



Mental Health<sup>+</sup>

# MENTAL HEALT+ PERFIL DE HABILIDADES

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Erasmus+/Grant Agreement 2019-1-UK01-KS202-062036

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## ¿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 conciencia 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>	<p>Pensamiento constructivo</p>	
--	---	--	---------------------------------	--

		<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>		
<b>Promover una salud mental positive y una atmósfera de trabajo inclusiva</b>	<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 tabúes</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>Debatir 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 descrimine ni esterotipe</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 concierne 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>	
<b>Crear y monitorizar políticas y procedimientos de salud mental que deben ser</b>	Saber y poner en práctica la inclusión de conceptos de salud mental dentro de procesos y prácticas.	Desarrollar estrategias y políticas para apoyar la salud mental de alumnos y profesores	<p>Capacidad de trabajo individual y grupal</p> <p>Capacidad de influencia y persuasión</p>	Escribir instrucciones con un lenguaje apropiado



<b>compartidos con todo el personal, estudiantes y familiares.</b>	<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>	
<b>Organizar eventos educativos.</b>	<p>Conocer e informar de las innovaciones en el campo de la salud mental</p>	<p>Investigar métodos de formación</p> <p>Impartir/organizar formaciones sobre la salud mental para los profesores</p>	<p>Interés en el desarrollo personal</p>	<p>Proveer de estrategias de reconocimiento de sesgos subconscientes del lenguaje a los miembros del personal</p>

	<p>Conocer métodos distintos para evaluar necesidades de formación</p>	<p>Promover eventos o campañas de formación interna importante</p> <p>Uso de las habilidades de forma interpersonal y organizativa</p>		especializados en problemas de salud mental
<b>Ayudar a personas con dificultades a la hora de una buena salud mental.</b>	<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>Evaluuar 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>		
<b>Comunicar y estar en contacto con organizaciones y profesionales de la salud mental</b>	<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>	Sociabilidad	Mantener diálogos orales y por escrito