de 2023

Reconocer que la salud mental es una parte esencial de la salud general es el primer paso para apoyar la salud mental de los jóvenes y la población en general. La promoción y prevención efectivas son importantes para mejorar el bienestar mental y la resiliencia, prevenir la aparición y la carga de afecciones de salud mental y reducir la necesidad de atención de salud mental.

La construcción de capital individual para la salud mental se puede hacer a través de estrategias que se centran en fortalecer las habilidades, conocimientos, capacidades y actitudes emocionales y cognitivas. A través de programas de aprendizaje que promueven la competencia para vivir, aprender y trabajar de manera efectiva, la resiliencia para manejar y adaptarse a los factores estresantes de la vida y el empoderamiento para tener confianza, elección y control en la vida. Estos aspectos incluyen habilidades para la comunicación, el pensamiento crítico, la toma de decisiones, la resolución de problemas, la autoconciencia y los comportamientos en el campo del auto-acre. Junto con eso, desarrollar la capacidad de lidiar con el estrés y la adversidad al mismo tiempo que se tiene un sentido de esperanza, identidad y propósito (OMS, 2022b).

Los factores de protección para los atributos individuales que afectan la salud mental pueden ser el desarrollo de una autoestima saludable y la confianza, aprovechando la capacidad de resolver problemas y manejar el estrés y la adversidad. Continuando con eso trabajando en las habilidades de comunicación junto con la salud física y el estado físico.

Es esencial desarrollar atributos como el autocontrol, la resiliencia y la confianza para que las personas estén equipadas para enfrentar las adversidades que enfrentarán a medida que envejecen (OMS, 2012).

Involucrar y empoderar a las personas con experiencias vividas a través de la valoración de su visión y dándoles voz, elección e influencia es un paso vital hacia la transformación de la salud mental. El empoderamiento brinda a las personas con experiencia vivida una mejor comprensión y control sobre sus vidas (OMS, 2010).

Hay diversos grados de participación, desde la consulta hasta la toma de decisiones conjunta; y de participar en la prestación de servicios a servicios dirigidos por los usuarios. Empoderar a las personas para que tengan control sobre su vida y la atención de la salud mental infunde dignidad personal, valor y respeto. Puede aumentar la autoestima y la confianza. También brinda a las personas un nivel de elección y autonomía que de otra manera no habrían recibido (OMS, 2022b).

Los enfoques basados en el contacto social con personas con afecciones de salud mental son particularmente efectivos. Las personas con experiencia vivida, incluso en organizaciones dirigidas por pares, pueden ser importantes agentes de cambio. Pueden aumentar la conciencia y la aceptación entre el público en general y, por lo tanto, desarrollar la alfabetización en salud mental (OMS, 2022b).

Las estrategias mencionadas que involucran a las personas con la experiencia vivida son la forma basada en la evidencia de reducir el estigma en la comunidad. Las redes y organizaciones dirigidas por pares tienen un papel clave para permitir que las personas con experiencia vivida se involucren con su atención. Las redes pueden ser una fuente vital de apoyo mutuo para los usuarios de los servicios de salud mental. El Plan de Acción Integral de Salud Mental 2013-2030 hace un llamado a la acción que ayuda a las organizaciones de personas con afecciones de salud mental a participar en la reorganización, entrega, evaluación y monitoreo de servicios. (OMS, 2022b).

Mejorar los mecanismos de afrontamiento y la regulación emocional

El papel que la sociedad puede desempeñar para abordar los desafíos y fortalecer la resiliencia de los jóvenes puede ser a través del empoderamiento de los jóvenes para reconocer, manejar y aprender de las emociones difíciles. A través de la construcción de relaciones sólidas con compañeros y adultos de apoyo, practicar técnicas para manejar las emociones, cuidar el cuerpo y la mente, estar atento al uso de las redes sociales y la tecnología y buscar ayuda cuando sea necesario (OSG, 2021).

Otros factores protectores para la salud mental mencionados en la literatura son mantener una dieta saludable y ejercicio físico regular que puede verse como parte de un enfoque holístico para la promoción y protección de la salud en la población (OMS, 2012).

Los resultados del estudio realizado por Varma et al. (2021) respaldan la necesidad de telesalud para reducir el estrés y mejorar la salud mental y los trastornos del sueño. Como tal, se cree que las terapias digitales mejoran la accesibilidad y la asequibilidad de los servicios de salud mental.

Los programas de aprendizaje social y emocional están vinculados a los beneficios para la salud mental y se ha demostrado que influyen positivamente en el bienestar emocional, el funcionamiento social y el rendimiento académico de los estudiantes. También se asocian con un menor riesgo de depresión, ansiedad y estrés; y prevención del suicidio, el uso nocivo de sustancias, el comportamiento antisocial y las prácticas sexuales que ponen en riesgo la salud (Greenberg et al., 2017).

Algunas de las intervenciones psicosociales para el aprendizaje social y emocional explicadas por (OMS, 2022b) se enumerarán en el siguiente párrafo:

Ejemplos de objetivos de aprendizaje emocional son la regulación emocional, el manejo del estrés o la mindfulness. Las intervenciones utilizadas para lograr un objetivo específico podrían ser:

- Técnicas para mejorar la capacidad de gestionar y responder a las emociones de manera efectiva
- Técnicas para controlar los niveles de estrés, especialmente el estrés crónico, que interfiere con el funcionamiento diario
- Actividades para mejorar las habilidades para prestar atención a propósito, en el presente y sin juzgar

Ejemplos de objetivos de aprendizaje cognitivo son la resolución de problemas o el conocimiento de drogas y alcohol. Las intervenciones utilizadas para lograr un objetivo específico podrían ser:

- Técnicas para identificar y actuar sobre una solución a un desafío o problema difícil
- Educación sobre el uso de drogas y alcohol, y sus efectos

Cuando se trata de aprendizaje social, las habilidades interpersonales o la capacidad de servicio podrían ser áreas elegidas para mejorar. Las intervenciones utilizadas para lograr un objetivo específico podrían ser:

- mejorar las habilidades para desarrollar o mejorar relaciones cercanas, fuertes y positivas con los demás
- mejorar las habilidades para comunicar el punto de vista, las necesidades o los deseos de manera clara y respetuos

La actividad física también podría ser un objetivo de aprendizaje que podría incluir oportunidades para participar en deportes o actividad física, ya sea individualmente o en equipos.

Psicología positiva para amortiguar, reforzar y construir la salud mental

Otra herramienta que demostró ser útil en el fortalecimiento de la salud mental es la psicología positiva. Alienta a enfocarnos en nuestras fortalezas internas, relacionarnos con otras personas; disfrutar de lo bueno de la vida y encontrar placer en las cosas que encontramos significativas. Los tres pilares de la psicología positiva son: conectarse con los demás, saborear el placer y desarrollar un sentido de gratitud (Harvard Health, s.f.).

El enfoque de la psicología positiva en las capacidades humanas (reales y potenciales) proporciona una lente valiosa a través de la cual podemos comenzar a comprender cómo las personas pueden hacer frente y crecer en tiempos de crisis (Waters et al., 2022). Se puede utilizar como una herramienta para combatir los altos niveles de estrés a través del uso intencional de estrategias de afrontamiento adaptativas. Las intervenciones se pueden utilizar para ayudar a aumentar la experiencia de cogniciones positivas y emociones positivas que a su vez ayudan a las personas a reforzar su salud mental.

Además, la autocompasión puede servir como una herramienta poderosa para hacer frente a los factores estresantes y amortigua los efectos negativos del sufrimiento. Lo hace haciendo que las personas estén más dispuestas a experimentar sentimientos difíciles y reconocerlos como válidos e importantes (Allen & Leary, 2010 citado en Waters et al., 2022). Los hallazgos sugieren que cuanto más nos apoyemos intencionalmente cuando enfrentamos sentimientos difíciles, más resistentes seremos a largo plazo. La buena noticia es que se puede aprender y a través de ella podemos ayudar a reducir el malestar y promover el bienestar.

Además, los procesos interpersonales positivos, como compartir risas y ser amados, son alimentados por emociones positivas y tienen el potencial de impactar a las personas que participan en la interacción. Las conexiones de alta calidad se asocia con el boulder contra los síntomas de depresión y enfermedad al tiempo que refuerzan la salud mental (Major et al., 2018 citado en Waters et al., 2022).

Fomentar conexiones sociales positivas e inclusión

Al mencionar conexiones de alta calidad, los factores de protección relacionados con las circunstancias sociales podrían ser los siguientes: apoyo social de familiares y amigos, buena interacción entre padres y familias, seguridad física y económica, logros escolares, por nombrar algunos (OMS, 2012).

Los factores familiares y comunitarios pueden influir en el apoyo a la salud mental. Los factores de protección en estos niveles incluyen interacciones familiares positivas, educación de calidad, condiciones de trabajo decentes, vecindarios seguros, cohesión comunitaria y significado e identidad cultural compartidos (Holm et al., 2021). Además, ser voluntario en su comunidad y ayudar a otros puede ser una excelente manera de conectarse con las personas, desarrollar un sentido de propósito y desarrollar su propio sentido de autoestima (Ballard et al., 2019 citado en OSG, 2021).

Las conexiones sociales positivas pueden ofrecer apoyo emocional, reducir los sentimientos de soledad y aislamiento y promover la resiliencia. Tales conexiones sirven como factores protectores y contribuyen al sentido de pertenencia percibido. Sentirse aceptado y comprendido por los demás fomenta la autoestima y la autoestima y eso a su vez ofrece oportunidades para el crecimiento personal.

Fomentar opciones de estilo de vida saludable y prácticas de autocuidado

La salud mental y el bienestar se basan en la capacidad de las personas para gestionar sus pensamientos, sentimientos y comportamiento, así como sus interacciones con los demás (OMS, 2012). El desarrollo de la competencia individual puede incluir intervenciones diseñadas para ayudar a las personas a cambiar los comportamientos que socavan la salud física y mental. Los bajos niveles de actividad física, el tabaquismo, el consumo peligroso de alcohol, el consumo de drogas, la falta de sueño y los patrones dietéticos poco saludables están asociados con un mayor riesgo de afecciones de salud física y mental (OMS, 2022b). El consumo de alcohol, tabaco y drogas plantea riesgos para la salud mental y física, especialmente entre las mujeres embarazadas y los adolescentes (OMS, 2012).

El cuidado personal es importante para las personas y participar en actividades de autocuidado puede ayudar a las personas a recargarse y relajarse. Participar en actividades que traigan alegría puede tener un impacto positivo en nuestro estado de ánimo general mientras envía el mensaje de que el bienestar de uno es importante.

