



Mental Health⁺

MENTAL HEALT⁺ PERFIL DE HABILIDADES



¿Por qué un Perfil de Habilidades para Campeón de Salud Mental?

A pesar de que la salud mental en los jóvenes y los que trabajan con ellos ha sido siempre una cuestión de debate importante, la pandemia causada por la COVID-19, y por ello el consiguiente confinamiento y necesidad de la enseñanza a distancia han puesto en evidencia la importancia de la salud y bienestar mental y lo lejos que puede llegar a afectar a los jóvenes (así como a los profesores).

El objetivo principal de esta herramienta es prestar ayuda a organizaciones (VET) (y otras organizaciones de la enseñanza) para que desarrollen el papel de Campeones de Salud Mental.

Un Campeón de Salud Mental es alguien que concientiza y normaliza hablar sobre la salud mental y pone a prueba su estigmatización. No se espera que los campeones de salud mental sean expertos en ella o que diagnostiquen problemas mentales. En su lugar, su papel es tanto promover una actitud positiva hacia la salud mental y señalar cuándo hay un problema, como determinar cuándo es necesaria ayuda y apoyo.

Crear Campeones de Salud Mental es una forma de ayudar a crear un colegio con vistas a una salud mental apropiada.

Mediante el examen de ciertas prácticas y las opiniones de la salud mental y profesionales de la enseñanza, el proyecto Mental Health+, ha creado un Perfil de Habilidades para organizaciones VET y (otras organizaciones de la enseñanza) que sirve como base para la selección y desarrollo del puesto de Campeón de la Salud Mental.

El Perfil de Habilidades señala las características y responsabilidades necesarias para desarrollar un papel propio de un Campeón Mental de la Salud dentro de las organizaciones VET y la clasificación de la ESCO. Este Perfil recalca las tareas esenciales del papel y las compara con las habilidades correspondientes y necesarias para llevar dichas tareas a cabo. Las habilidades base de la ESCO contiene 13.485 conceptos estructurados jerárquicamente en cuatro subclasificaciones. Esta clasificación se aplica también para la siguiente elaboración: Conocimiento; Habilidades; Actitudes y valores; Idioma y conocimiento. Así, partiendo de los resultados de búsqueda de campo, se clasifican las habilidades por orden de relevancia (troncales, importantes, opcionales) para que las organizaciones sepan qué habilidades necesitan para comenzar y cuáles pueden ser desarrolladas como parte de un proceso en curso (tanto como parte de la formación o como parte del fortalecimiento del papel del Campeón a medida que se desarrolla).



Las habilidades principales – reflejadas en la tabla – son aquellas de color verde, siendo conocimiento, habilidades, actitudes y valores que debe tener la persona elegida al cargo de Campeón Mental de la Salud de forma que pueda probarlas para llevar a cabo los objetivos y metas propios del puesto. Las habilidades importantes están en color naranja, y las opcionales, en color azul y son conocimiento y habilidades sujetas a desarrollo con el tiempo.

Las habilidades y responsabilidades descritas en este Perfil de Habilidades pueden ser incluidas en el cuestionario de autovaloración, ser parte de la entrevista para seleccionar a la persona de la organización que asumirá el cargo, o ser parte de la descripción del puesto. Todo ello ayudará a entender y desarrollar el papel del Campeón de la Salud Mental.

TAREAS	CLASIFICACIÓN DE HABILIDADES			
	Conocimiento	Habilidades	Actitudes y valores	Habilidades del lenguaje y conocimiento
Concienciar sobre la salud mental	<p>Saber sobre salud mental y emociones</p> <p>Conocer y entender los principales problemas que perjudican la salud mental en los colegios. Tales como ansiedad, estrés, pérdidas y luto, depresión, desórdenes alimenticios, autolesión, consumo de sustancias, etc.</p>	<p>Organizar grupos de trabajo sobre salud mental y bienestar, temas, eventos, materiales y formación, en colaboración tanto con asociaciones internas como externas</p> <p>Impartir tutorías grupales/asambleas sobre salud mental e invitar organizaciones externas a asistir y hablar</p>	<p>Creer en la gente</p> <p>Inspirar esperanza</p> <p>Paciencia</p> <p>Proactividad e iniciativa</p> <p>Carisma</p> <p>Tener una mente abierta</p>	<p>Conocimiento sobre terminología de salud mental</p> <p>Usar términos precisos cuando se hable de retos en salud mental</p>



