



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RECURSOS EDUCATIVOS DE LIBRE ACCESO

MÓDULO 3

AFRONTANDO LOS DESAFÍOS

Centrándose en los desafíos post-COVID:
los efectos en el bienestar común de la sociedad

www.wellhooody.eu



Cofinanciado por
la Unión Europea



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos. 2021-2-SE02-KA220-YOU-000049948



CONTENIDO



BIENVENIDA	3
3.1 ¿ESTÁS FAMILIARIZADO CON LA ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA?	5
3.2 DOMINANDO LA COMUNICACIÓN INTERCULTURAL	13
3.3 LA CREATIVIDAD PARA SUPERAR LOS EFECTOS DEL AISLAMIENTO DEL COVID	19
3.4 LA SALUD MENTAL DE LOS JÓVENES DURANTE Y DESPUÉS DEL COVID	25
3.5 LA ERA TECNOLÓGICA, INTEGRACIÓN Y BIENESTAR	30
3.6 SUPERANDO DESAFÍOS DE LA SOCIALIZACIÓN	36
3.7 INVOLUCRARSE EN LA COMUNIDAD	45
3.8 COMBATIENDO LA SOLEDAD DEL COVID	56

Bienvenida a WELLHOODY

WELLHOODY es todo sobre impulsar la comunidad a través del aprendizaje de los jóvenes. Se trata de aceptar nuestras diferencias y hacer que todos se sientan incluidos y bien.

ESTE CURSO

¿El objetivo de WELLHOODY?

Facilitar el BIENESTAR juvenil, arraigado en la diversidad.

Cuando los jóvenes aprenden sobre la fortaleza de la diversidad, inspiran a todos en la comunidad a trabajar juntos por el bienestar de todos y a ser más tolerantes e inclusivos.

¿Vamos a por ello?



WELLHOODY

Objetivos de aprendizaje

En este módulo, los alumnos:

1. Explorarán formas responsables de navegación de la información en línea, especialmente en el contexto post-COVID.
2. Comprenderán el impacto de la tecnología en la salud mental durante y después de la pandemia y obtendrán consejos prácticos para una experiencia digital equilibrada.
3. Descubrirán cómo la creatividad puede ser una herramienta poderosa para superar los desafíos planteados por la pandemia.
4. Aprenderán estrategias para fortalecer las conexiones comunitarias, incluso cuando el distanciamiento físico sea necesario.



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RECURSOS EDUCATIVOS DE LIBRE ACCESO

3.1 ¿Estás Familiarizado con la Alfabetización Mediática?

www.wellhooody.eu



Cofinanciado por
la Unión Europea

¿Estás Familiarizado con la Alfabetización Mediática?

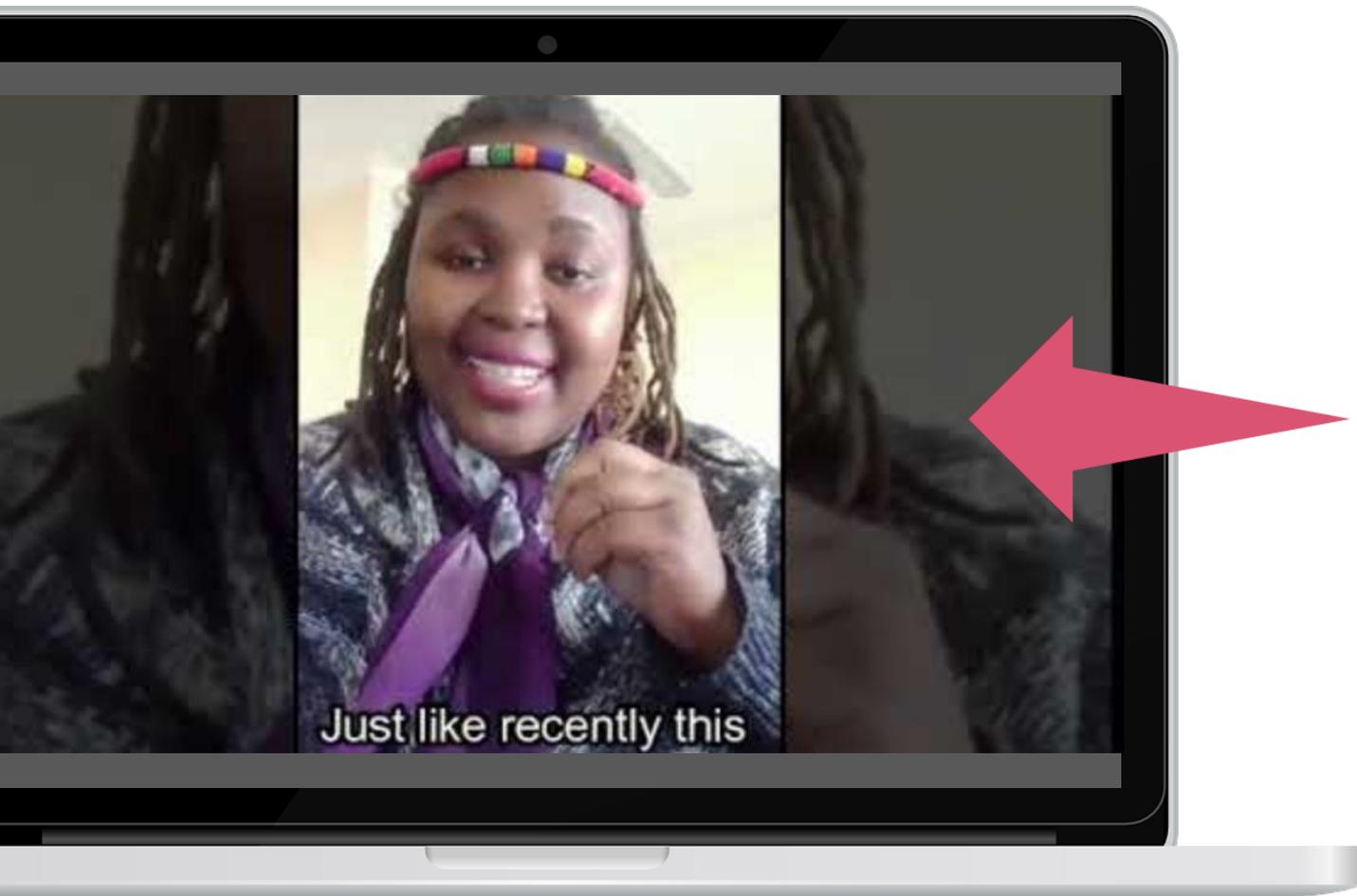
La era digital ha facilitado que cualquiera pueda crear contenido. No siempre sabemos quién creó algo, por qué lo hizo y si es fiable. Esto hace que la alfabetización mediática sea difícil de aprender y enseñar.

La alfabetización mediática es la capacidad de identificar diferentes tipos de información y comprender el mensaje que transmite. Es una habilidad fundamental en la era digital.

Testimonio de los Jóvenes: 5 Dimensiones de la Alfabetización Mediática e Informativa

Hannah Tarindwa resume su exploración de la alfabetización mediática e informativa y revela cinco dimensiones esenciales en este vídeo.

Copyright: Hannah Tarindwa/UNESCO



Alfabetización mediática y bienestar juvenil

Ser e`xperto en medios de comunicación y dominar el panorama digital es crucial para los jóvenes, especialmente después de la COVID, ya que les dota de habilidades de pensamiento crítico para discernir la información de la desinformación, fomentando la resiliencia mental y promoviendo la toma de decisiones informadas en una era dominada por los medios digitales.



En la alfabetización mediática no sólo se trata de comprender “cosas”; despierta la creatividad, la resolución de problemas y el pensamiento crítico. Es tu billete para afrontar desafíos, seguir tus pasiones y explorar todo lo que la vida tiene para ofrecer.



Al conocer los métodos más avanzados de alfabetización mediática, no sólo aprendes lo básico. Estás desarrollando el pensamiento crítico, el know-how digital y las habilidades comunicativas. Además, perfeccionas habilidades sociales como el trabajo en equipo, la empatía y ejerces la responsabilidad como ciudadano digital.

Preguntas Clave que Hacer

Common Sense <https://www.commonensemedia.org/> es una organización sin fines de lucro dedicada a mejorar las vidas de los jóvenes y las familias brindándoles la información confiable, la educación y la voz independiente que necesitan para prosperar en el siglo XXI.

Ellos comparten las preguntas clave para los jóvenes y su alfabetización mediática que sean especialmente relevantes para WELLHOODY:

- ¿Quién creó esto? ¿Era una empresa? ¿Fue un individuo? (Si es así, ¿quién?) ¿Fue un comediante? ¿Fue un artista? ¿Fue una persona anónima? ¿Por qué lo crees?
- ¿Por qué lo hicieron? ¿Fue para informarte de algo que pasó en el mundo (por ejemplo, una noticia)? ¿Fue para cambiar de opinión o de comportamiento (un ensayo de opinión o una guía)? ¿Fue para hacerte reír (un meme divertido)? ¿Fue para que compraras algo (un anuncio)? ¿Por qué lo crees?
- ¿Para quién es el mensaje? ¿Es para niños? ¿Los adultos? ¿Chicas? ¿Chicos? ¿Personas que comparten un interés particular? ¿Por qué lo crees?