Una encuesta reciente en 113 países encontró que entre las personas con ansiedad o depresión autoinformadas, los métodos más respaldados para sentirse mejor eran mejorar los comportamientos de estilo de vida saludables, pasar tiempo en la naturaleza o al aire libre y hablar con amigos o familiares ([Wellcome Global Monitor, 2020](#)). Dentro de las escuelas, la capacitación en habilidades para la vida puede enseñar competencias emocionales y sociales como la regulación emocional, la resolución de problemas, las habilidades interpersonales y el manejo del estrés. Para los adultos, las competencias de autocuidado generalmente se apoyan a través de materiales de autoayuda e intervenciones que se basan en principios de tratamiento psicológico basados en la evidencia.

Las prácticas de cuidado personal pueden variar de persona a persona. Es importante identificar actividades y estrategias que resuenen con sus necesidades y preferencias individuales. Priorizar el autocuidado es una inversión en el bienestar mental y contribuye a una vida más saludable y satisfactoria.



Proporcionar psicoeducación y apoyo

Educar a los jóvenes sobre la salud mental y el bienestar

Debido a que los factores que determinan la salud mental son multisectoriales, las intervenciones para promover y proteger la salud mental también deben realizarse en múltiples sectores. El apoyo social e informal brindado por proveedores comunitarios (por ejemplo, trabajadores comunitarios, compañeros) complementa los servicios formales y ayuda a garantizar entornos propicios para las personas con afecciones de salud mental. La combinación de intervenciones sanitarias con servicios sociales clave, incluida la protección infantil y el acceso a la educación, el empleo y la protección social, es esencial para que las personas con afecciones de salud mental alcancen sus objetivos de recuperación y vivan una vida más satisfactoria y significativa (OMS, 2022b).

Así como se necesitan múltiples sectores gubernamentales, muchas otras partes interesadas, desde los responsables políticos hasta los profesionales, las personas con experiencia vivida y sus familias, deben participar en la promoción, protección y apoyo de la salud mental de las personas. Las organizaciones no gubernamentales, las redes de pares, los profesionales tradicionales y otros desempeñan un papel crucial. Dependiendo de las circunstancias y los objetivos, los roles de estas partes interesadas pueden variar desde la promoción y el activismo hasta la prestación y el apoyo de servicios. Trabajar en asociación entre los sectores público y privado puede ser una forma eficaz de aumentar el alcance y los recursos de los programas de colaboración (OMS, 2022b).

Según el Atlas de Salud Mental (OMS, 2020), las intervenciones dirigidas desde las primeras etapas de la vida y a lo largo de la vida desempeñan un papel importante en el tratamiento y la promoción de la salud mental y la prevención de afecciones de salud mental. Además, las intervenciones pueden tener un impacto positivo y ayudar a reducir la estigmatización, la discriminación y las violaciones de los derechos humanos.

En el cuestionario del Atlas de Salud Mental (OMS, 2020) se preguntaba sobre los programas de prevención y promoción de los países en áreas temáticas específicas y los principales tipos de programas notificados eran programas de sensibilización sobre la salud mental y contra el estigma, seguidos de la prevención y promoción de la salud mental en las escuelas, los programas de prevención del suicidio, el desarrollo de la primera infancia y el componente de preparación para casos de desastre.

En el contexto de los esfuerzos para desarrollar una política de salud mental, es importante evaluar las necesidades de las personas con trastornos mentales, pero también proteger y promover el bienestar mental de todos los ciudadanos. Ciertas estrategias de promoción y protección de la salud mental pueden dirigirse a grupos específicos, entre ellos: intervenciones en el hogar para familias socioeconómicamente desfavorecidas y para niños con un padre con enfermedades mentales; prevención de la violencia de pareja; intervenciones escolares para niños y adolescentes con problemas emocionales o de comportamiento; intervenciones basadas en el trabajo para adultos que buscan empleo o tienen dificultades para hacer frente al trabajo (OMS, 2012). La promoción y la prevención son necesarias para mejorar el bienestar mental y la resiliencia, prevenir la aparición y el impacto de las afecciones de salud mental y reducir la necesidad de atención de salud mental (OMS, 2022b).

Aprovechar las tecnologías digitales para la salud mental

En muchos entornos, las tecnologías digitales ofrecen herramientas prometedoras y pueden fortalecer los sistemas de salud mental al proporcionar formas de informar y educar al público, capacitar y apoyar a los trabajadores de la salud, brindar atención remota y permitir la autoayuda (OMS, 2022b).

Tener información sobre la salud mental y cómo lidiar con la propia salud mental puede ser extremadamente útil para las personas que experimentan angustia psicológica o que viven con una afección de salud mental. La OMS proporciona amplios recursos en línea útiles para informar y educar al público y algunos de los temas clave incluyen: controlar el estrés, lidiar con la depresión y prevenir el suicidio. La OMS, junto con otras instituciones, ofrece cursos de aprendizaje electrónico para capacitar a los trabajadores de la salud en diversos aspectos de la atención de la salud mental y la prestación de intervenciones psicológicas (OMS, 2022b).

Programas de aprendizaje social y emocional

El aprendizaje social y emocional (SEL) se puede definir como: "el proceso a través del cual todos los jóvenes y adultos adquieren y aplican los conocimientos, habilidades y actitudes para desarrollar identidades saludables, manejar las emociones y alcanzar metas personales y colectivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones de apoyo y tomar decisiones responsables y solidarias" (Casel, 2023).

La investigación muestra que el aprendizaje social y emocional (SEL) conduce a un aumento de las actitudes positivas, el comportamiento prosocial y la mejora del bienestar y el aprendizaje académico. También reduce las dificultades sociales, emocionales y de comportamiento como la ansiedad, la depresión, el suicidio, el abuso de sustancias y el comportamiento antisocial (Durlak et al, 2011; Goldberg et al, 2019; OCDE, 2021 citado en Cefaj, 2022). SEL puede ayudar a los jóvenes a lidiar con circunstancias adversas de una manera constructiva, promoviendo así el bienestar y la realización (Gedikoglu, 2021).

Además, los programas SEL pueden mejorar la confianza, aumentar la participación en el colegio, reducir los problemas de conducta y promover los comportamientos deseables. A largo plazo, una mayor competencia social probablemente conducirá a relaciones positivas y una mejor salud mental, mejorando el bienestar general. El enfoque educativo es integrar el pensamiento, la emoción y el comportamiento para hacer frente de manera efectiva a los desafíos personales y sociales cotidianos. Las competencias construidas a través del aprendizaje son las siguientes (Greenberg et al., 2017):

- Autoconciencia: comprender sus propias emociones, valores y objetivos personales, evaluar las fortalezas y limitaciones.
- Autogestión: habilidades que ayudan a regular las emociones y los comportamientos, manejar el estrés, controlar los impulsos.
- Conciencia social: tomar la perspectiva de los demás, enfatizar y actuar con compasión
- Habilidades de relación: herramientas para establecer y mantener relaciones saludables, comunicación clara, escucha activa, cooperación, negociación de conflictos, búsqueda de ayuda.
- Toma de decisiones responsables: consideración de estándares éticos, seguridad y normas para comportamientos de riesgo.

Un enfoque universal de SEL debe ir acompañado de intervenciones específicas para estudiantes vulnerables que puedan necesitar apoyo adicional (Cefaj, 2022).

Facilitar grupos de apoyo o programas de apoyo entre pares

Los servicios de apoyo entre pares proporcionan una capa adicional de apoyo en la que las personas utilizan sus propias experiencias para ayudarse mutuamente, compartiendo conocimientos, brindando apoyo emocional, creando oportunidades para la interacción social, ofreciendo ayuda práctica o participando en actividades de promoción y sensibilización (OMS, 2022b).

Dichos programas podrían reunir a personas que han compartido experiencias de desafíos de salud mental, lo que a su vez podría resultar en una experiencia compartida y una mayor comprensión y conexión entre los participantes. Sentirse validado y solo en sus luchas puede fomentar un sentido de pertenencia y reducir los sentimientos de aislamiento, entre otros beneficios.

Conectarlos a recursos y servicios

Los jóvenes informaron de una falta de conocimientos sobre la salud mental y el sistema de apoyo, lo que dio lugar a una sensación de inseguridad y posiblemente a un retraso en la búsqueda de ayuda. La mejora de la alfabetización en salud entre los jóvenes puede facilitar la búsqueda de ayuda a través de mecanismos de conocimiento de la disponibilidad de servicios y el reconocimiento de los síntomas (Velasco et al., 2020 citado en Westberg et al., 2022).

Como se dijo anteriormente, todas las partes interesadas en el desarrollo tienen un papel importante que desempeñar y la sociedad civil puede desempeñar un papel importante en el apoyo a las personas con afecciones de salud mental. Esto se puede hacer a través de la prestación directa de servicios y la promoción para acceder a los recursos necesarios e integrarse en la comunidad. Los servicios prestados podrían incluir servicios sociales, programas de educación y proyectos de medios de vida. Dependiendo de las fortalezas particulares de las organizaciones, pueden crear conciencia y desarrollar la capacidad para reducir el estigma o proporcionar apoyo y servicios, educar a las comunidades sobre cuestiones de salud mental y abogar por mejores servicios (OMS, 2003).

Las directrices para la promoción y protección de la salud mental por parte de la OMS (2012) con respecto al apoyo a los grupos vulnerables de la sociedad son las siguientes: llevar a cabo campañas de sensibilización, fomentar la información responsable en los medios de comunicación, desarrollar e implementar políticas de inclusión social, hacer que la educación esté disponible y sea accesible para todos. Teniendo en cuenta el estigma al que se enfrentan las personas con trastornos mentales, las campañas que sirven para sensibilizar pueden desempeñar un papel valioso en la remodelación de las actitudes públicas (OMS, 2012).

Ejemplos de intervenciones de salud mental

Las intervenciones y el apoyo dirigidos a estos grupos pueden ayudar a reducir las desigualdades existentes y promover la inclusión social, contribuyendo así a garantizar que las intervenciones para apoyar la salud mental sean universales, pero estén calibradas proporcionalmente al nivel de desventaja (OMS, 2022b).

En las directrices y recomendaciones de la OMS, las intervenciones psicosociales para el manejo de las afecciones de salud mental incluyen psicoeducación, manejo del estrés (incluido el entrenamiento de relajación y atención plena), apoyo social emocional o práctico (incluidos primeros auxilios psicológicos) y varias otras actividades sociales y de rehabilitación, incluido el apoyo entre pares y el empleo y la vivienda apoyados ([Barbui et al., 2020](#)).

Las estrategias clave para reducir los riesgos y aumentar los factores de protección incluyen la implementación de programas escolares, incluidas las intervenciones contra la intimidación; y mejorar la calidad de los entornos en comunidades y espacios digitales. Los programas de aprendizaje social y emocional basados en la escuela se encuentran entre las estrategias de promoción más eficaces para los países de todos los niveles de ingresos (OMS, 2022b).

La Organización Mundial de la Salud (2022b) enumeró ejemplos de campañas que conducen a cambios positivos en las actitudes públicas hacia la salud mental.

