Resumen de práctica: un marco para promover la salud y el bienestar mental positivos en el sector europeo de la juventud

Dr Tuuli Kuosmanen, Dr Katherine Dowling & Professor Margaret Barry

Positive Mental Health

Resumen de práctica: un marco para promover la salud y el bienestar mental positivos en el sector europeo de la juventud

Proyecto Erasmus +: promover la salud mental positiva en el sector europeo de la juventud

Intellectual Output 1

Octubre 2020

Dr Tuuli Kuosmanen, Dr Katherine Dowling y Professor Margaret Barry

Centro Colaborador de la Organización Mundial de la Salud para la Investigación de Promoción de la Salud,
Universidad Nacional de Irlanda Galway
University Road, Galway, Irlanda.

Coordinación del proyecto: Thomas Albers
Anatta Foundation, Países Bajos.

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Este resumen de práctica informa sobre un marco desarrollado como parte del Proyecto Erasmus +: "Positive Mental Health; Promotion of wellbeing and flourishing in the European youth sector", financiado por el programa Erasmus +, número de proyecto: 2019-2-NL02- KA205-002567.

Las organizaciones socias del proyecto son: Anatta Foundation (Holanda), NUI Galway (Irlanda), Euroaccion (España), creACTive (Macedonia del Norte), Vice Versa (República Checa) and Kamaleonte ASD (Italia)

El informe completo sobre el documento marco: *A Framework for Promoting Positive Mental Health and Wellbeing in the European Youth Sector* se puede acceder desde el sitio web del proyecto: www.positivementalhealth.eu.

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan solo las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.

Se autoriza la reutilización y la redistribución de este trabajo con fines no comerciales, siempre que se cite la fuente y se cite el trabajo de manera adecuada, como se indica a continuación.

Para cualquier uso o reproducción de material de este trabajo que se atribuya a un tercero, como tablas, figuras o imágenes, se debe solicitar el permiso directamente de los titulares de los derechos de autor.

Cita sugerida: Kuosmanen, T., Dowling, K. and Barry, M.M., (2020). Practice Brief: A Framework for Promoting Positive Mental Health and Wellbeing in the European Youth Sector. *A Practice Brief produced as part of the Erasmus+ Project: Promoting positive mental health in the European Youth sector*. World Health Organization Collaborating Centre for Health Promotion Research, National University of Ireland Galway. www.nuigalway.ie/hprc

Traducción: Euroaccion, España

Si estás interesado/a en recibir más información, puedes contactarnos en el correo euroaccion@gmail.com

Introducción

Como parte de los Objetivos Europeos de la Juventud, la gente joven ha identificado una mejor salud y bienestar mentales como una de las principales preocupaciones para los jóvenes de hoy en día (www.youthgoals.eu). El clima global, económico, sociocultural y planetario cada vez más complejo presenta desafíos importantes para los jóvenes, que se reflejan en los crecientes niveles de problemas de salud mental y de suicidios juveniles.[1,2] La salud mental y el bienestar positivos y la adquisición de importantes habilidades para la vida social y emocional aseguran que los jóvenes puedan manejar estos desafíos de manera efectiva y prosperar en el siglo XXI.

El entorno del sector juvenil es importante para promover la salud mental y el bienestar social y emocional positivo de los jóvenes al proporcionar un entorno de apoyo para construir relaciones saludables con adultos y compañeros, y practicar competencias sociales y emocionales. Aunque actualmente se aplican muchas prácticas innovadoras en entornos juveniles, no existe un enfoque sistemático para promover la salud mental y el bienestar de los jóvenes en el sector juvenil europeo.

Este resumen de práctica proporciona una visión general de un marco para promover la salud mental y el bienestar positivos en el sector juvenil europeo. Un marco es una herramienta que ayuda a organizar ideas para proporcionar una base para pensar, comunicarse y actuar.[3] El marco proporciona los antecedentes y la teoría para promover la salud mental y el bienestar positivos en el sector juvenil europeo. Basado en una revisión de la literatura, el marco describe seis dominios de habilidades sociales y emocionales que deben promoverse en el entorno juvenil: *Cómo pienso, cómo me siento, cómo me relaciono, valores, mentalidad e identidad*. Estas competencias se pueden promover en organizaciones juveniles a través de prácticas *enseñadas y capturadas*. El marco también destaca la importancia de involucrar la motivación intrínseca de los jóvenes para fomentar el aprendizaje social y emocional, y describe las competencias requeridas de los trabajadores juveniles para promover la salud mental positiva de los jóvenes.