Preguntas Clave que Hacer

- ¿Qué técnicas se están utilizando para hacer que este mensaje sea fiable? ¿Tiene estadísticas de una fuente confiable? ¿Contiene citas de un experto en la materia? ¿Tiene una voz que suena autoritaria? ¿Existe evidencia directa de las afirmaciones que hace? ¿Por qué lo crees?
 - ¿Qué detalles se omitieron y por qué? ¿La información está equilibrada con diferentes puntos de vista o presenta sólo un lado? ¿Necesita más información para comprender completamente el mensaje? ¿Por qué lo crees?
 - ¿Cómo te hizo sentir el mensaje? ¿Crees que otros podrían sentir lo mismo? ¿Todos sentirían lo mismo o algunas personas no estarían de acuerdo contigo? ¿Por qué lo crees?
- 

Pasos clave



Conciencia de sí mismo

1. **Se consciente** de la prevalencia de la desinformación.
2. Desarrolla habilidades de pensamiento crítico: se experto en los medios
3. **Verifica** la información en las fuentes fiables.
4. Educa a los demás en la alfabetización mediática.
5. **Denuncia** la desinformación cuando se detecte.



Desinformación y cultura

Comprender cómo los medios difunden desinformación en diferentes culturas es un gran problema. Puede hacer que los estereotipos se mantengan, dividir a las personas y mantener fuertes los prejuicios.

Pero aprender habilidades mediáticas te ayuda a ver más allá, cuestionar los estereotipos y acercarte a personas de otras culturas.

Convertirse en un Experto en Medios:

Cuando te vuelves experto en medios de comunicación, no sólo estás navegando por el contenido; estás aprendiendo el arte de diseccionar y juzgar lo que ves. Se trata de ser consciente y discernir en el mundo de la información.

Esto es lo que ganas:

- 1. Descifrar el rompecabezas de la información:** aprende a separar las noticias reales de las falsas mediante la disección de la información.
- 2. Detectar los trucos:** descubre los trucos que se utilizan para persuadir en diferentes medios. Desde imágenes hasta palabras, podrás ver a través del humo y los espejos.
- 3. Desenmascarar prejuicios y propaganda:** Desarrolla un superpoder para descubrir prejuicios y propaganda. Comprende las formas sutiles en las que se puede influir y moldear la información .



Al convertirte en un experto en medios, no eres sólo un consumidor; eres un participante activo.

He aquí por qué es importante:

- **Decisiones inteligentes:** Toma decisiones informadas y más inteligentes en tu viaje digital. Tus decisiones digitales serán conscientes y responsables.
- **Contribución activa:** Contribuye activamente a dar forma al ámbito digital. Tu voz importa y la alfabetización mediática te permite expresarla con sabiduría.
- **Confianza digital:** Navega por las complejidades de la era digital con confianza y conocimientos. La alfabetización mediática es tu kit de herramientas para dominar el panorama digital.





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RECURSOS EDUCATIVOS DE LIBRE ACCESO

3.2 Dominando la Comunicación Intercultural

www.wellhooody.eu



Cofinanciado por
la Unión Europea

Dominando la Comunicación Intercultural

Sabemos que la pandemia provocó una mayor sensación de aislamiento y desconexión. Mejorar las habilidades de comunicación intercultural permite a los jóvenes superar las divisiones culturales y construir relaciones significativas en un entorno en línea. Esto no solo reduce los sentimientos de aislamiento sino que también amplía las perspectivas, mejora la empatía y promueve un sentimiento de pertenencia a una comunidad global diversa, todo lo cual es fundamental para el bienestar mental y emocional.

Dominar la comunicación intercultural en nuestro mundo digital es particularmente importante para afrontar los desafíos del bienestar que enfrentaron los jóvenes debido a COVID. ¿Por qué? Porque fomenta un sentido de conexión y comprensión global en una época en la que las interacciones físicas eran limitadas.



INSPIRANDO EL BIENESTAR DE LOS JÓVENES

La importancia de la comunicación intercultural



En nuestro mundo cada vez más interconectado, la capacidad de comunicarse eficazmente a través de fronteras culturales es esencial. Con más oportunidades de viajar y exposición a diferentes culturas, desarrollar habilidades de comunicación intercultural se vuelve imprescindible para una colaboración exitosa, construcción de relaciones en comunidades diversas y prevención o resolución de conflictos.

Al aprender sobre otras culturas y encontrar puntos en común, podemos mejorar la comprensión y la conexión en todo el mundo.

Identifica buenas técnicas de comunicación intercultural a partir de este vídeo



En 2003, Outside Media & Knowledge recibió el encargo de producir un vídeo instructivo y fácil de seguir dirigido a las culturas diversas de Irlanda. Necesitaban explicar en un video el concepto y los beneficios de pertenecer a una cultura mientras se dirigían a la audiencia en diferentes idiomas y el inglés como idioma principal.

Ve el vídeo y evalúe los esfuerzos realizados. ¿Qué esfuerzos de comunicación intercultural reconoces?

Mejorando las Habilidades de Comunicación Intercultural



Acepta la diversidad

Abrazar la diversidad, respetar los diferentes orígenes y culturas y fomentar un entorno de comunicación amigable y abierto.



Aprende de otras culturas

Aprende y demuestre conocimientos de otros países y culturas, trate de familiarizarte con las costumbres de las regiones relevantes.



Conviértete en un buen oyente

Aprende a escuchar activamente, a comprender a los demás y a demostrarles que no hablan en vano.



Ajusta tu competencia lingüística intercultural

Es fundamental reconocer que no se trata sólo de conocer el vocabulario y la gramática de la persona con la que interactuamos. También involucra factores como la velocidad a la que nosotros y la otra persona hablamos, el volumen de nuestra voz y nuestros acentos.

Comprender la dimensión de las redes sociales en la comunicación intercultural



Tecnología de comunicación avanzada

Las plataformas de redes sociales virtuales (Facebook, Instagram, etc.) permiten la comunicación intercultural como nunca antes. Han derribado barreras geográficas y han hecho posible que personas de diferentes culturas se conecten, compartan ideas y aprendan unos de otros. Pero, por supuesto, también hay unas desventajas.



Adquisición de conocimientos

A través de las herramientas de las redes sociales, puedes mejorar y promover las ideas interculturales de una manera más efectiva. Plataformas como TikTok y YouTube tienen millones de vídeos que muestran diferentes culturas. Estas pueden ser una excelente manera de experimentar diferentes culturas visualmente.



Se consciente

Recuerda, si bien estas plataformas pueden proporcionar mucha información, no deberían ser tu única fuente de educación cultural. También es importante analizar la información que recibes de manera crítica, ya que no todo lo que aparece en las redes sociales es exacto o representativo de cada individuo dentro de una cultura. Acércate siempre con respeto y la mente abierta.



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RECURSOS EDUCATIVOS DE LIBRE ACCESO

3.3 La Creatividad para Superar los Efectos del Aislamiento del Covid

www.wellhooody.eu



Cofinanciado por
la Unión Europea

La creatividad no es sólo de producir algo o generar nuevas ideas. Está íntimamente ligada a nuestro bienestar mental, emocional y físico.

Fomentar la actividad creativa, tanto individual como colectiva, puede llevar a una vida más equilibrada, plena y resiliente.



Haz clic para mirar: ¡Todos podemos ser creativos!



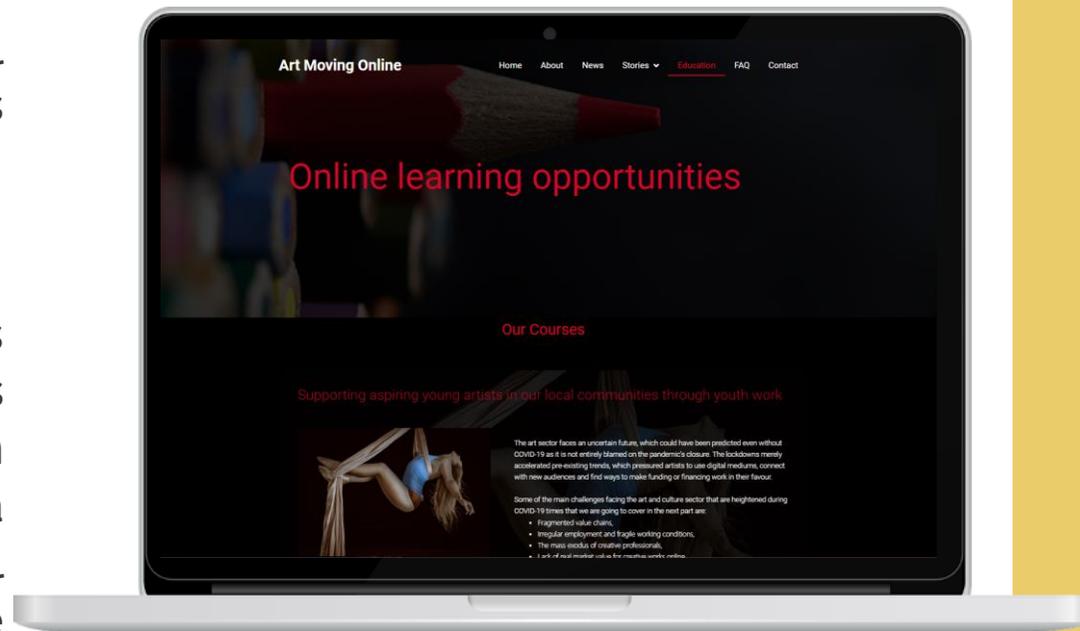
CREATIVITY

Un ejemplo poderoso - Nnamo - El Nuevo Arte se está Moviendo en Línea

Ante los desafíos de la pandemia, Youth Power Germany lanzó una iniciativa en línea para mejorar la vida de los artistas jóvenes que sienten el impacto. Pero aquí está la parte interesante: no es sólo para artistas; es para todos los jóvenes.