Time to Change es una campaña contra el estigma de Inglaterra que utilizó actividades como marketing social y medios de comunicación, eventos comunitarios locales, intervenciones específicas para las partes interesadas, por ejemplo, estudiantes, maestros, empleadores y jóvenes. Sus hallazgos clave fueron que el marketing social y la actividad de los medios fueron más efectivos para influir en el comportamiento previsto hacia las personas con afecciones de salud mental. Además, la sensibilización del público estaba fuertemente asociada con la actividad de la campaña y el aumento de la conciencia se asociaba con actitudes más favorables.

El siguiente ejemplo proviene de Australia y se llama **Beyodblue**, que es un programa de alfabetización en salud mental. Se centra en la depresión y la ansiedad, la publicidad y la capacitación en los medios de comunicación, los programas escolares, la capacitación en primeros auxilios para la salud mental, los foros de discusión comunitaria y los foros. Parecía que los estados con más actividad vieron más mejoras en la conciencia pública sobre la depresión y los beneficios del tratamiento. Además, los programas de capacitación proporcionaron aumentos moderados en el conocimiento sobre las enfermedades mentales.

Canadá creó una educación basada en el contacto llamada **Abriendo mentes** en la que dirigieron las intervenciones a las partes interesadas (jóvenes, proveedores de atención médica, empleadores y empleados, medios de comunicación). La conclusión fue que las grandes campañas en los medios de comunicación no fueron efectivas para cambiar las actitudes y que los programas que se dirigen a una condición específica de salud mental pueden reducir el estigma de manera más efectiva que los que se dirigen a la mala salud mental en general.

Más adelante, en China se ha descubierto un **programa de desarrollo juvenil basado en el deporte para** promover la preparación para la vida cotidiana y el empoderamiento de los adolescentes. Cada semana, los participantes en el programa aprendieron a establecer metas, desarrollar habilidades y reflexionar sobre sus sentimientos sobre un deporte específico. No había maestros ni planes de estudio prediseñados. Más bien, los mentores trabajaron como facilitadores, permitiendo a los estudiantes establecer sus propios objetivos y caminos de aprendizaje a través de la comunicación. Los mentores también proporcionaron herramientas y técnicas para la resolución de problemas dentro del contexto del deporte y oportunidades para ponerlos en práctica dentro de un entorno que fomentó la construcción de resiliencia. Una evaluación rigurosa concluyó que, además de mejorar la actividad física y la condición física, el programa mejoró el bienestar mental, la autoeficacia y la resiliencia de los estudiantes (OMS, 2022b).

Para el final de la primera parte de este manual...

MeLa salud mental es de vital importancia para todos, en todas partes. Es una parte inherente y vital de nuestra salud y bienestar general y afecta nuestras vidas de muchas maneras. Nuestra salud mental nos permite funcionar y prosperar como individuos, miembros de la familia y participantes de la comunidad. Nos ayuda a lidiar con el estrés y adaptarnos al cambio. Nos permite construir relaciones saludables y conectarnos con los demás. Y nos ayuda a aprender bien y trabajar productivamente. La salud mental y el acceso a la atención de salud mental son un derecho humano básico (OMS, 2022b).

Qué podemos hacer para apoyar el bienestar de los jóvenes (OSG, 2021):

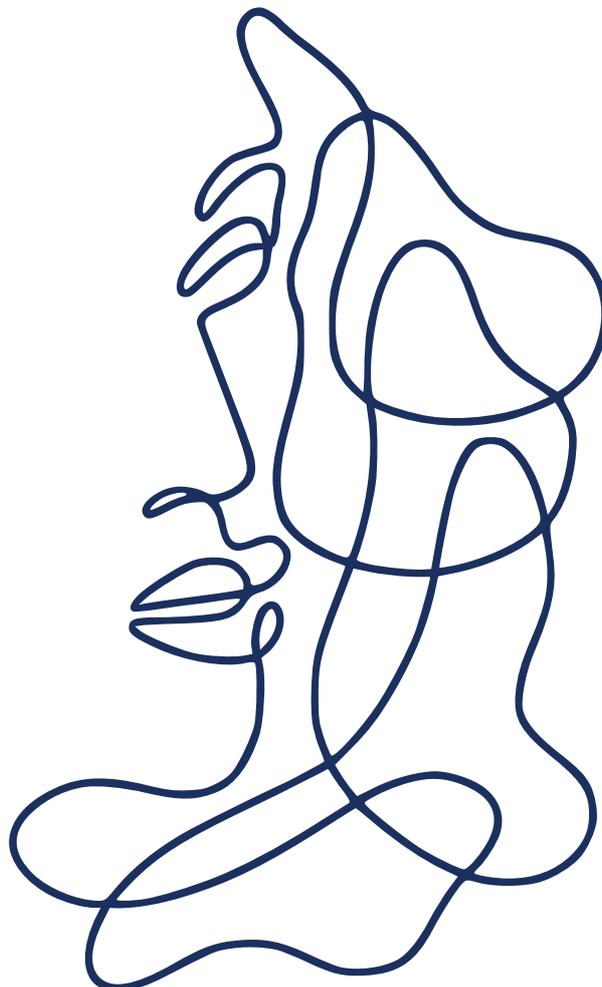
- Crear entornos positivos, seguros y afirmativos
- Ampliar los programas de aprendizaje social y emocional
- Reconocer los signos de cambios en la salud mental y física y tomar las medidas apropiadas cuando sea necesario
- Educar al público sobre la importancia de la salud mental y reducir los estereotipos negativos, los prejuicios y el estigma en torno a las enfermedades mentales.
- Implementar programas basados en evidencia que promuevan el desarrollo saludable y aumenten la resiliencia
- Abordar las necesidades únicas de salud mental de los jóvenes en riesgo, como las minorías raciales y étnicas, los jóvenes LGBTQ + y los jóvenes con discapacidades.
- Elevar las voces de los niños, los jóvenes y sus familias.

En conclusión, el apoyo a la salud mental es crucial para que las personas prosperen y lleven vidas satisfactorias. A lo largo de este Manual hemos explorado varios aspectos del apoyo a la salud mental, incluida la importancia de la conciencia, la accesibilidad y la empatía. Hemos discutido el impacto de las circunstancias desfavorables, los factores de riesgo y el papel de los factores protectores en la promoción del bienestar mental. Además, hemos destacado la importancia de las sociedades inclusivas, romper el estigma y el papel de los programas de autocuidado y apoyo entre pares para fomentar resultados positivos de salud mental.

Es evidente que el apoyo a la salud mental requiere un enfoque multifacético que aborde diversos aspectos de la vida de un individuo. Esto incluye garantizar la igualdad de acceso a los servicios básicos, promover la justicia social y la igualdad, proporcionar entornos seguros e inclusivos y facilitar oportunidades para el crecimiento personal y la igualdad de personas.

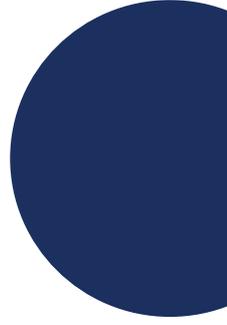
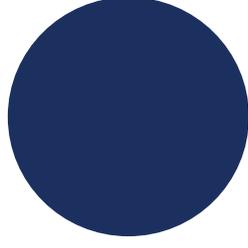
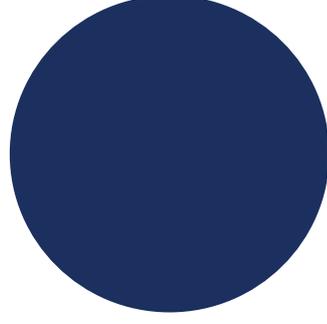
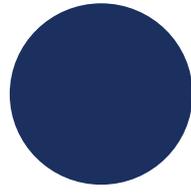
El manual busca fomentar la empatía, la comprensión y la desestigmatización de la salud mental son esenciales para crear una sociedad solidaria y compasiva.

Al priorizar el apoyo a la salud mental, podemos fomentar una sociedad que valore y promueva el bienestar para todos. Reconocer la importancia de la salud mental, implementar sistemas de apoyo y crear un entorno que fomente la búsqueda de ayuda son pasos cruciales hacia una sociedad más saludable e inclusiva.



PARTE II:

PROGRAMA NO FORMAL "IMPACTO DE LAS NOTICIAS FALSAS EN LA SALUD MENTAL"



Alfabetización mediática

La competencia más importante que una persona debe tener para ser protegida de las noticias falsas es el pensamiento crítico. Una persona siempre debe cuestionar las noticias, validar sus fuentes y buscar más información para asegurarse de que las noticias no sean falsas.

Conclusión de los participantes en las capacitaciones locales de alfabetización mediática, enero de 2023

En el mundo cambiante de hoy, los medios de comunicación están a nuestro alrededor. La exposición cada vez mayor a las redes sociales, los medios tradicionales e Internet ha traído muchos desafíos a los jóvenes, que también incluyen problemas con la salud mental, no tener conciencia crítica sobre los informes de los medios, promover diferentes hábitos y sentirse abrumados con el consumo de los medios.

Aquí es donde la alfabetización mediática entra en juego para los jóvenes. Según diferentes definiciones, la alfabetización mediática es una competencia, que consta de tres elementos importantes: uso de habilidades, comprensión crítica y habilidades comunicativas (Zgrabljic-Rotar, 2005; Comisión Europea – Programa de Medios de Comunicación, 2013; Gospodnetić y Morić, 2014).

Cuando la alfabetización mediática se define como la capacidad de acceder, comprender críticamente la información y crear la información, también debemos mencionar sus dimensiones más importantes (Livingstone i Thumim, 2003):

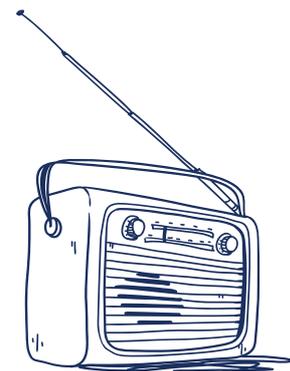
- Competencias técnicas
- Habilidades de comprensión crítica y aceptación
- Creación del contenido.

Las habilidades de alfabetización mediática deben enseñarse en el sistema educativo formal, pero como este no es el caso en la mayoría de los países, el jugador crucial son las organizaciones no gubernamentales, que implementan diferentes programas educativos para jóvenes y trabajadores juveniles.

Al implementar un programa de alfabetización mediática, es importante tener en cuenta alguna información importante, para garantizar la mejor participación:

- Brindar oportunidades a los jóvenes de que son creadores del contenido, no darles el papel de ser solo críticos;
- Las diferentes opiniones son importantes: debe dar a los jóvenes la oportunidad de hablar y contar sus opiniones. Esto significa que los trabajadores juveniles y los facilitadores o capacitadores deben tener buenas habilidades de facilitación y deben hacer diferentes preguntas, tales como: ¿Quién está de acuerdo? ¿Quién no está de acuerdo? ¿Por qué? ¿Puedes justificar tu opinión? Hacer estas preguntas, ayuda a dar forma a las habilidades de pensamiento crítico
- Tenga en cuenta que todas las opiniones son válidas, pero si tiene algunas opiniones relacionadas con la difamación de los derechos humanos, asegúrese de corregirlas y explicar la perspectiva de los derechos humanos (esto puede suceder especialmente si se trata de temas de migración, política o temas sensibles similares)
- Al implementar programas, es importante que los jóvenes aprendan sobre los medios de comunicación y su funcionamiento, ya que esto da una amplia comprensión de cómo se crean los artículos de noticias y cómo puede ocurrir la manipulación.
- El uso de tecnologías digitales siempre es una ventaja, pero también debe usarse con cuidado; Hay varios juegos que tratan de comprender cómo se crean las noticias falsas o cómo funcionan los medios, así que aproveche esta oportunidad para jugar con los jóvenes.