El marco se desarrolló como parte del proyecto Erasmus + *Promover la salud mental positiva en el sector europeo de la juventud*. El marco, junto con consultas a trabajadores juveniles y jóvenes en Europa, informa sobre el desarrollo de un manual y una capacitación para trabajadores juveniles y pautas para organizaciones juveniles en la promoción de la salud mental juvenil positiva.

Antecedentes y justificación

¿Qué es la salud mental positiva?

La salud mental positiva es un estado de bienestar en el que el

"individuo se da cuenta de sus propias habilidades, puede manejar el estrés normal de la vida, puede trabajar de manera efectiva y puede desempeñar un papel en su comunidad".[4]

La salud mental es, por lo tanto, más que la ausencia de problemas de salud mental. Se relaciona con la capacidad de una persona para disfrutar la vida, tener relaciones positivas, funcionar de manera efectiva y enfrentar los desafíos. La salud mental positiva incorpora el concepto de resiliencia, la capacidad de manejar los sentimientos negativos y los eventos de la vida y de recuperarse ante la adversidad.[5,6] La salud mental positiva es un valor en sí mismo y contribuye al bienestar general y la calidad de vida de un individuo. Keyes[7] conceptualiza la salud mental positiva como floreciente y sentirse bien en una vida en la que uno funciona bien.

Determinantes de la salud mental

La salud mental de los jóvenes está determinada por múltiples factores biológicos, psicológicos, sociales, culturales y ambientales, que interactúan de formas complejas (Figura 1). A nivel individual, las experiencias de la primera infancia, como tener un apego positivo[8] o experimentar un trauma[9], pueden tener un efecto duradero en el desarrollo y el bienestar de los niños. Los factores protectores a nivel individual, como la autoestima positiva y la autoeficacia, y la capacidad de manejar pensamientos y sentimientos, construir relaciones saludables y hacer frente a circunstancias estresantes o adversas, pueden desarrollarse en los jóvenes y protegerán su salud mental y bienestar.

Figura 1. Determinantes de la salud mental de los jóvenes
(Adaptado de Foundations for Young Adult Success de Nagaoka et al., 2015, University of Chicago Consortium on Chicago School Research)

Aunque los padres son probablemente la fuente de influencia más importante en la vida de los niños y adolescentes, la investigación ha demostrado que tener una relación positiva incluso con "un buen adulto" puede ayudar a los jóvenes a desarrollar la resiliencia y superar la adversidad.[10,11]

Finalmente, los factores sociales, como la pobreza, las desventajas sociales, los abusos de los derechos humanos, la violencia y la exclusión social tienen un impacto negativo y perjudicial en la salud y la salud mental de los jóvenes.[12] Además, el efecto de la naturaleza y el cambio climático en la salud mental es cada vez más reconocido.[13]

Las organizaciones juveniles como escenario para la promoción de la salud mental

La promoción de la salud mental tiene que ver con la construcción de fortalezas, competencias y recursos psicosociales en individuos y comunidades, y tiene como objetivo impactar en los determinantes de la salud mental para aumentar la salud mental positiva y reducir las desigualdades.[14] La salud mental se crea en múltiples entornos en los que las personas viven, aprenden y juegan.[15,16] El entorno juvenil ofrece una oportunidad única para promover la salud mental juvenil positiva, particularmente para los jóvenes más desfavorecidos, como aquellos que abandonaron prematuramente la educación general y que pueden experimentar múltiples vulnerabilidades. Se puede considerar que las organizaciones juveniles tienen un papel clave que desempeñar para facilitar el desarrollo de habilidades personales en los jóvenes, fortalecer las redes y el apoyo de la comunidad, proporcionar espacios de apoyo y seguros para los jóvenes, abogar por políticas amigables para los jóvenes y mejorar el acceso a la promoción de la salud mental y estrategias de prevención mientras colabora con los servicios de salud mental. Las organizaciones juveniles desempeñan un papel importante en la promoción del valor del trabajo juvenil y de los jóvenes en sus contextos locales, regionales, nacionales e internacionales más amplios. Los jóvenes deben ser vistos como un activo y no como un problema para sus familias, la comunidad y la sociedad en general.