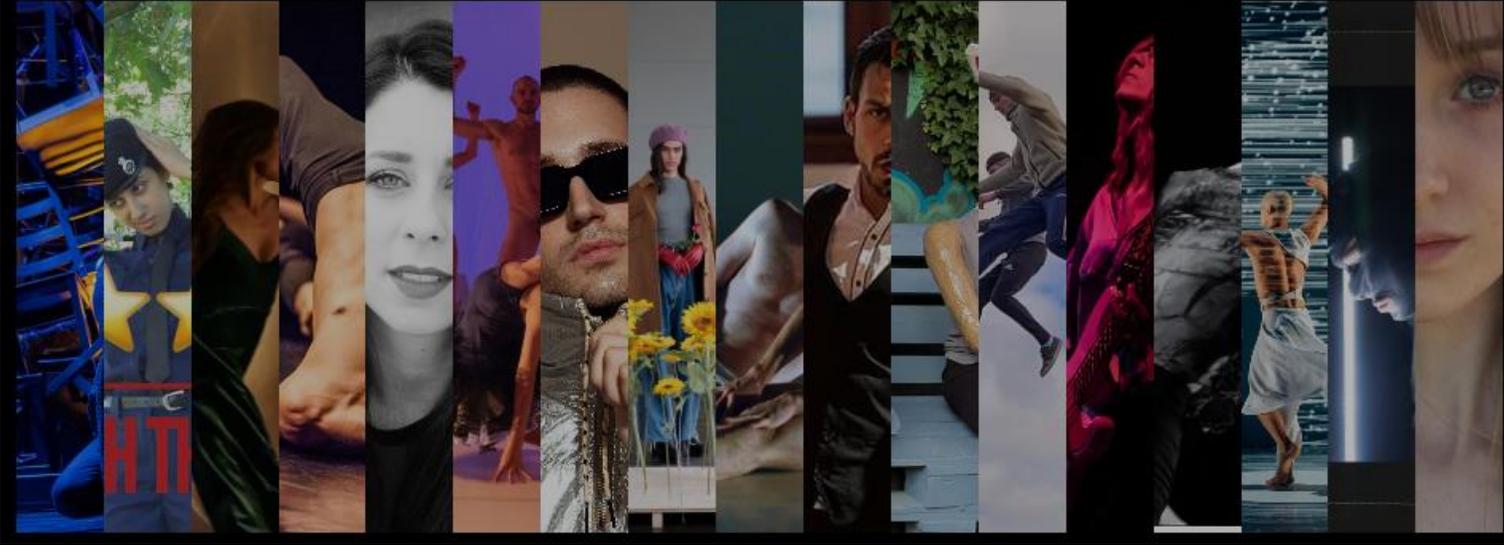
Poder a través de la Creatividad

Utilizando estrategias creativas y herramientas digitales, este proyecto no solo manejó los desafíos de la pandemia; los convirtió en oportunidades para dar rienda suelta a la creatividad. La misión era simple: impulsar el bienestar de los jóvenes y mejorar la vida durante estos tiempos difíciles. Incluso con todos los desafíos, la pandemia se convirtió en un momento para que los jóvenes demostraran lo innovadores y creativos que pueden ser. Tu capacidad para adaptarte y recuperarte demostró lo ingenioso que eres en un mundo que cambia rápidamente.



<https://onart.youth-power.org/>

Artists' stories

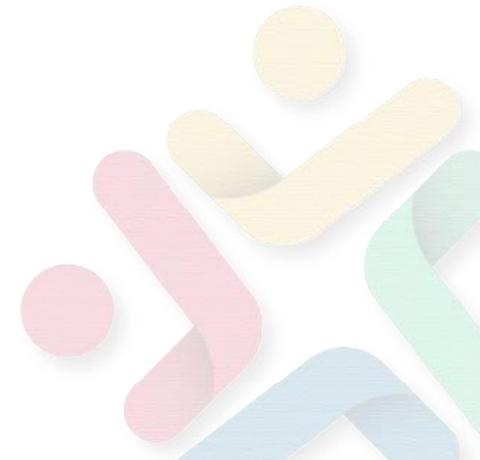


Entrevista con artistas jóvenes

El Proyecto Nnamo se reunió con artistas jóvenes para ahondar en los desafíos que resuenan en muchos jóvenes: lidiar con la soledad y navegar por los territorios inexplorados de la cuarentena. Explora estas conversaciones significativas en su plataforma en línea.

<https://onart.youth-power.org/#>

Estas entrevistas son más que simples charlas; son inspiradores para los jóvenes, crean un sentimiento de unidad y refuerzan ese sentimiento de pertenencia. En un mundo donde es fácil sentirse aislado, estas conversaciones nos recuerdan que no estamos solos en nuestras experiencias.



¿Por qué la Creatividad?

La creatividad no es sólo una habilidad; puede ser un salvavidas. Ante tiempos difíciles e inesperados, se convierte en nuestra forma de comprender, conectar, adaptarnos y no sólo sobrevivir sino prosperar. Es nuestra terapia, nuestro lenguaje y el puente hacia la comunidad y la comprensión.

La Plataforma Nnamo: Tu guía creativa Diseñada para mentes jóvenes, la plataforma Nnamo Project es una brújula para ofrecer orientación a través de diversas experiencias, sirviendo como un centro para la creatividad. Descubre los cursos en línea que tratan producción de videos y marketing en redes sociales, diseñados para satisfacer las circunstancias y necesidades únicas de los jóvenes de hoy.

Más información en www.onart.youth-power.org





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RECURSOS EDUCATIVOS DE LIBRE ACCESO

3.4 La Salud Mental de los Jóvenes durante y después del Covid

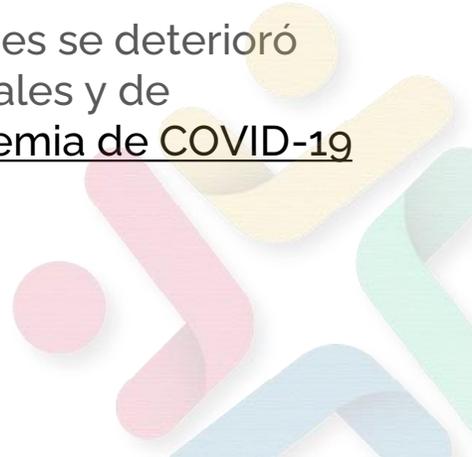
www.wellhooody.eu



Cofinanciado por
la Unión Europea



La pandemia del COVID-19 tuvo un impacto significativo en la salud mental de los jóvenes. A continuación se presentan algunos puntos clave basados en varios estudios:

- **Problemas de Salud Mental:** Entre los jóvenes, especialmente aquellos de 18 a 29 años, se detectaron problemas de salud mental significativamente mayores durante la pandemia que en las personas de 50 años o más. Las mujeres de este grupo de edad tuvieron una salud mental significativamente peor. [Cómo el Covid-19 ha afectado la salud mental de los jóvenes \(rte.ie\)](#)
 - **Papel de las Redes Sociales:** El tiempo pasado en las redes sociales fue un fuerte indicador de la salud mental durante la pandemia. Las personas que pasaban más tiempo en las redes sociales, particularmente más de 4 horas por día, tenían una salud mental significativamente peor.
 - **Sentimiento de Soledad:** A pesar de pasar más tiempo en las redes sociales y considerarlas como útiles para la conexión social, los jóvenes experimentaron una mayor sensación del aislamiento y desconexión.
 - **Condiciones de Salud Mental Preexistentes:** Para los jóvenes con problemas de salud mental preexistentes, los efectos del virus pueden haber sido particularmente desafiantes. [Impacto del COVID-19 en los jóvenes | The Children's Society \(childrenssociety.org.uk\)](#)
 - **Deterioro de la Salud Mental:** Existe mucha evidencia de que la salud mental de los jóvenes se deterioró durante el COVID-19, con niveles más altos de depresión y dificultades sociales, emocionales y de comportamiento que antes de la pandemia. [Un estudio demuestra el impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de los jóvenes \(news-medical.net\)](#)
- 