Como se dijo antes, la alfabetización mediática juega un papel crucial en la comprensión de las noticias falsas y cómo se producen. En la siguiente parte, nos centraremos más en las noticias falsas y su impacto en la salud mental.



Noticias falsas y salud mental

En ciertas situaciones, especialmente situaciones de crisis y pánico, todos somos susceptibles de creer noticias falsas, pero los participantes creen que la susceptibilidad a las noticias falsas disminuye si la educación de una persona es mayor. Las noticias falsas conducen a un cambio de opinión y a la formación de una cierta actitud, que a menudo resulta en polarización y la creación de divisiones sociales.

Conclusión de los participantes en las capacitaciones locales de alfabetización mediática, enero de 2023

Con el aumento del consumo de medios y la disponibilidad de medios cada vez más extendida, Internet se ha convertido en la principal fuente de información. En el pasado, hemos buscado información verdadera y correcta en los medios tradicionales, hoy en día, cada vez más jóvenes y niños reciben la información principal a través de las redes sociales. Esto es un problema, ya que para algunas personas es difícil distinguir qué información es auténtica y verdadera. Los canales de redes sociales no tienen consejos editoriales (como en los medios tradicionales) para hacer una selección de noticias y hacer una verificación objetiva de la información antes de que se publiquen.

Por lo tanto, las redes sociales se han convertido en una fuente importante de desinformación o noticias falsas. Cuando se habla de noticias falsas, el Cambridge Dictionary (2023) las define como "historias falsas que parecen ser noticias, difundidas en internet o utilizando otros medios, generalmente creadas para influir en puntos de vista políticos o como una broma."

Y la mayoría de las noticias falsas se crean debido a diferentes razones. Los cinco motivos principales de Wardle y Derakhshan, (2017) señalan lo siguiente:

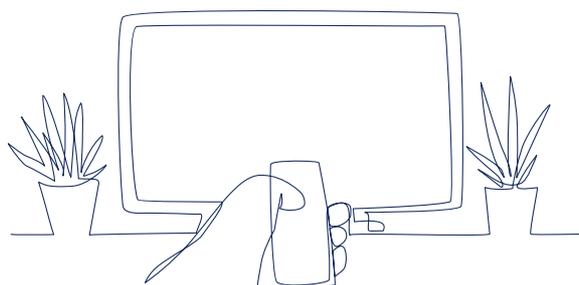
- Razones financieras: las personas que crean noticias falsas obtienen ganancias financieras a través de clics en sus sitios web o sus puntos de vista en las redes sociales les ayudan a ganar credibilidad, para que puedan poner anuncios más tarde que podrían venderse;

- Razones políticas: Por lo general, las noticias falsas se crean para desacreditar al candidato político durante las elecciones, o cuando alguien intenta influir en la opinión pública sobre el tema.
- Razones sociales: crear noticias falsas ayuda a reunir a las personas, en las redes sociales o incluso más allá; Por ejemplo, diferentes grupos que creen teorías de conspiración podrían crear sus propios grupos.
- Razones psicológicas: Por lo general, está relacionado con tener un estatus en la sociedad o pedir la validación de otras personas.
- Por diversión: A veces, las noticias falsas se crean para compartir historias divertidas o para crear sátira; En el mundo de los medios, hay varios portales que son de naturaleza satírica, por lo que a veces sus historias podrían interpretarse como verdaderas.

Las noticias falsas tienen un impacto en la salud en general. El mejor ejemplo de cómo las noticias falsas pueden ser dañinas y crear problemas dentro de las sociedades se mostró con la pandemia de COVID-19 que ocurrió desde el año 2020 hasta 2023. La investigación mostró que la información falsa sobre el origen del virus ha dado forma al uso individual de las medidas preventivas. Las personas que creían que el virus fue creado por la industria farmacéutica han usado menos desinfectantes para manos y máscaras faciales, pero también tenían un menor número de vacunas. (Romer y Jamieson 2020, Maertens et al. 2020).

Debe enfatizarse que las noticias falsas también afectan en gran medida a las personas y los ciudadanos, ya que no están entendiendo la fuente real. Las personas que han estado expuestas a información correcta e incorrecta con el tiempo disminuirán su nivel de confianza en fuentes de información que son confiables y confiables. (Ecker et al. 2022).

Basándonos en todo lo anterior, hemos decidido crear un programa no formal "Impacto de las noticias falsas en la salud mental", que tiene como objetivo aumentar el pensamiento crítico de los jóvenes y aprender a analizar el contenido disponible en portales y redes sociales. Las habilidades transversales que los jóvenes adquirieron durante la formación les ayudarán a comprender las noticias falsas y cuál es el impacto en su salud mental.



Programa no formal "Impacto de las noticias falsas en la salud mental"

El programa no formal fue creado por expertos en el campo de las noticias falsas y la salud mental. Las actividades se pueden adaptar a los grupos objetivo, así que tenga en cuenta que algunas actividades podrían ser adecuadas para un grupo, mientras que otras tal vez no lo sean. En algunas actividades, te invitamos a pensar en el perfil de tus participantes.

Si tiene participantes con discapacidad visual, prepare los materiales por adelantado y haga que las fuentes sean más grandes. Piense también en las letras braille si es necesario. Si tiene participantes con discapacidad visual, también piense que las actividades deben explicarse con más detalle. Si muestra un clip de película, asegúrese de que sea como descripción de audio.

Si tiene participantes sordos o con problemas de audición, debe hacer los arreglos apropiados para la presencia de un intérprete de lenguaje de señas en las actividades. Además, si está mostrando un vídeo, debe tener subtítulos para sordos y personas con problemas de audición (SDH). Además, el posicionamiento de los participantes debe adaptarse a las necesidades de los sordos y los discapacitados auditivos. Esto significa que los participantes deben estar sentados en una disposición semicircular o circular, para que puedan verse entre sí, y debe haber una iluminación adecuada.

Si tienes participantes que tienen problemas de movilidad, no olvides adaptar la sala de la mejor manera posible. Las actividades se pueden adaptar fácilmente, ya que no requieren actividades físicas, sin embargo, si alguien propone una dinámica o si decide adaptar la actividad, tenga en cuenta estas barreras.

La instrucción general sería preguntar a los participantes antes de la capacitación: qué necesitan y con su equipo ver cómo puede adaptarse mejor a la situación y asegurarse de que las actividades funcionen sin problemas. ž

Este programa no formal tiene una duración de cinco días, y la idea es que las actividades duren seis horas en total. Te invitamos a ver este programa desde una perspectiva holística. Todos los temas son igualmente importantes, ya que ayudan a alcanzar el objetivo: comprender las noticias falsas y su impacto en la salud mental.

A continuación, puede encontrar la descripción detallada de las actividades que puede utilizar.

Día 1

Título de la sesión

¡Conozcamos y descubramos más sobre nosotros mismos!

Metas

- Para conocerse,
- Para crear un ambiente de trabajo seguro
- Para empezar con la creación de grupos

Actividades

Introducción a la formación y presentación del programa

Los capacitadores piden a los participantes que compartan su nombre y país / lugar de donde vienen. Cuando termina la ronda, los entrenadores saludan a los participantes y les dicen que trataremos el tema de la salud mental y las noticias falsas. Se realiza la presentación de los objetivos y el programa. A los participantes se les pregunta si cambiarían algo en el horario.

Juego de nombres

Se invita a los participantes a ponerse de pie y decir su nombre. Deben decir su nombre y adjetivo que comienza con la misma letra de su nombre (por ejemplo, Adventurous Anna, Bold Bogdan ...). La primera persona comienza, y la segunda persona debe repetir el nombre y el adjetivo de la primera persona y agregar el suyo. La tercera persona debe repetir los nombres y adjetivos de las dos primeras personas y agregar los suyos. El círculo se cierra al final cuando todos los participantes terminan de decir su nombre.

Construcción de grupos: ¡salva un huevo!

Los participantes se dividen en 3 o 4 grupos. A todos los grupos se les da lo mismo

Materiales y tarea de crear un artilugio que evitará que el huevo se rompa después de ser arrojado desde el segundo piso del edificio. Dé a los participantes suficiente tiempo para hacer artilugios.

Se realiza la caída y se lleva a cabo una discusión sobre el proceso o ¿Qué pasó durante la actividad?

- o ¿Cómo te sentiste durante la actividad?
- o ¿Qué estaba (no) funcionando en tu cooperación?
- o ¿Qué harías diferente ahora?
- o ¿Cómo se relaciona este ejercicio con nuestro entrenamiento?

Los capacitadores agregan lo que también es importante de este ejercicio para llevar a la capacitación: escuchar, comunicación activa, hacer preguntas y trabajar en equipo.

Título de la sesión

What do I want to get from this?

Metas

- Para conocerse
- Para compartir expectativas, contribuciones y cosas que les gustaría evitar
- Para crear un acuerdo de trabajo para el resto del curso de formación

Actividades

Conoce mi escudo

The shield is divided into five sections by a vertical line down the center and two horizontal lines. The prompts are as follows:

- Top-left: **What do you do / work / study?**
- Top-right: **What do you do in your free time?**
- Middle: **Share one thing you are really passionate about!**
- Bottom-left: **Share one funny thing about you!**
- Bottom-right: **What is your most important value?**

Se invita a los participantes a crear su propio "escudo", donde deben presentarse. En primer lugar, dé a los participantes 10 minutos para DIBUJAR en su escudo las respuestas a las siguientes preguntas:

Después de que hayan dibujado dentro de su escudo, pídales que encuentren a alguien que no conozcan. Deben dar su papel a la otra persona y la persona debe en 3 minutos dar respuestas a los dibujos. La persona cuyo dibujo está siendo interpretado no está hablando, sólo si la otra persona realmente pierde el punto. Los roles cambian y el procedimiento es el mismo. Después, se invita a los participantes a presentarse unos a otros a través de escudos a todo el grupo

Mi cuadrante: Miedos, esperanzas y contribuciones

Luego se invita a los participantes a hablar un poco más sobre sus miedos, esperanzas y contribuciones, así como sus necesidades. Los participantes reciben 4 colores diferentes de post-it y 4 papeles de rotafolio. En la parte superior de cada papel de rotafolio, hay una pregunta escrita con un color específico:

- ¿Qué quiero lograr? ¿Qué quiero obtener de este curso de formación?
- ¿Qué necesito del grupo para sentirme cómodo y tener un buen ambiente de trabajo?
- ¿Qué traigo al grupo (habilidades, métodos, valores o cualquier otra cosa)? ¿Cómo puedo contribuir?
- ¿Qué me gustaría evitar que suceda?