	<p>Conocer formas y métodos distintos para distribuir información</p> <p>Saber cómo aprovechar la red social.</p>	<p>Aportar información al personal y los estudiantes sobre salud mental y bienestar, y promover activamente el apoyo moral y bienestar en los colegios</p> <p>Concienciar a la organización sobre iniciativas, eventos, servicios, mensajes importantes sobre salud, y formas de promover la salud mental</p> <p>Promover el bienestar físico y psicológico de los estudiantes y los profesores trabajando en la autoestima, habilidades personales, confianza, motivación, compromiso, estrategias de afrontamiento, límites y obstáculos, deseos, expectativas y habilidades</p> <p>Promover el desarrollo del conocimiento y concienciación de los riesgos que entrañan ciertos comportamientos como fumar, el alcohol y uso de Drogas, acoso escolar y</p>	Pensamiento constructivo	
--	---	--	--------------------------	--



		<p>cyberbullying, exceso de un uso incorrecto de las tecnologías</p> <p>Indicar a las personas los lugares apropiados para información y consejo</p> <p>Hablar abiertamente sobre salud mental</p> <p>Usar términos precisos cuando se hable de salud mental</p>		
<p>Promover una salud mental positive y una atmósfera de trabajo inclusiva</p>	<p>Conocer el impacto del estigma en la gente con dificultades en salud mental.</p> <p>Conocer las bases de la protección de los derechos humanos y su abogacía.</p> <p>Entender el crecimiento del ser humano y sus retos.</p> <p>Conocer las bases necesarias para construir relaciones de confianza con los jóvenes.</p> <p>Conocer cómo los problemas de salud mental pueden</p>	<p>Promover debates abiertos sobre temas específicos de salud mental, normalmente considerados tabús</p> <p>Contribuir a una atmósfera positiva mediante la reducción de conflictos entre los profesores y entre profesores y padres, actuando como mediador y ayudando a comprender las dificultades y encontrar soluciones funcionales</p> <p>Debatar temas controvertidos objetivamente</p>	<p>Pensamiento libre de prejuicios, respeto y tolerancia hacia el resto de personas sin tener en cuenta sus características</p> <p>Sensibilidad y capacidad para dirigirse a un rango de personas diferentes de una manera no sesgada y sin prejuicios</p> <p>Aceptación de la diversidad</p> <p>Actitud positiva con visión de futuro</p> <p>Creatividad en métodos y enfoques</p>	<p>Lenguaje adecuado e inclusive que no discrimine ni estereotipe</p>



	<p>presentar de forma distinta en cada persona.</p> <p>Conocer la diversidad y cómo el género, raza, orientación sexual, estado de discapacidad, etc, pueden impactar e influenciar la salud mental.</p>	<p>Animar a compañeros de trabajo y alumnos a participar en salud mental organizativa e iniciativas para el bienestar/retos</p> <p>Estar disponible para todo lo que concierna a la promoción de la salud emocional y la disponibilidad de los servicios que convengan</p> <p>Asegurarse de que la organización optimiza el uso de las guías y el apoyo disponibles por parte de la asociación y las agencias que los gestionan</p> <p>Ser un ejemplo en el papel animando y promoviendo una cultura que respete la biodiversidad y reduzca el estigma y la discriminación</p>	<p>Concepción humanista y holística de las personas</p> <p>Capacidad de influencia y persuasión</p> <p>Liderazgo responsable</p> <p>Disposición para tomar riesgos</p>	
<p>Crear y monitorizar políticas y procedimientos de salud mental que deben ser</p>	<p>Saber y poner en práctica la inclusión de conceptos de salud mental dentro de procesos y prácticas.</p>	<p>Desarrollar estrategias y políticas para apoyar la salud mental de alumnos y profesores</p>	<p>Capacidad de trabajo individual y grupal</p> <p>Capacidad de influencia y persuasión</p>	<p>Escribir instrucciones con un lenguaje apropiado</p>