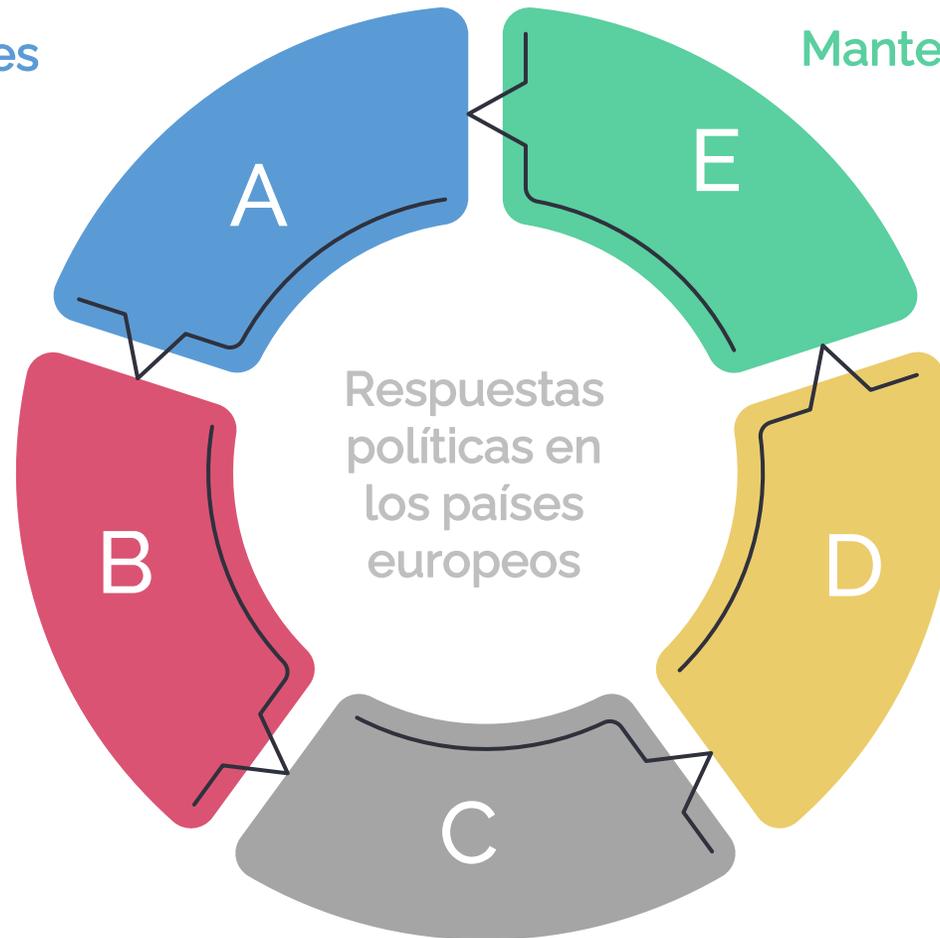
El impacto de la pandemia en la salud mental de los jóvenes

Reconocer Grupos Vulnerables

La pandemia demostró que algunos jóvenes, especialmente aquellos con problemas de salud mental o que enfrentan discriminación, necesitaban más apoyo, lo que llevó a que los países recibieran ayuda específica.

Mantenimiento de las Medidas de Apoyo

Las importantes iniciativas pandémicas, como el acceso a la atención de salud mental deben continuar, ya que los impactos de la pandemia en la salud mental podrían persistir.



Apoyo personalizado para grupos específicos

La necesidad de un apoyo personalizado para los grupos más vulnerables, como los jóvenes migrantes y los jóvenes LGBTQIA+

Mantenimiento de los Servicios de la Salud Mental

Los servicios como profesionales de salud mental en los colegios iniciados durante la cuarentena deben mantenerse para un apoyo constante.

Mejorar las Actividades Recreativas y Sociales

Dar prioridad a actividades como los deportes y el ocio es esencial para el bienestar mental y debería hacerse más hincapié después de la pandemia.

FUENTE: <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/publications/the-impact-of-the-covid-19-pandemic-on-the-mental-health-of-young-people>

El Impacto del Estatus Migratorio en la Salud Mental de los Adolescentes durante el COVID-19

- **Comprender el Impacto:** Si eres un adolescente, debes saber que la pandemia ha afectado la salud mental de muchos jóvenes, especialmente aquellos que se han mudado de un país a otro. No estás solo en esta experiencia.
- **Buscar Ayuda está Bien:** Recuerda que es importante buscar ayuda si te sientes deprimido, ansioso o tienes problemas de sueño. Hay recursos y personas que lo entienden y pueden ayudarte, incluidas las encuestas en línea y programas de salud mental.
- **Reconocer los Riesgos:** Ten en cuenta que si tú o tus amigos sois de diferentes culturas, puede haber un mayor riesgo de enfrentar problemas de salud mental durante tiempos difíciles como la pandemia.



El Impacto del Estatus Migratorio en la Salud Mental de los Adolescentes durante el COVID-19

- **Acceder al Apoyo Adecuado:** Busca ayuda de salud mental que entienda tu cultura e idioma. Eso puede suponer una gran diferencia a la hora de sentirse cómodo y comprendido.
- **Estar Consciente de otros Factores:** Ten en cuenta que otras cosas como el estrés económico o los desafíos de mudarse a un nuevo lugar también pueden afectar tu salud mental. Reconocer estos factores puede ayudarte a comprender mejor tus sentimientos.
- **Conectar con los demás:** Comparte las experiencias con los amigos, especialmente aquellos que puedan tener antecedentes similares. Hablar de ello puede ayudarte a ti y a los demás a sentirse menos solos y más apoyados.





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RECURSOS EDUCATIVOS DE LIBRE ACCESO

3.5 La Era Tecnológica, Integración y Bienestar

www.wellhooody.eu



Cofinanciado por
la Unión Europea

Tecnología y Migración: Ayudando y Perjudicando

- Para aquellos que se mudaron a nuevos lugares, la tecnología es una mezcla de cosas buenas y no. Ayuda a mantenerse conectado y aprender cosas nuevas, pero a la vez puede hacer que las personas se sientan solas.
- Los móviles y las redes sociales pueden ayudar mucho a los jóvenes migrantes y refugiados al brindarles información importante para seguir en contacto con las personas durante su viaje. Pero a veces hay problemas como ser observado y no tener mucho internet.
- Cuando se trata de sentirse bien, la tecnología puede ser de gran ayuda. No sólo se trata de la información: las redes sociales también dan apoyo emocional. No obstante, el uso excesivo del móvil puede ser estresante.
- Entonces, la tecnología es como una moneda de dos caras. Encontrar el equilibrio adecuado es muy importante para garantizar que todos se sientan bien.



Tecnología: Un Arma de Doble Filo

La tecnología ha cambiado las reglas del juego, especialmente durante la pandemia, permitiéndonos mantenernos conectados e informados. Sin embargo, como cualquier herramienta poderosa, puede ser un arma de doble filo.

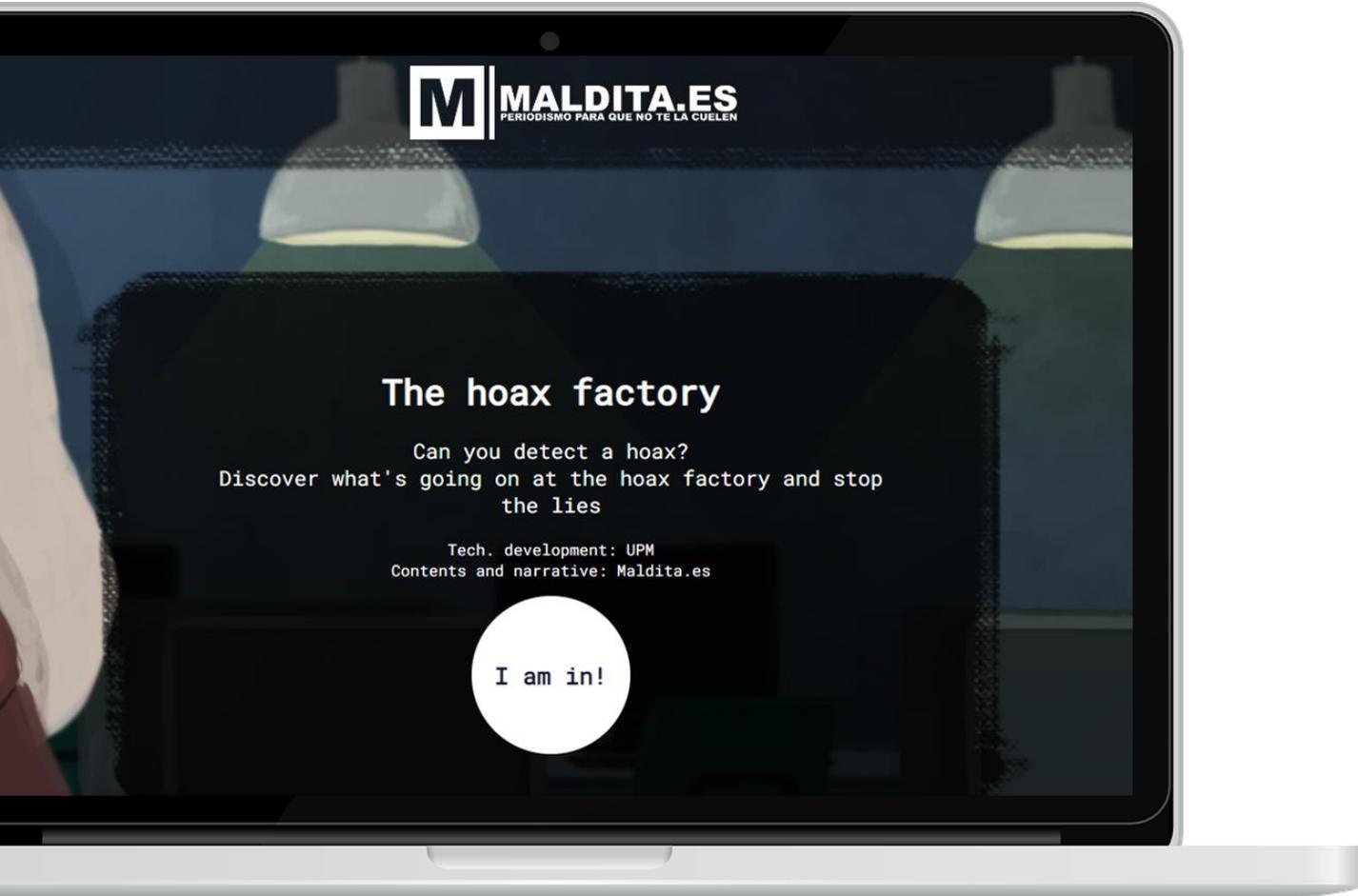
La difusión de la desinformación, especialmente sobre la inmigración, ha sido un problema importante en muchos países de la UE. Esta desinformación suele adoptar la forma de engaños y narrativas falsas que se difunden a través de diversas plataformas en línea, lo que lleva a la propagación del discurso de odio y al aumento de las tensiones sociales. Veamos ejemplos clave: -