Promover la salud mental de los jóvenes a través del aprendizaje social y emocional

Promover la salud mental de los jóvenes, el desarrollo de competencias sociales y emocionales, como mejorar la autoestima y la autoeficacia positivas, mejorar el manejo de los sentimientos, pensamientos y comportamientos, construir relaciones sociales positivas y fomentar la capacidad de aprender y adquirir educación, es de particular importancia.[17,18] El aprendizaje social y emocional tiene como objetivo facilitar el desarrollo social y emocional en los jóvenes, apoyando así a los jóvenes en la realización de su potencial, mejorando la salud mental y el bienestar, maximizando su participación en la educación, la capacitación y el empleo, y reduciendo las inequidades sociales y de salud.[19] Centrarse en las fortalezas psicosociales y los factores protectores en lugar de los problemas de comportamiento y los factores de riesgo para la salud mental también debe ser más aceptable para los jóvenes[20], y puede aliviar parte del estigma relacionado con los problemas de salud mental.

¿Qué dice la evidencia?

Varios estudios y meta-análisis han demostrado los efectos positivos de las intervenciones de aprendizaje social y emocional en las habilidades sociales y emocionales, los comportamientos positivos, el bienestar mental y los resultados académicos de los jóvenes.[21-24] Una revisión de los programas de aprendizaje social y emocional impartidos en entornos juveniles en el Reino Unido encontró apoyo para la implementación de programas juveniles que aplican una variedad de enfoques, que incluyen artes creativas, deportes, actividades al aire libre y de aventura, tutorías y participación en proyectos comunitarios y de acción social.[24,25] Se demostró que estas intervenciones conducen a resultados positivos prometedores para los jóvenes, que incluyen una mejor autoestima, habilidades sociales, problemas de comportamiento reducidos y una mayor participación en la escuela y la sociedad.

Definiendo habilidades sociales y emocionales

Las competencias sociales y emocionales incluyen las **habilidades**, el **conocimiento** y las **actitudes** que los individuos requieren para prosperar y navegar a través de la vida.[26] Existen múltiples marcos que identifican una gama de competencias sociales y emocionales que son importantes para el desarrollo de los jóvenes.[27] En base a estos marcos, las habilidades sociales y emocionales se pueden dividir en seis dominios generales (Figura 2).

DOMINIO COGNITIVO

Incluye las habilidades psicológicas necesarias para establecer y alcanzar objetivos. Estas habilidades se relacionan, por ejemplo, con la memoria y la planificación, la concentración y el enfoque, el pensamiento crítico y la creatividad.

DOMINIO EMOCIONAL

Habilidades necesarias para manejar con éxito los sentimientos, así como para comprender y empatizar con los demás. Esto requiere habilidades relacionadas con el reconocimiento, la expresión y la regulación de los sentimientos y la capacidad de tomar perspectiva y empatía.

DOMINIO SOCIAL

Las habilidades sociales son cruciales para construir interacciones positivas y relaciones con los demás. Incluyen interpretar los comportamientos de otros y comprender las señales sociales, la resolución de conflictos y la resolución de problemas sociales, el comportamiento prosocial y trabajar en colaboración.

VALORES

Las habilidades, rasgos de carácter y hábitos que nos ayudan a vivir y trabajar con otros y a ser un miembro productivo de la sociedad. Esto requiere comprender, preocuparse y actuar sobre los valores éticos y cívicos fundamentales.

PERSPECTIVA

La perspectiva se relaciona con la forma en que entendemos y nos acercamos al mundo, e interpretamos y manejamos las situaciones. Tener una mentalidad positiva puede ayudarnos a superar desafíos, alcanzar metas y tratar con otros con más éxito.

IDENTIDAD

Tener un sentido positivo de identidad incluye saber y sentirse bien consigo mismo, sentir que tienes un propósito y tener confianza en la capacidad de aprender y crecer.

Figure 2. Seis dominios de habilidades sociales y emocionales
(Adaptado de http://exploresel.gse.harvard.edu)

[KEINE
AUSREDEN
MEHR.]