En primer lugar, los participantes tienen 10 minutos para completar sus post-its. Deben escribir individualmente y luego, cuando hayan terminado, poner su post-it en el rotafolio. Cuando hayan terminado, divida a los participantes en 4 grupos. La tarea de cada uno de los grupos es resumir lo



Título de la sesión

Media... ¡A nuestro alrededor!

Metas

- Definir los medios de comunicación y su papel
- Introducir el campo de los medios y los actores en los medios

Actividades

¿Qué es Media?

Se les pide a los participantes que tomen tantos post-its como quieran. Deberían, en esta sesión de lluvia de ideas, escribir todo lo que les venga a la mente al escribir la palabra medios. Cuando todos hayan terminado, la tarea del formador es distinguir las dos partes: una será la asociación con los tipos de medios (periódicos, televisión, radio, redes sociales ...), otras estarán conectadas con el campo de los medios (editores, editores, periodistas, información ...)

Después de haber hecho esto, dígalos a los participantes que generalmente hablamos de estos dos en la alfabetización mediática: quiénes son los actores y cuáles son los tipos de medios. Después, pídeles que tomen todas estas asociaciones y en grupos pequeños deben tratar de crear su definición de medios.

Se presentan definiciones. Los formadores al final dan la definición oficial de la UNESCO y mencionan que los medios son contenidos editoriales mediados.

Media actors and media field

Los participantes son introducidos al campo de los medios de comunicación, como un lugar donde diferentes actores están activos y tienen su propio interés. Tendrán que explorar un poco más el campo de los medios. Cada grupo tendrá dos actores, y su tarea es pensar:

- ¿Cuál es el papel de este actor?
- ¿Cuál es su interés en participar en el campo de los medios de comunicación?
- ¿Qué esperan de otros actores?

Los actores son: gobierno, medios públicos, editor de medios comerciales, editor de medios sin fines de lucro, asociación de periodistas, consumidores (lectores o espectadores)

Después, cada grupo presenta sus hallazgos y se debate en torno a los principales intereses y lo que el actor quiere lograr, y qué esperan de los demás.

Día 2

Título de la sesión

Funciones de los medios de comunicación e interés público

Metas

- Para introducir funciones multimedia
- Para hablar sobre el interés público e investigarlo más a fondo

Actividades

Funciones de los medios en el mundo de los medios cotidianos

Pida a los participantes que formen grupos pequeños. Cada grupo tendrá que pensar en las funciones de los medios de comunicación en la vida cotidiana. Deben crear un póster y también encontrar ejemplos de las funciones en los medios y mostrarlo a otros. Dar suficiente tiempo a los participantes.

Cada grupo presenta los hallazgos y los participantes comentan. Los entrenadores agregan si es necesario. Algunas teorías dicen que la función principal de los medios de comunicación es persuadir, informar y entretener. Otros dicen que deben proporcionar información precisa, ser veraces, educar, pero también generar ganancias. Subrayar la obtención de beneficios, ya que esta es la forma en que funcionan los medios (más clics - más dinero, más vistas - más dinero ...)

¿Interés público o interés del público?

Dígales a los participantes que la función de los medios de comunicación es producir historias que giran en torno al interés público. El interés público significa que los medios de comunicación deben proporcionar los temas que son importantes para el público (por ejemplo, cambios en el gobierno, descubrimiento de asuntos, corrupción, etc.), pero a veces utilizan la táctica opuesta: publican lo que es más interesante para el público en general. De esta manera, tenemos muchos temas de entretenimiento, deportes o moda en los medios de comunicación.

Pida a los participantes que vayan en grupos pequeños y su tarea es analizar una página web de los medios de comunicación (por ejemplo, Independent, NY Times, etc.). Al mirar los artículos, deben tratar de verificar si los medios de comunicación están atendiendo al interés público o no. Las principales conclusiones se comparten en un gran grupo.

Título de la sesión

Alfabetización mediática: ¿qué es?

Metas

- Para entender cómo los medios de comunicación eligen la historia
- Introducir el término de alfabetización mediática

Actividades

¿Cómo eligen los medios sus historias?

Diga a los participantes que ahora asumirán el papel de editores. Deben elegir de la lista las historias más importantes y clasificarlas de más importantes a menos importantes. Primero deben hacer esto individualmente.

Entonces, invítalos a ir en parejas. Las parejas deben ponerse de acuerdo sobre la lista común. Luego, crea grupos de cuatro. Deben crear una nueva lista. Luego repite el proceso hasta que tengas un grupo grande y una lista grande. Dígales a los participantes que no pueden usar las matemáticas para elegir el mejor y el peor artículo, pero que deben llegar a un acuerdo.

Cuando hayan terminado, pregunte a los participantes sobre sus listas. Pregúnteles lo siguiente:

- 1.¿Cómo fue esto para ti?
- 2.¿Cómo fue el proceso? ¿Fue difícil o no?
- 3.¿Tuviste desacuerdos? ¿Está satisfecho con la lista final?
- 4.Si volvieras a hacer esto, ¿qué harías diferente?

Los capacitadores concluyen que los editores también eligen las historias principales en los consejos editoriales y esto da forma a cómo vemos las noticias cotidianas.

Ejemplos de historias:

- 1.Escándalo sexual de político famoso
- 2.Los alumnos y estudiantes recibirán comidas gratuitas
- 3.El gobierno no está funcionando de la mejor manera
- 4.¡Beyonce viene a nuestro país!
- 5.Los funcionarios públicos están utilizando el dinero público para pagar cenas caras.
- 6.¡Nuestro equipo nacional de fútbol se clasificó para la Copa del Mundo y está cerca de ganarla!

Alfabetización mediática - introducción

Los participantes se dividen en pequeños grupos. Deben, tratar de responder a las siguientes preguntas:

- ¿Qué significa alfabetización mediática?
- ¿Qué conocimientos, habilidades y actitud necesitamos desarrollar para sentirnos alfabetizados en medios? ¡Dibuja a una típica persona alfabetizada en medios!
- ¿Qué debe incluir la educación mediática? ¿Qué temas? ¿Cómo lo vería implementado en su comunidad local, sería en escuelas, ONG o en otro lugar?

Los participantes presentan sus conclusiones, prestando especial atención a los dibujos de las personas alfabetizadas en los medios de comunicación. Las conexiones se establecen entre las presentaciones y las similitudes y diferencias identificadas.

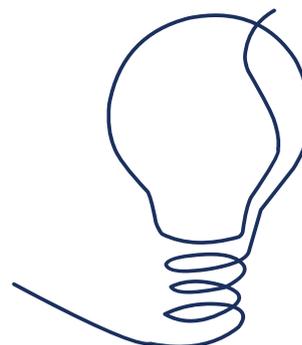
A continuación, el formador presenta la definición de alfabetización mediática de la UNESCO.

Título de la sesión

Mirada crítica a los artículos de los medios

Metas

- Aprender sobre la importancia de la alfabetización mediática y las preguntas que son cruciales para la alfabetización mediática
- Para analizar críticamente diferentes medios de comunicación



Actividades

Introducción a las preguntas de alfabetización mediática

Los participantes son introducidos a las preguntas de alfabetización mediática. Son los siguientes:

- ¿Quién es el autor del mensaje? ¿Quién lo creó?
- ¿Cuál es el objetivo del mensaje? ¿Qué se pretende lograr?
- ¿A quién va dirigido el mensaje? ¿Quién es el público objetivo?
- ¿Qué pretende decir? ¿Cuál es su parte más importante?
- ¿Qué técnicas se utilizaron para transmitir el mensaje? Fue humor,
- ¿Colores, celebridades o algo más usado?
- ¿Falta alguna información? Si es así, ¿cuál?

Los capacitadores muestran algunos ejemplos y todo el grupo los revisa y responde preguntas y los discute.

Análisis de diferentes medios

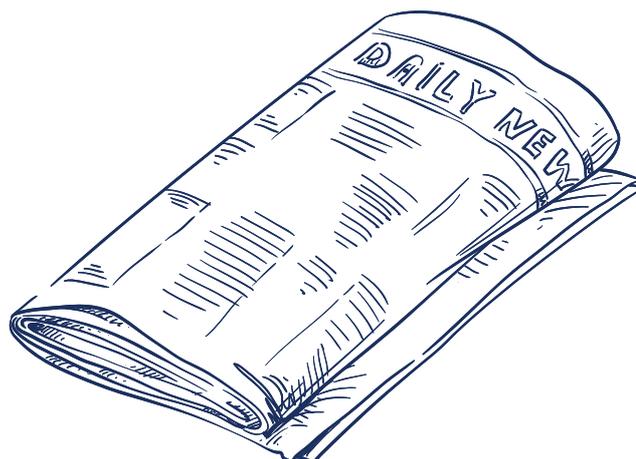
Los participantes se dividen en cuatro grupos. Cada grupo recibe una revista, periódico o medio de comunicación. Deben analizarlo utilizando las preguntas anteriores, pero también agregar:

- 1.¿Cómo se retrata el grupo objetivo de los medios de comunicación?
- 2.¿Cuál sería la representación correcta?

Los participantes presentes y los formadores preguntan:

- 1.¿Cómo podría esto tener una influencia en las personas y su autopercepción?
- 2.¿Qué emociones podría tener esto?
- 3.¿Cuáles son otras consecuencias?

Ejemplos de lo que obtienen los participantes en las revistas: Men's Health, Playboy, portal Showbiz, Daily newspapers (Telegraf, NY Times...)



Día 3

Título de la sesión

Las redes sociales en nuestras vidas

Metas

- Pensar críticamente sobre el propio uso de las redes sociales
- Para analizar cómo se ven las discusiones en las redes sociales

Actividades

Introducción a las redes sociales

Los capacitadores inician una discusión entre los participantes:

- ¿Qué redes sociales usas?
- ¿Por qué? ¿Qué te atrae?
- ¿Qué redes sociales evitas?
- ¿Tienes algún consejo y truco importante para el uso de las redes sociales?
- ¿Qué tan seguros crees que están tus datos?

Después de esta discusión inicial, los participantes se dividen en grupos. Cada grupo recibe un perfil: el facegrama de Chloe (<https://www.childnet.com/wp-content/uploads/2021/11/Lesson-Plans.pdf>, página 23) y juntos deben usar los resaltadores: rojo para señalar comportamientos de riesgo y verde para señalar los buenos. Los resultados se presentan en el grupo.

Después, los capacitadores comienzan una discusión:

- 1.¿Cómo fue este ejercicio para ti?
- 2.¿Cómo te sentiste mientras mirabas el perfil?
- 3.¿Era seguro o no el comportamiento de Chloe?
- 4.¿Quién es responsable en casos de seguridad?
- 5.¿Cómo te proteges en línea?