- **Desinformación sobre la migración:** Los mitos sobre el número de llegadas de migrantes, su impacto económico o su propensión a la delincuencia se promueven y explotan estratégicamente para influir en la opinión pública, con graves implicaciones políticas. [Desinformación sobre la migración en la UE \(epc.eu\)](http://epc.eu)

- **Sobreestimación de la Inmigración:** Las encuestas muestran que la gente suele sobrestimar el nivel de inmigración. Por ejemplo, en el Reino Unido, la gente cree que alrededor de una cuarta parte de la población son inmigrantes, cuando es la mitad, alrededor del 13%. Bobby Duffy, Profesor de Políticas Públicas y Director del Instituto de Políticas, King's College en Londres - [En qué se equivocan los británicos sobre la inmigración y por qué los políticos necesitan decirles la verdad \(theconversation.com\)](#)
- **Impacto de la desinformación en línea :** La aparición de actitudes de odio en línea puede motivar a las personas a cometer actos dañinos en el mundo real, como agresiones físicas, abusos verbales y daños a la propiedad.
- **Aumento del Discurso de Odio en línea:** El discurso de odio en línea en el Reino Unido y EE. UU. aumentó un 20% desde el inicio de la pandemia, según el informe de la organización juvenil benéfica Ditch the Label [Ditch the Label | Youth Charity | Salud mental, acoso y relaciones y El discurso de odio en línea aumentó un 20% durante la pandemia: "Lo hemos normalizado" - BBC News](#)

Abordar esta cuestión requiere un enfoque multifacético, que incluye mejorar la alfabetización digital, promover el pensamiento crítico e implementar regulaciones efectivas en las plataformas en línea. También es necesario promover narrativas alternativas que fomenten la comprensión y el respeto por la diversidad.

Posible Solución: Herramientas Interactivas Digitales



Para abordar estos desafíos, considera el potencial de las salas de escape en línea, como "The Hoax Factory". Esta plataforma es una excelente herramienta interactiva. No solo ofrece entretenimiento, sino que también sirve como una solución atractiva para combatir la desinformación y promover un ambiente digital positivo. Al fomentar la participación en actividades como ésta, podemos aprovechar la tecnología para mejorar, fomentando un sentido de comunidad y disipando narrativas falsas.

Actividades de Ayuda



Autoexpresión en la comunidad

Participar en **actividades creativas** como el arte, la música y el teatro pueden proporcionarte una sensación de **autoexpresión y dominio**, lo que puede contribuir al fortalecimiento de tu identidad. Así mismo, estas actividades pueden promover **conexiones sociales positivas** y un **sentido de pertenencia**, que son factores importantes para el bienestar.



Salud y habilidades prácticas

Las actividades al aire libre como el camping, caminar y escalar pueden ofrecer muchas oportunidades de aprendizaje. No solo promueven la **salud física y mental**, sino que también ofrecen espacios para que desarrolles **habilidades de liderazgo, trabajo en equipo, autosuficiencia** .



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RECURSOS EDUCATIVOS DE LIBRE ACCESO

3.6 Superando Desafíos de la Socialización

www.wellhooody.eu



Cofinanciado por
la Unión Europea

Habilidades y estrategias

Desarrollar habilidades y estrategias para manejar los desafíos sociales es clave para tu bienestar, especialmente después de tiempos difíciles como la pandemia de COVID-19.

Es como tener un conjunto de herramientas para navegar los altibajos de las situaciones sociales. Entonces, ya sea que se trata de afrontar los cambios o encontrar nuevas formas de conexión, estas habilidades son tus superpoderes para mantenerte fuerte y positivo. ¡Ya los tienes!

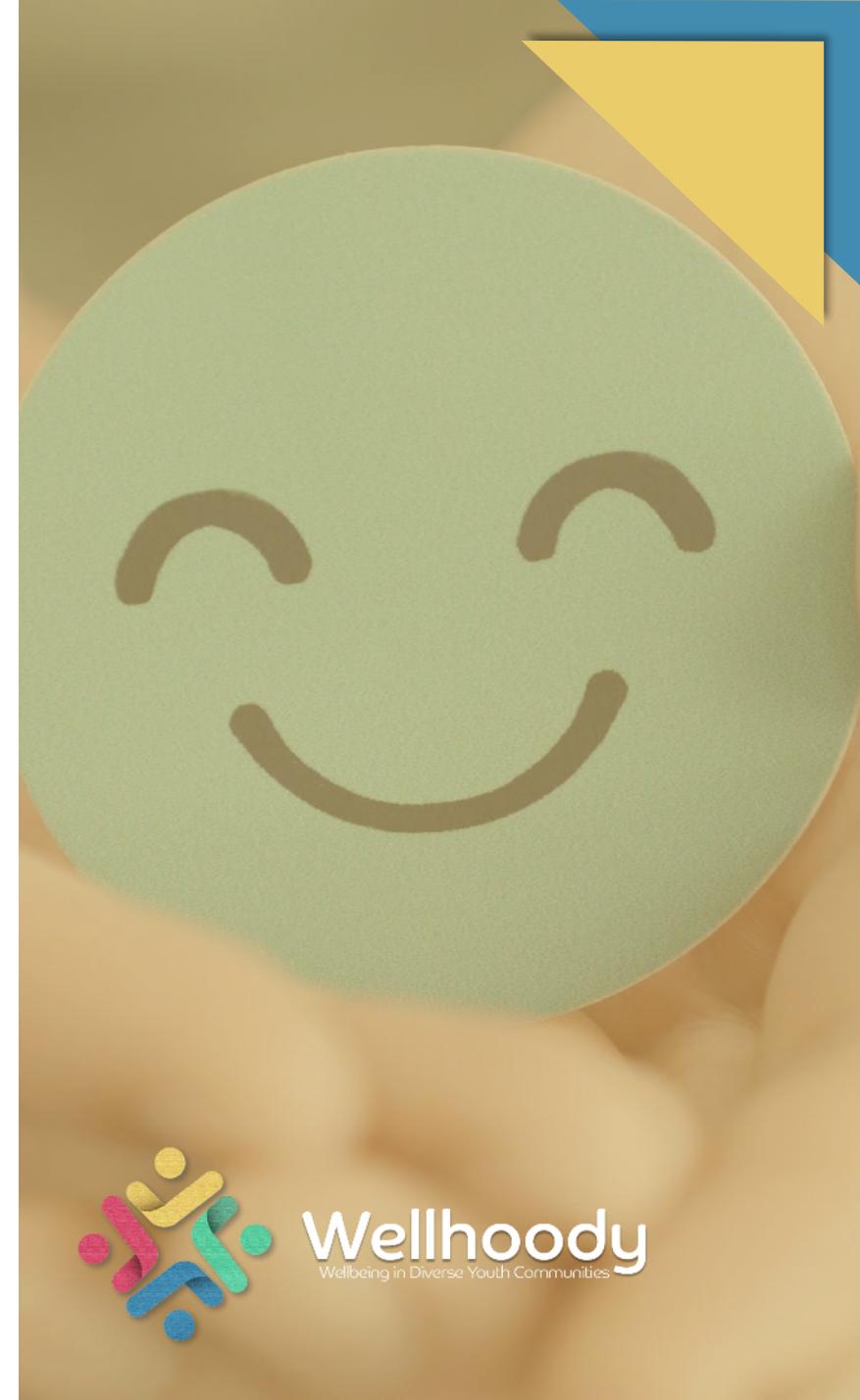


Habilidades de Regulación Emocional

¿Alguna vez has encontrado que tus emociones están por todas partes? La regulación emocional es como tener un kit de herramientas para afrontarlo.

- **Paso 1: Mantener la Calma:** Se trata de mantener la compostura cuando las emociones son intensas, como tener la habilidad de calmarse.
- **Paso 2: Pensamiento Positivo:** Cambia los pensamientos negativos por positivos. Es como refrescar tu mente.
- **Paso 3: Actividades Reconfortantes:** Busca actividades que te relajan. Hazlas tuyas cuando necesites un estímulo.
- **Paso 4: Sé amable contigo mismo:** ¿Te sueba la autocompasión? Es como tratarte a ti mismo con amabilidad, ser tu propio compañero de apoyo.

¿Y la regulación emocional? Es tu herramienta para navegar por las emociones sin problemas. ¡Ya la tienes!