Marco teórico para promover la salud mental positiva de los jóvenes

Este marco describe las competencias que deben promoverse en los jóvenes para apoyar su salud mental positiva. El marco se desarrolló en base a una revisión de la literatura sobre marcos de aprendizaje social y emocional y pautas de mejores prácticas para promover la salud mental positiva en entornos juveniles. Hace hincapié en que el desarrollo social y emocional de los jóvenes se apoya en el contexto social, político y cultural más amplio en el que los jóvenes viven sus vidas.

El marco posiciona que para que los jóvenes prosperen y disfruten de la vida, necesitan tener un conjunto de habilidades cognitivas (**Cómo pienso**), emocionales (**Cómo me siento**) y sociales (**Cómo me relaciono con los demás**), así como una perspectiva positiva de la vida (**mentalidades**), sentido saludable de **identidad** y **valores** y carácter fuertes (Figura 3). Estos dominios se centran en el concepto central del yo observador (**yo soy**), y una conciencia de uno mismo, con los pensamientos y sentimientos propios.[28,29] El ser observador no cambia, sino que simplemente experimenta, sin juicio, lo que está sucediendo dentro y alrededor de sí. Esta conciencia es crucial para dar un paso atrás y no identificarse con emociones o pensamientos inútiles con respecto a eventos privados[30] y para promover el contacto con el momento presente. Tomar conciencia del ser observador es el enfoque central de las estrategias basadas en la atención plena.[31]

Los dominios cognitivos, emocionales y sociales se presentan en el núcleo del marco, ya que el desarrollo de estos dominios comienza en la infancia y la adolescencia temprana y forma la base para el desarrollo positivo de valores, identidad y mentalidad. Sin embargo, todos estos dominios están interrelacionados, donde, por ejemplo, valorar la diversidad afecta la forma en que nos relacionamos con los demás y, por otro lado, desarrollar la conciencia social puede facilitar el desarrollo de valores más prosociales.