El entrenador cierra lentamente la actividad y dice que continuaremos hablando sobre las redes sociales y los diferentes roles que desempeñan las personas.

Roles en las redes sociales

Se les pide a los participantes que hagan una lluvia de ideas sobre qué tipo de personas suelen comentar en las publicaciones de las redes sociales. Probablemente, la lista será:

- Comentarista positivo - con una buena charla
- Comentarista positivo - que a veces es descortés
- Comentarista negativo: a quien le gusta pelear y usa el discurso de odio
- Troll en línea
- Personas que usan GIF para comunicarse, etc.

A los participantes se les presentan algunas publicaciones impresas en las redes sociales que se publican en las paredes. Deben ir por la sala y comentar en el papel que eligieron. Alguien siempre debe comenzar el comentario, mientras que la otra persona continúa y el debate continúa. Para comentar, los participantes pueden usar post-its. Alternativamente, esto se puede hacer en un grupo privado de Facebook.

Después de algún tiempo, se les pregunta a los participantes cómo fue este ejercicio para ellos. Se les hacen las siguientes preguntas:

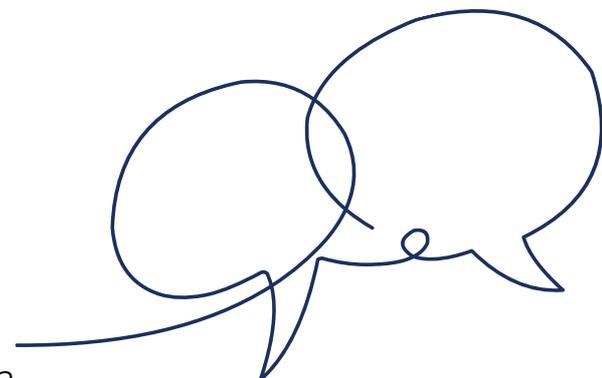
- ¿Cuáles son los motivos de las personas que comentan en línea?
- ¿Qué tipo de comentarista suelen ver más?
- ¿Cómo manejar los malos comentarios?
- ¿Cuál es el papel de las personas alfabetizadas en medios en este tipo de discusiones?

Título de la sesión

Vocabulario mundial en línea
Salud mental - introducción

Metas

- Para discutir el vocabulario del mundo en línea
- Introducir el concepto de salud mental
- Para discutir la salud mental entre los participantes



Actividades

Vocabulario mundial en línea

Pida a los participantes que entren en tríos. Entregue a todos una lista de los siguientes términos:

1. SPAM
2. TROLLING
3. SEXTING
4. CYBERSTALKING
5. CATFISHING
6. FLAMING
7. PHISHING
8. GROOMING
9. CYBERBULLYING
10. HAPPY SLAPPING

Los participantes son invitados en sus tríos, sin usar dispositivos para encontrar definiciones. Una vez que terminan, los participantes revisan los términos y los discuten y las repercusiones que tienen para ellos y sus compañeros.

Salud mental - introducción

Los capacitadores introducen el término de salud mental por la OMS y como se indica en el manual creado dentro de este proyecto (primera parte de este manual). Agregan más información sobre la salud mental y cómo debemos promoverla.

Después, los capacitadores invitan a los participantes a ponerse de pie y seguir la línea imaginaria de estar completamente de acuerdo a estar completamente en desacuerdo y después de cada declaración, deben decidir dónde se encuentran. Después de cada una de las declaraciones, se dirige la discusión.

Las declaraciones son las siguientes:

- Las personas que se ven felices no tienen problemas de salud mental.
- La salud mental todavía tiene un gran estigma en nuestras sociedades.
- Los jóvenes deben promover hablar más sobre temas de salud mental.
- Las escuelas deben enseñar técnicas de salud mental a los jóvenes.
- La UE debería dar más financiación a los proyectos relacionados con la salud mental.

Título de la sesión

Noticias falsas - introducción

Metas

- Para hacer una introducción al tema de las noticias falsas
- Para detectar por qué se crean las noticias falsas
- Aumentar la comprensión de los fenómenos de las noticias falsas

Actividades

Noticias falsas: quién, por qué, qué, dónde

Los participantes son introducidos al tema de las noticias falsas. Los entrenadores dan la definición de noticias falsas a los participantes (disponible arriba en el texto de introducción, definición de Cambridge).

Después, el capacitador invita a los participantes a recorrer la sala con rotafolios y discutir las preguntas escritas en los papeles. Los hallazgos más importantes deben ser anotados. Los participantes se dividirán en grupos según el número de rotafolios. Deben rotar en el sentido de las agujas del reloj de una pregunta a otra y discutir. Los grupos cambian cada 15 minutos. Cuando llegue el siguiente grupo, deben agregar nueva información o incluso cuestionar algunas de las cosas que el grupo escribió.

El último grupo del documento debe resumir y hacer presentaciones con todos los hallazgos. Los entrenadores se suman a las presentaciones y conectan todo con la teoría.

Las preguntas para las tablas son las siguientes:

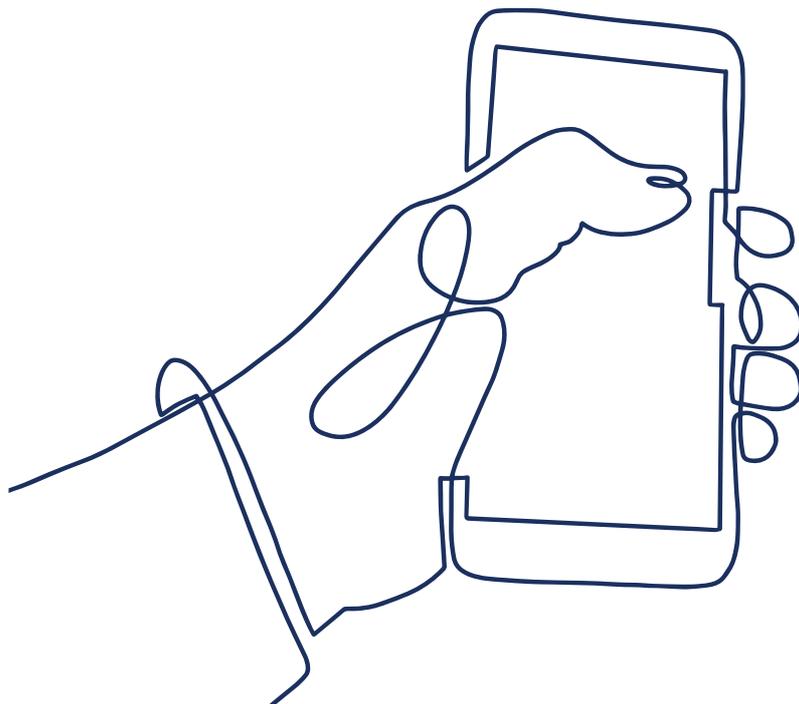
- ¿Por qué alguien crearía noticias falsas? ¿Cuál es la razón o motivación?
- ¿Quiénes suelen ser las personas que están creando noticias falsas?
- ¿Qué temas suelen estar relacionados con las noticias falsas?
- ¿Qué estrategias puedes utilizar para detectar noticias falsas?
- ¿Qué competencias deben tener los jóvenes para detectar noticias falsas?

Después de las presentaciones, los capacitadores también explican los términos desinformación, malformación y desinformación, ya que todos son términos diferentes, pero se usan comúnmente cuando se tienen debates de noticias falsas.

Juguemos ¡Recibe malas noticias!

Divide a los participantes en equipos de tres y haz que compitan jugando el juego en línea Bad News: <https://getbadnews.com>. Cada equipo tiene que jugar el juego hasta que obtengan al menos dos insignias. El equipo que alcance con dos insignias el mayor número de 'seguidores' y la tasa más alta en 'credibilidad' ganará la competencia.

El juego hará que jueguen el papel de un magnate mediático sin escrúpulos que abandona toda pretensión de ética y toma decisiones que le ayudarán a conseguir más seguidores y aumentar su credibilidad online. Durante el juego, los equipos desarrollan un sitio de noticias y tratan de llegar a la audiencia sin importar qué.



Día 4

Título de la sesión

¡Vamos a crear noticias falsas! - Ejercicio de simulación

Metas

- Para ir en el papel de creadores de medios
- Para desarrollar aún más las habilidades en la detección de noticias falsas
- Para ver cómo reacciona la gente a las noticias falsas

Actividades

Ejercicio de simulación de Ake News

Los participantes se dividen en grupos pequeños. Su tarea es crear noticias falsas: puede ser un artículo, un video o pueden intentar crear un video falso profundo.

Deben crear un plan y empaquetar sus noticias, publicarlas en línea y rastrear y responder a los comentarios.

Cuando los participantes hayan terminado, deben tener una presentación de los principales hallazgos (mire hacia abajo en las instrucciones).

Después de cada presentación, otras personas pueden comentar o hacer preguntas o aclaraciones adicionales.

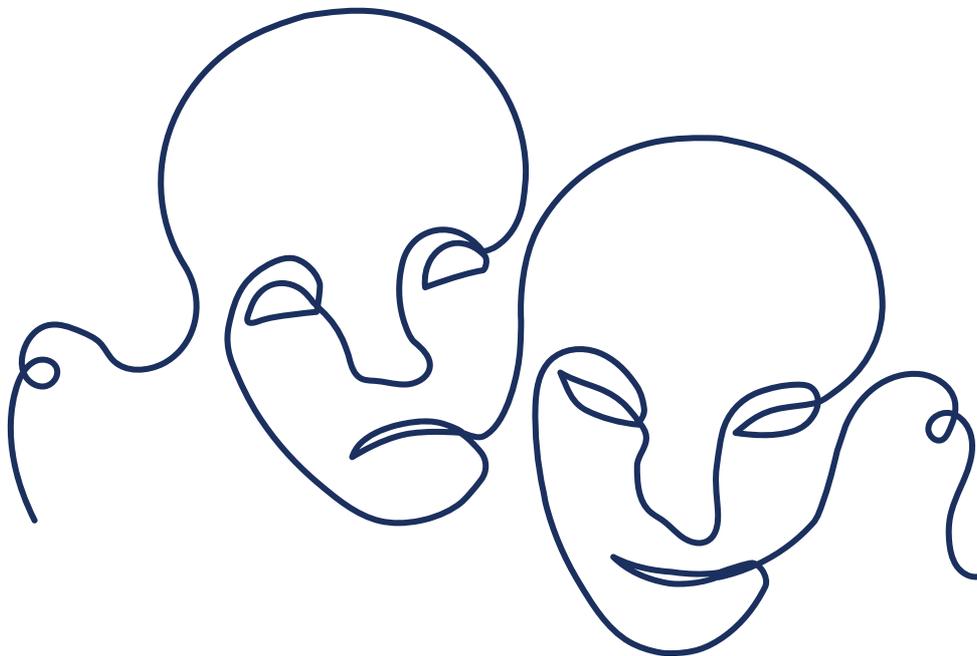
Al final, el entrenador pregunta:

- 1.¿Cómo fue esto para ti?
- 2.¿Cómo te sentiste durante esta simulación?
- 3.¿Estás satisfecho con el resultado?
- 4.¿Qué obtuviste de este ejercicio?