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

Habilidades Sociales

Las habilidades sociales son un conjunto de herramientas útiles para afrontar situaciones sociales:

Herramienta 1: Comunicación Clara: Encuentra la mejor manera de expresarte y comprender realmente lo que dicen los demás.

Herramienta 2: Radar de Empatía: Sintoniza con los sentimientos de los que te rodean.

Herramienta 3: Códigos de Respeto: Mostrar respeto es la regla de oro para construir relaciones sólidas con los demás.

Herramienta 4: Estrategias contra la Presión Social: Equípate con estrategias para manejar situaciones delicadas. Ten un plan para cuando las cosas se pongan difíciles.

Herramienta 5: Resolución de Conflictos: Piensa en ello como si fueras un tranquilizador. Trata de encontrar una manera para que todos se lleven bien.



Wellhody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

Hábitos de Autocuidado

Autocuidado es muy importante. Hablemos de algunos hábitos que puedes desarrollar:

Manten Dieta Equilibrada:

Los alimentos nutritivos alimentan el cuerpo y la mente. Asegúrate de que tu dieta incluya frutas, verduras, proteínas magras y cereales integrales.

Ejercicio Regular:

La actividad física puede ayudar a controlar el estrés y mejorar el estado de ánimo. Encuentra un ejercicio que te guste; puede ser cualquiera desde yoga hasta correr o bailar.

Da Prioridad al Sueño:

La falta del sueño puede afectar a tu estado de ánimo y a la función cognitiva. Duerme entre 7 y 9 horas por noche y establece un horario.

Mindfulness y Meditación :

Las prácticas de Mindfulness pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar la claridad mental. Piensa dedicar tiempo cada día a la meditación u otras prácticas de atención plena.

Mantente Hidratado:

La deshidratación puede afectar negativamente el rendimiento físico y mental. Trata de beber suficiente agua durante todo el día.

Conéctate con Otros:

Manten las relaciones con familiares y amigos. La interacción social es crucial para el bienestar mental.

Busca Ayuda Profesional:

Si el estrés u otros problemas de salud mental son abrumadores, puede resultar útil hablar con el profesional de salud mental.

Pasa Tiempo al Aire libre:

La naturaleza puede tener un efecto calmante. Si es posible, trata de pasar tiempo al aire libre todos los días.



Haz lo que Amas:

Está disponible para pasatiempos o actividades que te brinden alegría y relajación.

Limita Tiempo de la pantalla:

El tiempo frente a la pantalla fuerza la vista y provocar fatiga mental. Tómate descansos regulares de y considera hacer una desintoxicación digital.



Buscando Apoyo

Saber dónde y cómo buscar apoyo cuando tienes dificultades es una habilidad crucial.

1. **Adultos de Confianza:** Acude a alguien de confianza, como uno de tus padres, un maestro o un líder de la comunidad.
2. **Los Amigos pueden ser Aliados:** Comparte tus sentimientos con amigos que puedan ofrecerte apoyo.
3. **Apoyo Profesional:** Habla con un consejero o terapeuta para obtener orientación experta.
4. **Líneas directas y líneas de ayuda:** Llama o envía mensajes de texto a las líneas directas de asistencia cuando necesites ayuda inmediata.

Recuerda, pedir ayuda es una fortaleza y siempre hay personas dispuestas. ¡No estás solo!

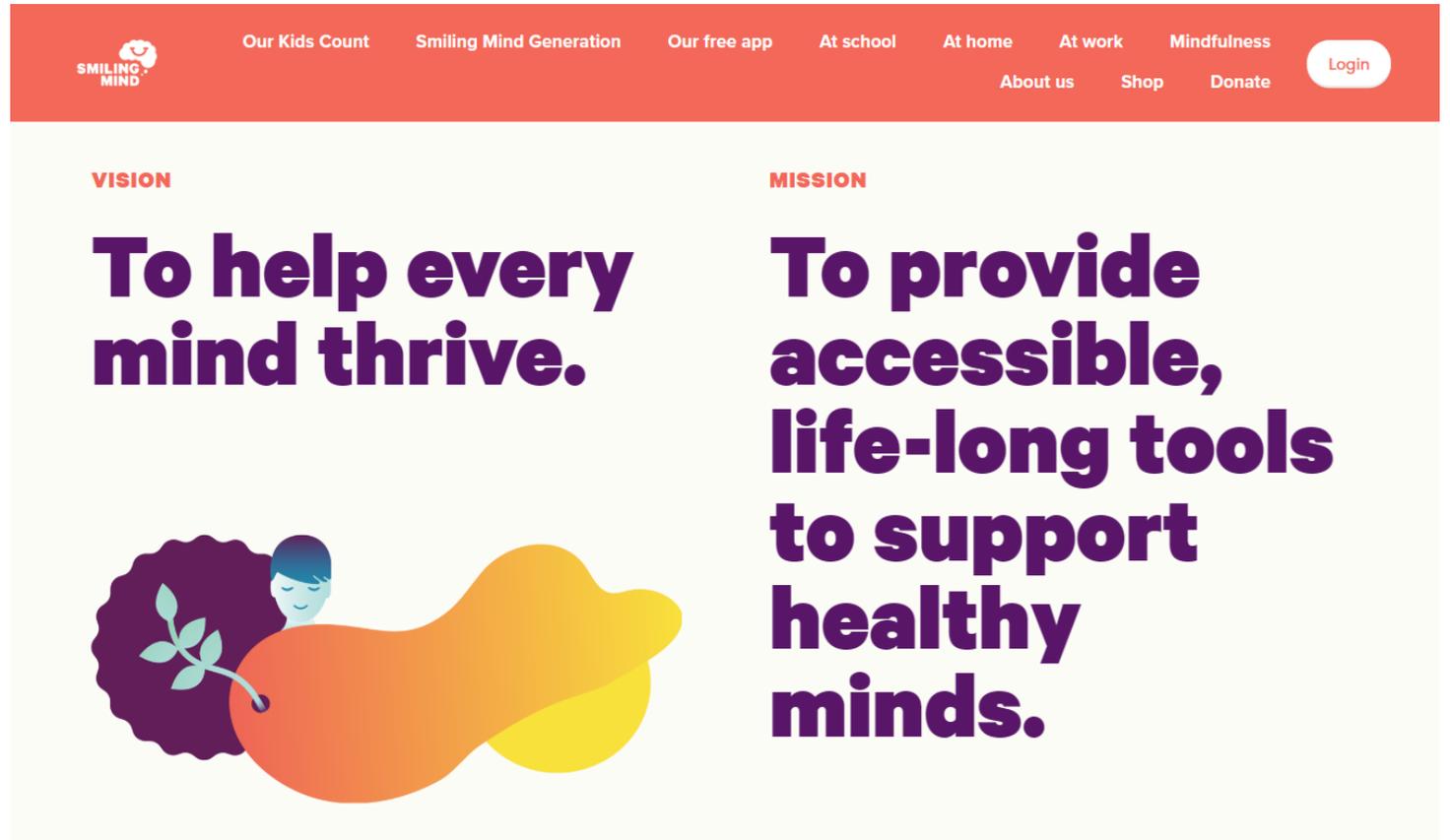
Técnicas de Manejo del Estrés

Smiling Mind

Smiling Mind está considerada actualmente uno de los líderes mundiales en el ámbito de la salud mental preventiva y un experto en programas de atención plena para jóvenes.

Esta aplicación gratuita de atención plena, específicamente para jóvenes, es una herramienta única desarrollada por psicólogos y educadores para ayudar a lograr el equilibrio. Se sugieren 10 minutos al día.

Aplicación — Smiling Mind



The screenshot shows the Smiling Mind website header with navigation links: Our Kids Count, Smiling Mind Generation, Our free app, At school, At home, At work, Mindfulness, About us, Shop, Donate, and a Login button. Below the header, the Vision and Mission statements are displayed in large, bold, purple text. The Vision statement is "To help every mind thrive." and the Mission statement is "To provide accessible, life-long tools to support healthy minds." Below the text is an illustration of a child's head with a brain, a leaf, and a heart, symbolizing mental health and growth.

VISION

To help every mind thrive.