compartidos con todo el personal, estudiantes y familiares.	<p>Entender la psique humana, el cuidado de la salud, y la gestión de la capacidad de trabajo.</p> <p>Entender la legislación de la protección del trabajo y del cuidado de la salud.</p> <p>Conocer las tareas básicas de la organización (personal y estudiantes)</p> <p>Entender la conexión entre aprendizaje, salud mental, y su construcción/ayudar junto con el resto de la asociación y el servicio del sistema</p>	<p>Identificar cambios necesarios para los procedimientos y las políticas</p> <p>Asegurarse de que las políticas y estrategias son actualizadas regularmente</p> <p>Expresar ideas oralmente y por escrito con claridad</p> <p>Presentar la información frente a la audiencia de forma efectiva</p> <p>Organizar e impartir trabajos grupales</p> <p>Habilidades varias en redes sociales y cooperación</p> <p>Adaptar el trabajo y conocimiento de las prácticas de la organización</p>	<p>Pensamiento innovador</p> <p>Estar abierto a cambios</p> <p>Lealtad</p> <p>Ética</p>	
Organizar eventos educativos.	Conocer e informar de las innovaciones en el campo de la salud mental	<p>Investigar métodos de formación</p> <p>Impartir/organizar formaciones sobre la salud mental para los profesores</p>	Interés en el desarrollo personal	Proveer de estrategias de reconocimiento de sesgos subconscientes del lenguaje a los miembros del personal



	Conocer métodos distintos para evaluar necesidades de formación	Promover eventos o campañas de formación interna importante Uso de las habilidades de forma interpersonal y organizativa		especializados en problemas de salud mental
Ayudar a personas con dificultades a la hora de una buena salud mental.	<p>Conocer los elementos que puedan afectar a la salud mental y el bienestar y cómo reducirlos (ej: estrés, imagen del cuerpo, acoso escolar, etc.)</p> <p>Saber cómo enfrentarse a una crisis de salud mental/conocimiento de una ayuda de primera instancia para la salud mental</p> <p>Conocer y entender diagnósticos de salud mental: sus signos, síntomas y tratamientos y cómo varían de persona a persona</p>	<p>Pasión por apoyar emocionalmente a la gente</p> <p>Inspirar seguridad y confianza</p> <p>Escuchar activamente y hacer preguntas de forma efectiva</p> <p>Enfrentarse a situaciones emocionales complicadas</p> <p>Darse cuenta de cualquier persona que pueda estar pasando por un mal momento emocional y ofrecerle apoyo</p> <p>Evaluar el riesgo cuando alguien deba ser remitido a un profesional externo, y remitir al personal y los alumnos a servicios de apoyo moral o asesoramiento</p>	<p>Empatía, cuidado, compasión</p> <p>Saber escuchar</p> <p>Ser observador</p> <p>Disponibilidad y estar dispuesto a ayudar</p> <p>Discreción y respeto por la privacidad de las personas que necesitan apoyo</p> <p>Deseo de mejorar la vida de los días</p> <p>Haber experimentado retos para la salud mental</p>	Saber usar la inteligencia emocional



		<p>Ofrecer un trato centralizado y tratar cada persona individualmente</p> <p>Trabajar con un amplio rango del personal en los colegios para ayudar a identificar estudiantes que necesiten altas necesidades de apoyo moral general y dirigido</p>		
<p>Comunicar y estar en contacto con organizaciones y profesionales de la salud mental</p>	<p>Ser consciente de organizaciones externas de la salud mental que pueden aportar apoyo a los jóvenes y al personal.</p> <p>Ser consciente de la importancia de integrar el cuidado de la salud mental a todos los niveles de la organización</p>	<p>Comunicarse y estar en contacto con organizaciones externas y profesionales de la salud mental</p>	<p>Sociabilidad</p>	<p>Mantener diálogos orales y por escrito</p>