Las instrucciones para los participantes son las siguientes:

- Crea artículos de noticias falsas, vídeos, deepfake, series de imágenes, anuncios online... ¡Depende de ti!

- Piensa cómo colocarás las noticias falsas. ¿Qué estrategias utilizarías (miedo, pánico...)?
- Todos los miembros del equipo deben participar.
- Cuando esté satisfecho con sus creaciones, publíquelas en sus redes sociales y espere las reacciones. También puede encontrar grupos apasionados por el tema que eligió y publicar el enlace para ver las reacciones.
- Dale algo de tiempo para que lleguen los comentarios y las reacciones. Participe en la discusión y responda con prontitud.
- Al final, cada grupo debe presentar sus noticias falsas y describir todo el proceso de creación. También deben presentar las reacciones y si sus noticias falsas tuvieron éxito. También debenevaluar si su trabajo como creador de noticias falsas fue exitoso o no.



Día 5

Título de la sesión

Influencia de las noticias falsas en la salud mental

Metas

- Para discutir la influencia de las noticias falsas en la salud mental
- Informar a los participantes sobre las últimas investigaciones en esta área y aumentar sus conocimientos

Actividades

Debate sobre la influencia de las noticias falsas en la salud mental

Los entrenadores dicen que en esta sesión explicaremos más sobre la influencia de las noticias falsas en la salud mental a través del debate. Para hacerlo, el grupo debe dividirse en dos grupos. Los principales grupos de tesis que están debatiendo son: "Las noticias falsas tienen un impacto significativo en la salud mental de los jóvenes".

El grupo afirmativo necesita preparar por qué la declaración es verdadera, mientras que el grupo opuesto debe argumentar por qué la declaración no es cierta.

Cada grupo consta de dos o tres oradores. Un equipo (el afirmativo) apoya la moción, y el otro (el negativo) se opone a la moción. Hay un presidente, que controla los procedimientos.

Los discursos y el tiempo de uso de la palabra se dividen a partes iguales entre los dos equipos. Cada orador hace un discurso que ha preparado para argumentar su caso. Las partes hablan a su vez, comenzando con el proponente de la moción (afirmativa, negativa, afirmativa, negativa). Cada orador tiene una cantidad específica de tiempo para hablar (por ejemplo, tres minutos o cinco minutos).

Dar a los grupos tiempo suficiente para prepararse, buscar en Internet fuentes confiables y que tengan todos los argumentos para defender su punto de vista.

Una vez que hayan terminado con su preparación, los participantes deben participar en el proceso de debate.

Cuando todo termina, los entrenadores comienzan con la discusión:

- ¿Cómo fue este ejercicio para ti?
- ¿Cómo fue el proceso de preparación?
- ¿Cuáles fueron los principales desafíos en la preparación del debate y su implementación?
- Si volvieras a hacer esto, ¿qué harías diferente y por qué?
- ¿Cuáles fueron los principales argumentos de ambos grupos?

Trainer luego conecta los argumentos con noticias falsas y dice que a veces los argumentos se cambian fácilmente.

Aportes sobre el impacto de las noticias falsas en la salud mental

Los entrenadores dan una breve información sobre el impacto de las noticias falsas en la salud mental, incluidas las emociones de ansiedad, depresión, etc. Los materiales para la presentación se pueden encontrar en el artículo: <https://hrcak.srce.hr/file/438444>

Título de la sesión

Hable con los expertos - panel en línea

Metas

- Para tener una mejor visión general sobre el tema de Impacto de las noticias falsas en la salud mental
- Para obtener conocimiento experto y ampliar el conocimiento en esta área

Actividades

Panel

Los formadores deben organizar una mesa redonda con expertos, ya que pueden ayudar a los jóvenes a ampliar los conocimientos en el campo del impacto de las noticias falsas en la salud mental.

El perfil sugerido de los participantes es el siguiente:

- Psicólogo que se ocupa de la juventud
- Trabajador juvenil que trabaja activamente con jóvenes
- Periodista que trabaja en los medios de comunicación locales o nacionales
- Editor de periódicos (si está disponible)

El panel facilitado debe incluir preguntas y respuestas de los participantes. Sería bueno preparar a los participantes antes y pedirles que piensen en las preguntas que quieren hacer. Sin embargo, ya necesitas tener un guión con preguntas para que tus invitados puedan prepararse.

Las preguntas sugeridas son las siguientes:

- Desde su perspectiva, ¿con qué frecuencia las noticias falsas están presentes en la vida de los jóvenes de hoy?
- ¿Qué habilidades, conocimientos o actitudes deben tener los jóvenes para reconocer las noticias falsas?
- Para psicólogo/a: ¿Cuál es el impacto de las noticias falsas en las emociones de los jóvenes? ¿Qué estrategias podemos utilizar para regular mejor las emociones?
- Para periodistas: Desde su experiencia, ¿en qué temas están más presentes las noticias falsas? ¿Por qué?
- Para los editores: ¿Qué estrategias utilizan los periodistas para averiguar si la información es verdadera y precisa? ¿Y quién suele crear noticias falsas, quiénes son estas personas?
- Para el trabajador juvenil: ¿Puede describirnos, desde su experiencia en el campo, cómo se sienten los jóvenes cuando ven noticias falsas? ¿Cómo pueden las noticias falsas impactar en su salud mental? ¿Cuáles son las consecuencias?

Título de la sesión

Evaluación y cierre

Metas

- Para evaluar el curso de formación
- Para presentar el Youthpass y cómo rellenarlo
- Para cerrar la formación

Actividades

Youthpass como herramienta de reflexión - introducción a Youthpass (10 min)

El formador presenta Youthpass, como un certificado y una herramienta para la autoevaluación.

El formador primero presenta preguntas para la autoevaluación (preguntas para el futuro, forma de aprendizaje, nuevos roles y tareas, experiencias positivas) y las explica a los participantes. Presenta la página de Youthpass donde se puede encontrar más información: www.Youthpass.eu.

Ocho competencias clave

Luego, los capacitadores presentan 8 competencias clave en una entrada interactiva. Explican cada una de las competencias y preguntan a los participantes cómo las mejoraron durante este curso de formación. Para cada una de las competencias, se proporcionan las preguntas para la autoevaluación.

Ocho competencias clave y mi plan de aprendizaje

Se invita a los participantes a escribir individualmente todo lo que han aprendido durante el curso de capacitación. Deberían, cuando hayan terminado, entrar en tríos y compartir sus aprendizajes. Cuando hayan terminado, presénteles cómo escribir objetivos de aprendizaje. Comience diciendo que los objetivos de aprendizaje están conectados con la autoevaluación y están escritos en forma de I. Las oraciones típicas son las siguientes:

1. Aprendí...
2. He mejorado...
3. Adquirí...
4. Ahora sé cómo...
5. Entiendo...
6. He mejorado...

Then they need to try to write the typical sentences. When they are finished, participants should share their sentences in a plenary. Trainers comment and give feedback.

Evaluación escrita

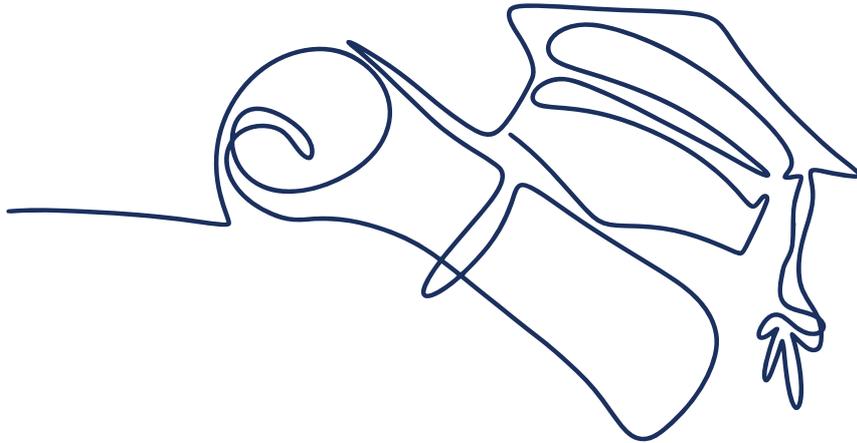
Se invita a los participantes a rellenar el formulario de evaluación. Las preguntas deben ser abiertas y cerradas, y deben evaluar la satisfacción, los conocimientos y habilidades adquiridos y la organización general.

Evaluación oral

Usando tarjetas Dixit, se invita a los participantes a compartir dentro del grupo cómo fue esta experiencia para ellos. Deben llevar una tarjeta que represente: a) su aprendizaje; b) Toda la experiencia que puede incluir partes informales, o cualquier cosa que se les ocurra.

Entrega de los certificados de Youthpass y cierre

Los participantes reciben sus certificados Youthpass. Los formadores agradecen a los participantes su participación activa y el representante oficial de la organización clausura la formación.



Acerca del proyecto

Título: Lucha contra las noticias falsas - Preservar la salud mental

Duración: 15 meses

Acerca del proyecto:

El proyecto tiene como objetivo abordar el impacto negativo de las noticias falsas en la salud mental de los jóvenes sordos, particularmente durante la pandemia y la guerra en Europa. Las plataformas de redes sociales se han convertido en el principal medio para compartir contenido, pero carecen de citas de fuentes, lo que dificulta determinar la confiabilidad de la información y los motivos detrás de su difusión. El problema radica no solo en la desinformación en sí, sino también en la manipulación que afecta la salud psicológica y la estabilidad de las personas. Reconociendo la importancia de la salud mental para el desarrollo económico y social de los jóvenes en Europa, la Estrategia Europea para la Juventud 2019-2027 propone un marco de acción para abordar los problemas de salud mental. Esto implica involucrar activamente a las organizaciones juveniles y otras organizaciones de la sociedad civil en el trabajo con los jóvenes para preservar la salud mental, promover el desarrollo de competencias cívicas a través de la educación formal y no formal, y aumentar la participación de los jóvenes en los procesos democráticos a través de la colaboración multisectorial. Las organizaciones de la sociedad civil, debido a su flexibilidad y capacidad de adaptación a los problemas reconocidos, son partes interesadas adecuadas para la acción primaria en la comunidad local. Posteriormente, las herramientas, materiales y métodos de trabajo innovadores desarrollados pudieron ser difundidos a su red de colaboradores de otros sectores. En general, el proyecto tiene como objetivo mejorar el bienestar mental de los jóvenes sordos abordando la influencia de las noticias falsas a través del pensamiento crítico y las herramientas digitales innovadoras, contribuyendo así a su desarrollo positivo general y su resiliencia frente a la desinformación.