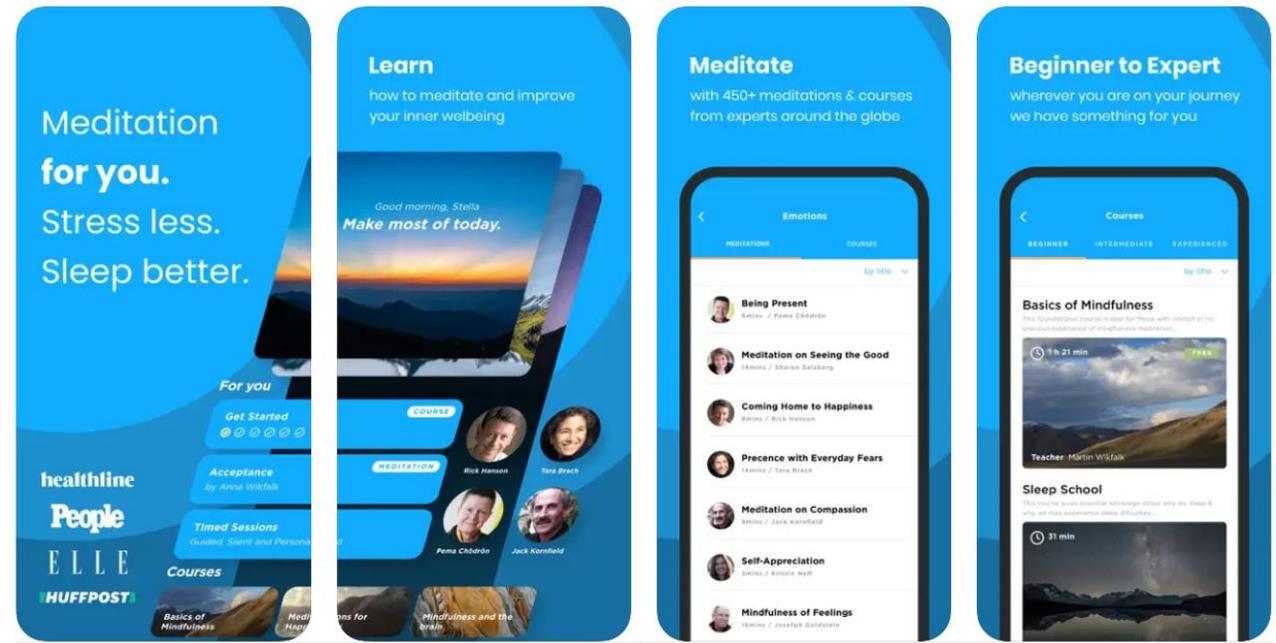
MISSION

To provide accessible, life-long tools to support healthy minds.

Técnicas de Manejo del Estrés

Para manejar el estrés, puedes probar muchas cosas como ejercicios de atención plena, respiración profunda y relajación muscular. Mover el cuerpo con regularidad y comer sano también puede ayudar a controlar el estrés.

Una herramienta excelente es [The Mindfulness App](#). Es como un superhéroe para tu bienestar. Esta aplicación te enseña prácticas de atención plena para manejar el estrés, mantenerte concentrado y equilibrar tus emociones. Tiene cosas interesantes como meditaciones guiadas y programas personalizados, lo que facilita el cuidado de tu salud mental. Usar esta aplicación todos los días puede ayudar a que la atención plena sea una parte habitual de su vida. Otras aplicaciones también están en este espacio, échales un vistazo.





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RECURSOS EDUCATIVOS DE LIBRE ACCESO

3.7 Involucrarse en la Comunidad

www.wellhooody.eu



Cofinanciado por
la Unión Europea

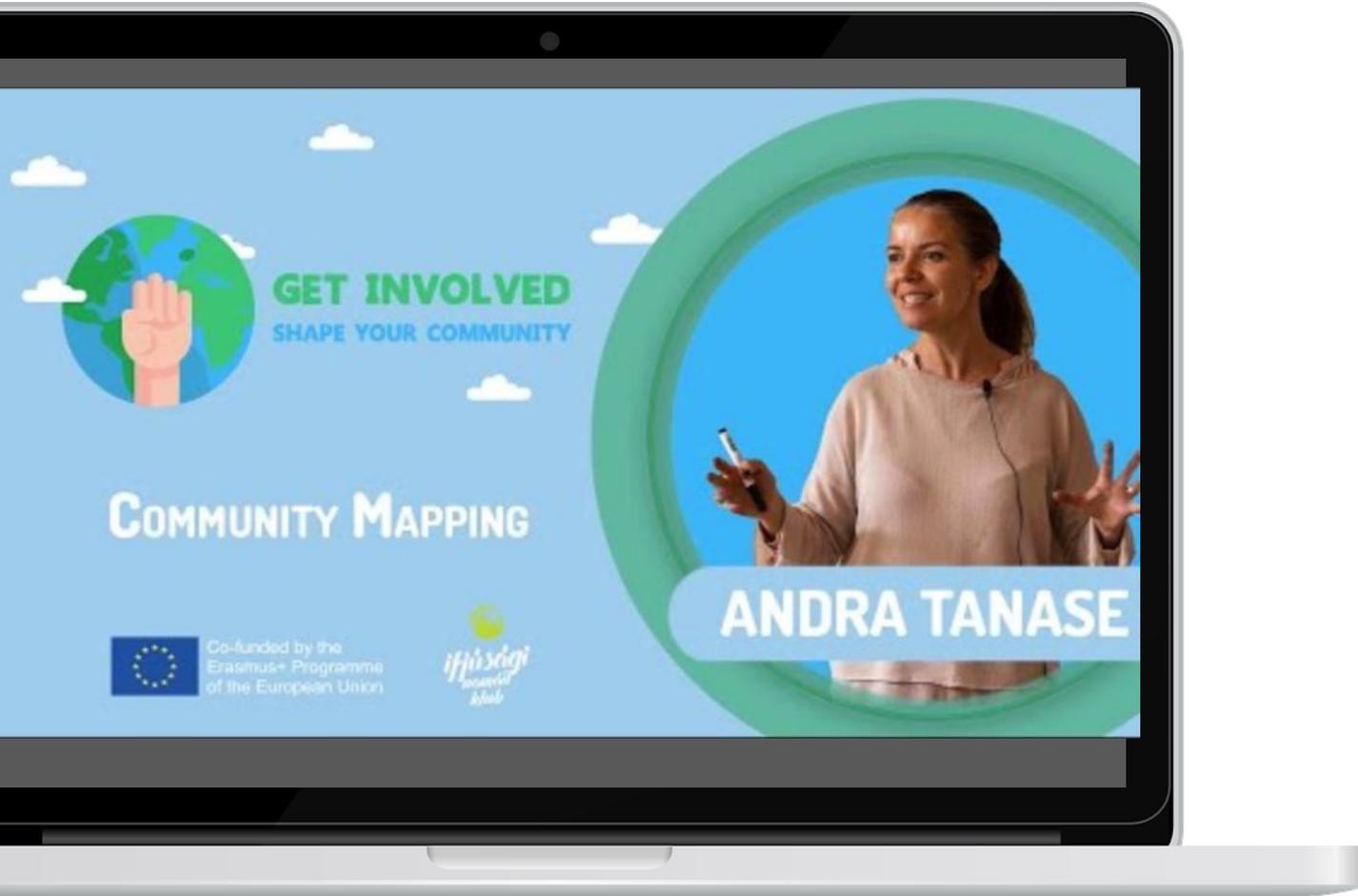
Involucrarse en tu comunidad es enriquecedor e impactante. Te permite conectar con grupos diversos, comprender los problemas locales y contribuir positivamente.



Ya sea como voluntario en un banco de alimentos, uniéndose a limpiezas comunitarias o participando en comités locales, tu participación no solo beneficia a la comunidad sino que también mejora tu sentido de pertenencia y crecimiento personal.

Es una experiencia gratificante que fortalece los vínculos sociales y desarrolla habilidades vitales.

Mira el vídeo y mapea tu comunidad para encontrar oportunidades

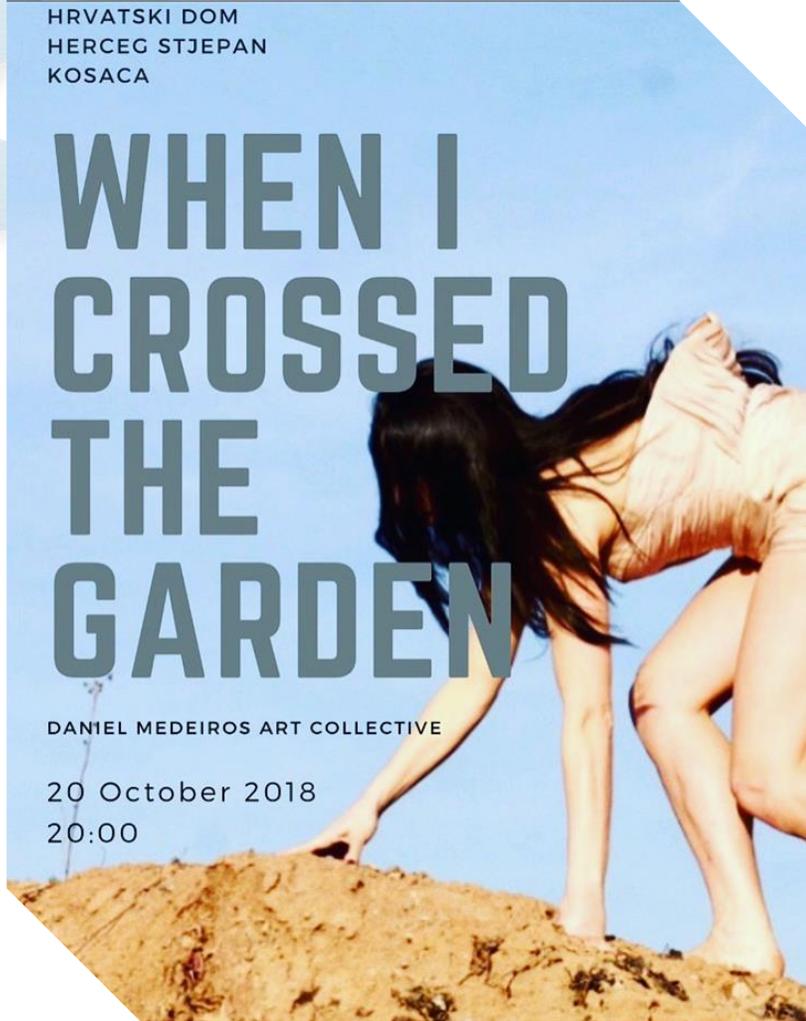


El vídeo "Mapeo comunitario" de Andra Tanase se centra en el concepto y la aplicación del mapeo comunitario. He aquí un breve resumen:

- 1. Concepto :** El mapeo comunitario es una herramienta para capturar una visión detallada de la comunidad, incluidas las partes interesadas, las relaciones, los recursos y los desafíos.
- 2. Partes interesadas y relaciones :** Identificar y comprender los roles e interacciones de varios miembros de la comunidad, como maestros, padres, estudiantes y políticos.
- 3. Problemas y recursos :** Mapeo de los problemas de la comunidad y los recursos disponibles para abordar estos problemas de manera efectiva.
- 4. Enfoque participativo :** Involucrar a los miembros de la comunidad en el proceso de mapeo para una mayor precisión e inclusión.