Objetivos:

- Establecer colaboración con organizaciones locales con menos experiencia en Grecia y España, que operan en campos de acción similares, para lograr una dimensión internacional en su trabajo.

-Desarrollar nuevos programas innovadores de educación no formal para involucrar a un mayor número de jóvenes desfavorecidos en el pensamiento crítico sobre las noticias y el contenido disponible en portales y plataformas de redes sociales.

- Fortalecer las capacidades de los trabajadores juveniles de organizaciones que no han participado o tienen una experiencia limitada en capacitación internacional, permitiéndoles reconocer el impacto de las noticias falsas en la salud mental de los usuarios jóvenes y responder constructivamente a las necesidades de los jóvenes desfavorecidos.

- Desarrollar nuevas herramientas digitales centradas en mejorar la calidad de la formación de los jóvenes en el reconocimiento de la distinción entre la realidad y la representación de los medios de comunicación, y fortalecer las capacidades de las organizaciones involucradas y asociadas para utilizar herramientas digitales innovadoras en el trabajo futuro con los jóvenes.

Los resultados esperados de este proyecto son:

- Crear prácticas innovadoras de alta calidad en el trabajo con jóvenes desfavorecidos que satisfagan las necesidades de las organizaciones involucradas y más allá.
- Lograr una dimensión internacional en las acciones de las organizaciones involucradas e intercambiar ejemplos de buenas prácticas.
- Apoyar la ciudadanía activa en la comunidad local mediante la incorporación de la dimensión europea en el trabajo de las organizaciones implicadas.
- Fortalecer las capacidades de las organizaciones participantes para trabajar con jóvenes en el campo de la salud mental a través del desarrollo de nuevas herramientas digitales y programas de capacitación.
- Contribuir a la transformación de las acciones de las organizaciones involucradas de lo tradicional a lo digital.
- Fortalecer el sector de las ONG para operar en situaciones de crisis y momentos de alta exposición de los jóvenes a las noticias falsas.
- Contribuir a preservar los valores europeos entre los jóvenes susceptibles a acciones manipuladoras de actores antieuropeos.
- Desarrollar un programa de educación no formal a medida adaptado a las necesidades de las organizaciones involucradas.

Literatura:

- Aguirre Velasco A, Cruz ISS, Billings J, Jimenez M, Rowe S. ¿Cuáles son las barreras, los facilitadores y las intervenciones dirigidas a los comportamientos de búsqueda de ayuda para los problemas comunes de salud mental en los adolescentes? Una revisión sistemática. BMC Psiquiatría. 2020 Junio 11;20(1):293. DOI: 10.1186/S12888-020-02659-0. PMID: 32527236; PMCID: PMC7291482. ¿Cuáles son las barreras, los facilitadores y las intervenciones dirigidas a los comportamientos de búsqueda de ayuda para los problemas comunes de salud mental en los adolescentes? Una revisión sistemática - PMC (nih.gov).
- Barbui C, Purgato M, Abdulmalik J, Acarturk C, Eaton J, Gastaldon C, Gureje O, Hanlon C, Jordans M, Lund C, Nosè M, Ostuzzi G, Papola D, Tedeschi F, Tol W, Turrini G, Patel V, Thornicroft G. Eficacia de las intervenciones psicosociales para los resultados de salud mental en países de ingresos bajos y medios: una revisión general. Lancet Psiquiatría. 2020 Febrero;7(2):162-172. doi: 10.1016/S2215-0366(19)30511-5. Epub 2020 Enero 13. PMID: 31948935.
- Casel, (2023). Fundamentos de SEL - CASEL. (2023, 1 de mayo). <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>
- Cefai, Carmelo (2022). Aprendizaje social y emocional para la salud mental y el bienestar | ESEP. (22 de diciembre de 2022). <https://school-education.ec.europa.eu/en/insights/viewpoints/sel-mentalhealth-wellbeing>
- Ecker, U. et al. (2022) Los impulsores psicológicos de la creencia de desinformación y su resistencia a la corrección. Nature Reviews Psychology 1(1), 13–29.
- Eurofound (2021), Impact of COVID-19 on young people in the EU, Oficina de Publicaciones de la Unión Europea, Luxemburgo. Impacto de la COVID-19 en los jóvenes de la UE (europa.eu)
- Gedikoglu, Mina (2021). Instituto de Política Educativa. Social and emotional learning: An evidence review and synthesis of key issues - Education Policy Institute. https://epi.org.uk/publications-and-research/social-and-emotional-learning/#_edn8
- Gospodnetić, F., Morić, D. (2014). Juventud y medios de comunicación. Foro para la Libertad en la Educación, Croacia
- Greenberg, M. T., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P. y Durlak, J. A. (2017). El aprendizaje social y emocional como enfoque de salud pública para la educación. El futuro de los niños, 27(1), 13–32. <https://doi.org/10.1353/foc.2017.0001>
- Salud de Harvard. (s.f.). Psicología Positiva - Harvard Health. <https://www.health.harvard.edu/topics/positive-psychology>

- Holm, M., Taipale, H., Tanskanen, A., Tiihonen, J. y Mitterdorfer-Rutz, E. (2020). Empleo entre personas con esquizofrenia o trastorno bipolar: Un estudio basado en la población utilizando registros nacionales. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 143(1), 61–71. <https://doi.org/10.1111/acps.13254>
- Oficina del Cirujano General (OSG). Protecting Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory [Internet]. Washington (DC): Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos; 2021. PODEMOS ACTUAR. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK575986/>
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico – OCDE. (2021). Apoyo a la salud mental de los jóvenes durante la crisis de COVID-19
- Priebe S, Matanov A, Schor R, Straßmayr C, Barros H, Barry MM, Díaz-Olalla JM, Gabor E, Greacen T, Holcnerová P, Kluge U, Lorant V, Moskalewicz J, Schene AH, Macassa G, Gaddini A. Good practice in mental health care for socialised groups in Europe: a qualitative study of expert views in 14 countries. *BMC Salud Pública*. 2012 Mar 28;12:248. DOI: 10.1186/1471-2458-12-248. PMID: 22455472; PMCID: PMC3412692. Buenas prácticas en la atención de la salud mental para grupos socialmente marginados en Europa: un estudio cualitativo de las opiniones de expertos en 14 países - PMC (nih.gov).
- Romer, D. y K. H. Jamieson (2020) Teorías de conspiración como barreras para controlar la propagación de COVID-19 en los EE. UU. *Ciencias Sociales y Medicina* 263, 113356.
- SALTO-YOUTH - ¿De quién estamos hablando? (s.f.). <https://www.salto-youth.net/rc/inclusion/archive/archive-resources/inclusiongroups/inclusionoffenders/InclusionOffendersWho/>
- Naciones Unidas: ONU (2017). Salud mental y derechos humanos: informe del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (2017.) <https://digitallibrary.un.org/record/861008>
- Naciones Unidas: ONU (2020). Resumen de políticas: COVID-19 y la necesidad de acción sobre salud mental. (2020.) <https://unsdg.un.org/resources/policy-brief-covid-19-and-need-action-mental-health>
- Varma, P., Junge, M., Meaklim, H. y Jackson, M. L. (2021). Las personas más jóvenes son más vulnerables al estrés, la ansiedad y la depresión durante la pandemia de COVID-19: una encuesta transversal global. *Progreso en neuro-psicofarmacología y psiquiatría biológica*, 109, 110236. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110236>.
- Wardle, C.; Derakhshan, H. (2017). Desorden de la información: Hacia un marco interdisciplinario para la investigación y la formulación de políticas. Informe N.º DGI(2017)09. Estrasburgo: Consejo de Europa. <https://rm.coe.int/information-disorder-toward-an-interdisciplinary-framework-for-research/168076277c>

- Waters, L., Algoe, S. B., Dutton, J. E., Emmons, R. A., Fredrickson, B. L., Heaphy, E., Moskowitz, J. T., Neff, K. D., Niemiec, R. M., Pury, C. L. S. y Steger, M. F. (2021). Psicología positiva en una pandemia: amortiguar, reforzar y desarrollar la salud mental. *La Revista de Psicología Positiva*, 17(3), 303-323. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1871945>
- Wellcome Global Monitor. (2020). El papel de la ciencia en la salud mental. *Perspectivas del Wellcome Global Monitor*. [wellcome-global-monitor-mental-health.pdf](https://www.wellcome-global-monitor-mental-health.pdf)
- Westberg KH, Nyholm M, Nygren JM, Svedberg P. Problemas de salud mental entre los jóvenes: una revisión de alcance de la búsqueda de ayuda. *Int J Medio Ambiente Salud Pública*. 2022 Enero 27;19(3):1430. DOI: 10.3390/IJERPH19031430. PMID: 35162452; PMCID: PMC8835517. [Problemas de salud mental entre los jóvenes: una revisión exploratoria de la búsqueda de ayuda - PMC \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35162452/).
- Organización Mundial de la Salud. (2010). Salud mental y desarrollo: dirigido a las personas con problemas de salud mental como un grupo vulnerable. www.who.int. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241563949>
- Organización Mundial de la Salud. (2013). Invertir en salud mental: evidencia para la acción. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/87232>.
- Organización Mundial de la Salud: OMS. (2003). *Advocacy for mental health*. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2003 (Mental Health Policy and Service Guidance Package). [1_advocacy_07 \(who.int\)](https://www.who.int/publications/i/item/9789241563949)
- Organización Mundial de la Salud: OMS. (2012). Riesgos para la salud mental: una visión general de las vulnerabilidades y los factores de riesgo; 2012. [Invertir en salud mental \(who.int\)](https://www.who.int/publications/i/item/9789241563949)
- Organización Mundial de la Salud: OMS. (2020). Atlas de salud mental 2020. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; <https://www.who.int/publications/i/item/9789240036703>
- Organización Mundial de la Salud: OMS. (2021). Plan de acción integral de salud mental 2013-2030. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2021. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029>
- Organización Mundial de la Salud: OMS. (2022a). Salud mental. www.who.int. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud: OMS. (2022b). Informe mundial sobre la salud mental: transformar la salud mental para todos. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2022. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Organización Mundial de la Salud: OMS. (2023). Salud mental, inclusión social y jóvenes de 18 a 29 años en la Región Europea de la OMS: Organización Mundial de la Salud; 2023. [RapidEvidenceSynthesisDraft-for-consultation_FINAL \(3\).pdf](https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338)

Socios del proyecto:

1. Asociación de (na)sordos Videatur/ Asociación Videatur
2. Asociación para la promoción del empleo y la cohesión social "Asociación Creativa"
3. GKINTIKAS BROS

Autores/ASOCIADOS:

- Mateja Šimunović*
- Tomislav Mandić*
- Jorge Rivera Mesa*
- Noor Harjani*
- Vasilis Angelidis*
- Mate Varga*

Revisor externo:

- Domagoj Morić*

EDITOR:

Udruga (na)gluhih
Videatur
Martićeva 67
Zagreb, Croatia

IMPRESIÓN