Ejemplos de actividades para tu comunidad

Todas estas actividades fomentan el bienestar proporcionando oportunidades de expresión, conexión y propósito. Satisfacen tanto tus necesidades emocionales (como sentirte conectado o comprendido) como las prácticas (como desarrollar habilidades o mantener una rutina). En una época de aislamiento físico, estas salidas digitales y creativas ofrecen formas de mantenerse conectado con uno mismo y con el mundo.



Vídeo



Perfromace virtuales:

Con el cierre de los locales físicos, muchos artistas jóvenes utilizaron plataformas como Zoom, Instagram Live y Twitch para presentar música en directo, obras de teatro y lecturas para mantener vivo el espíritu del arte.



Proyecto



Vídeo



Exposiciones de Arte Digital

Artistas visuales jóvenes organizaron y participaron en galerías de arte en línea y exposiciones virtuales. Con frecuencia utilizaban plataformas de realidad virtual y aumentada para crear experiencias inmersivas para los espectadores.



Desafíos de TikTok

La plataforma de vídeos cortos TikTok se convirtió en un centro de creatividad para los jóvenes. Ya sea a través de concursos de baile, proyectos de manualidades o vídeos de cocina, utilizaron la aplicación para expresarse y conectarse con una audiencia global.



Podcasting

Muchos jóvenes comenzaron sus propios podcasts, hablando de todo, desde la vida en la cuarentena hasta la salud mental, las artes, la cultura y la justicia social. Esto se convirtió en una forma de conectarse, discutir e inspirar a otros.



Bricolaje y Reciclaje

Atrapados en casa, muchos jóvenes se han aficionado a las manualidades, utilizando materiales de su entorno para hacer arte o reutilizar objetos viejos, dándoles un nuevo aspecto y una nueva vida.



VÍDEO



Producción casera de música y sonido

Utilizando software como GarageBand o FL Studio, muchos jóvenes aspirantes a músicos y productores comenzaron a crear sus propias melodías, ritmos y álbumes desde la comodidad de sus habitaciones.



Escribir y bloguear

Con tiempo extra y muchas experiencias y sentimientos con los que lidiar, muchas personas recurrieron a la escritura. Los escritores jóvenes, en particular, comenzaron a expresarse iniciando blogs personales o contribuyendo a plataformas en línea, encontrando su voz en el espacio digital.



Talleres y cursos en línea

Debido a que las reuniones físicas estaban restringidas, muchos artistas jóvenes, bailarines y personas creativas comenzaron a impartir clases y talleres en línea. Esto no sólo les ayudó a ganar dinero, sino que también les permitió llegar a una audiencia global más amplia.



Juegos y creación de mundos

Los videojuegos, como Minecraft o Roblox, se convirtieron en una forma importante para que los jóvenes expresaran su creatividad. Estas plataformas les permiten crear, construir y compartir mundos e historias virtuales, proporcionando una salida para sus ideas imaginativas.





Iniciativas comunitarias

Muchos jóvenes notaron que la pandemia estaba afectando la salud mental, por lo que iniciaron grupos en línea, sesiones de arteterapia y talleres de mindfulness. Estas actividades combinan creatividad con bienestar para ayudar a afrontar los desafíos que tenían las personas.





La pandemia del Covid-19, a pesar de sus desafíos, condujo a un renacimiento digital para los jóvenes, brindando nuevas oportunidades para participar, conectarse y contribuir creativamente dentro de sus comunidades.

El Manual con Guía “Apoyar a los jóvenes artistas aspirantes en nuestra comunidad local a través de las actividades de trabajo juvenil” destaca algunos ejemplos.

<https://learning-youth-power.org/courses/supporting-aspiring-young-artists-in-our-local-communities-through-our-youth-work-activities/>

Recursos

- <https://psycnet.apa.org/record/2021-92976-001>
- <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374264/PDF/374264eng.pdf.multi>
- <https://onart.youth-power.org>
- <https://www.springerprofessional.de/onlin-e-coping-strategies-during-the-covid-19-pandemic-the-case-o/25600376>
- <https://www.facebook.com/youthpowergermany/>





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RECURSOS EDUCATIVOS DE LIBRE ACCESO

3.8 Combatiendo la Soledad del Covid

www.wellhooody.eu



Cofinanciado por
la Unión Europea



Wellhoody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

Cómo Superar la Soledad Juvenil

La soledad entre los jóvenes es común: el 40% de los que tienen entre 16 y 24 años experimentan la soledad.

La soledad se define como una reacción emocional negativa a una brecha entre las relaciones deseadas y las reales.

Desencadenantes Comunes de la Soledad Juvenil:

1. **Deseo de Amistad:** A menudo esperas mucho de las amistades y, si no coinciden, la soledad te invade.
2. **Cambios de Identidad:** Descubrir quién eres puede hacerte sentir un poco perdido.
3. **Transiciones:** Cambiarse de colegio o lidiar con las situaciones difíciles en casa puede hacerte sentir solo.



Wellhoody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

Cómo Superar la Soledad Juvenil

- 1. Dificultades en casa:** Si las cosas son difíciles en casa, la soledad puede ser aún más difícil de manejar.
- 2. Patrones de pensamiento negativo:** Es posible que te quedes estancado pensando que todos están en tu contra.

Recuerda, no eres el único que se siente solo!

FUENTE: <https://psyche.co/guides/how-to-overcome-loneliness-in-adolescencia-and-young-adulthood>



¿Qué Puedes Hacer Hoy para Superar la Soledad?

1. **Reevaluar los Pensamientos Negativos:** Desafía el diálogo interno negativo y pregúntate si esos pensamientos son verdaderos y valiosos.
2. **Abrazar el Tiempo a solas:** El tiempo a solas puede ser gratificante y proporciona espacio para la reflexión y la relajación.
3. **Expresar Sentimientos de forma Creativa:** Escribir o crear arte para explorar y comunicar sentimientos.
4. **Hablar con Alguien de Confianza:** Comunícate con alguien en quien confías acerca de tu soledad, incluso si es un desafío.
5. **Organizar Planes Sociales:** Toma la iniciativa de hacer planes y conectarte con otros.
6. **Únete a Clubes o Grupos:** Participa en actividades que se alineen con tus intereses para conocer más personas con ideas afines.
7. **Forma Amistades en línea:** Explora comunidades digitales para conectarte con personas que comparten intereses similares.

¿Cómo apoyar a otras personas que experimentan soledad?

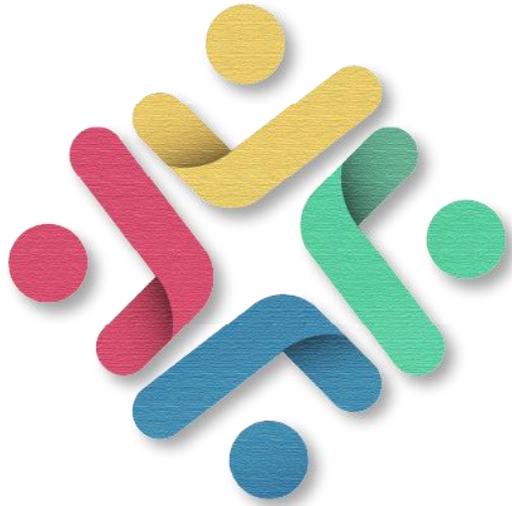
Reconoce las señales:
Presta atención al diálogo interno negativo, los problemas de amistad, los sentimientos de ansiedad o los cambios importantes en la vida; podrían ser signos de soledad.

Aporta Apoyo Emocional:
Sé abierto, accesible y dispuesto a escuchar. Da consejos sólo si te lo piden.

Organiza Actividades Sociales:
Planifica actividades grupales que incluyan a todos. Ayuda a crear una sensación de unión.

Muestra Empatía:
Entiende que la soledad es una experiencia válida y, a veces, dolorosa. Está disponible para tus amigos cuando lo necesiten.





Recuerda ...

Vencer la soledad cuando eres joven consiste en mirar hacia adentro, hablar con los demás y sumergirte en las cosas que amas. Confiar en los amigos e involucrarse en la comunidad es clave para combatir la soledad y, al mismo tiempo, mostrar amabilidad y empatía en el camino.



¡Gracias y bien hecho!

Has finalizado el
tercer módulo
del curso
WELLHOODY.

SIGUIENTE: Módulo 4
PARTICIPACIÓN JUVENIL
Cómo permitir, inspirar la participación de los jóvenes y educarlos en el sentido de que deben proteger el derecho de los demás a participar, alzando voces, voces de unión.