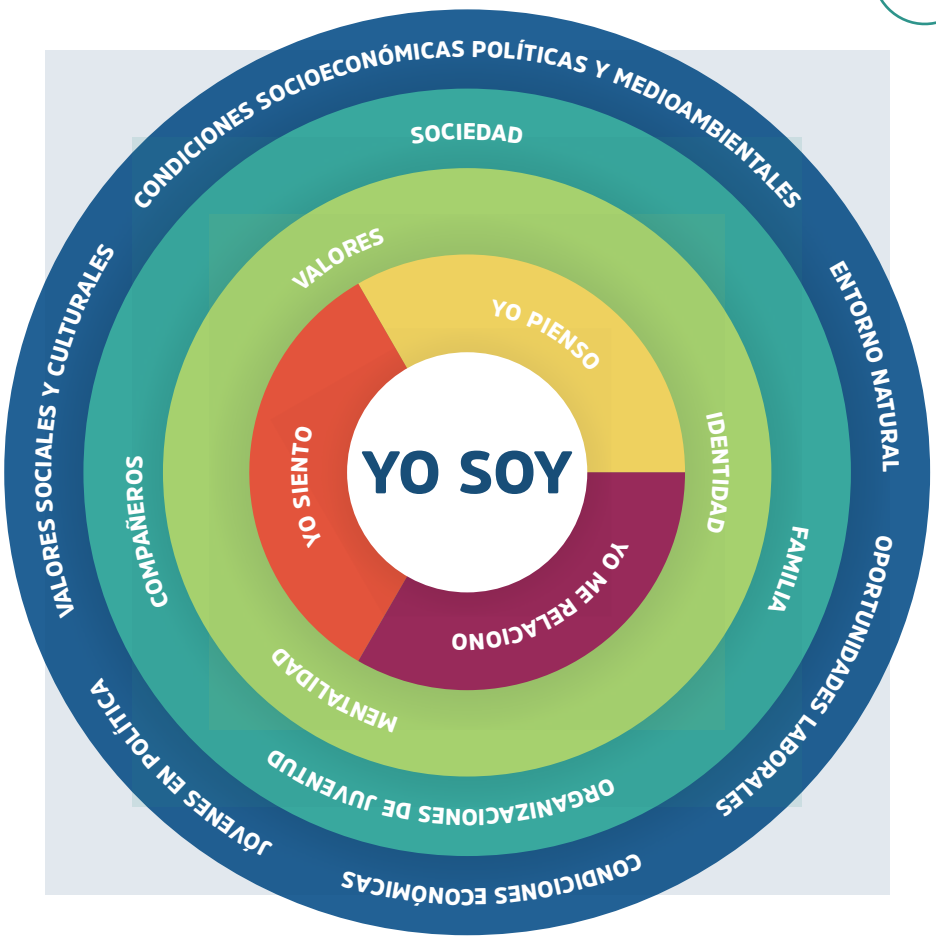

Figura 3. Marco para promover la salud mental positiva entre los jóvenes *(compilación de los autores)*

Competencias sociales y emocionales

A continuación , en la tabla 1, se presentan ejemplos de competencias en cada uno de los seis dominios. Esta lista no es exhaustiva, y la relevancia de las competencias específicas depende del contexto social y cultural más amplio y la etapa de desarrollo de los jóvenes. Los jóvenes y los trabajadores juveniles deben identificar qué competencias son relevantes para ellos. En el Apéndice 1 se pueden encontrar ejemplos de estrategias para promover habilidades sociales y emocionales específicas en organizaciones juveniles.

Dominio	Competencias
¿Cómo pienso?	Pensamiento crítico El establecimiento de metas Habilidades para la toma de decisiones Creatividad Tomar tus propias decisiones Conciencia de los logros personales.
¿Cómo me siento?	Reconocer y etiquetar emociones Expresar y manejar sentimientos Empatía
¿Cómo me relaciono con los demás?	Habilidades de relación Habilidades de comunicación Resolución de conflictos y resolución de problemas. Trabajo en equipo
Valores	Valorar la diversidad y los derechos humanos Respetar el estado de derecho Deseo de rendir al máximo potencial
Mentalidades	Optimismo Apertura Agradecimiento
Identidad	Autoconocimiento Autoestima Autoeficacia Sentido del propósito Conocer y valorar otras identidades

Tabla 1. Ejemplos de competencias en los seis dominios

¿Cómo se promueven estas competencias en las organizaciones juveniles?

Existe un vínculo estrecho entre las habilidades para la vida facilitadas en entornos juveniles y las habilidades que se enseñan a través de prácticas de aprendizaje social y emocional. Se han encontrado cuatro principios comunes que apuntalan tanto las prácticas de alta calidad para el entorno juvenil como las prácticas de aprendizaje social y emocional.[32] Estos principios comunes demuestran el potencial de fuertes vínculos entre el aprendizaje social y emocional y las prácticas de entorno juvenil.

Cuatro principios comunes de las prácticas de aprendizaje social y emocional.
1. Los programas proporcionan un ambiente seguro y positivo para jóvenes y adultos.
2. Los programas apoyan el desarrollo de relaciones de alta calidad entre jóvenes y adultos.
3. Los programas son apropiados para el desarrollo, relevantes y atractivos para los jóvenes.
4. El programa brinda oportunidades para el desarrollo directo de habilidades.

Tabla 2. Principios de las prácticas de aprendizaje social y emocional *(Jones et al., 2017)*

Además, las prácticas de aprendizaje social y emocional son más efectivas cuando utilizan un enfoque sistemático y explícito para enseñar habilidades sociales y emocionales.[21] Este enfoque se resume en cuatro prácticas, descritas por el acrónimo S.A.F.E. (por su descripción en inglés), de la siguiente manera:

S ***Actividades secuenciadas para desarrollar habilidades sociales y emocionales paso a paso (Sequenced activities)***
A ***Formas activas de aprendizaje (Active forms of learning)***
F ***Atención enfocada en el desarrollo de habilidades sociales y emocionales (Focused attention)***
E ***Explicación sobre qué habilidades sociales y emocionales están dirigidas***

Es importante que los cuatro elementos de las prácticas efectivas funcionen en combinación entre sí y no como factores independientes.

Desarrollo de competencias sociales y emocionales: ¿enseñadas o capturadas?

Los trabajadores juveniles juegan un papel importante en el desarrollo social y emocional de los jóvenes, sin embargo, el aprendizaje de estas habilidades no ocurre por accidente. En entornos juveniles, es importante que se brinden oportunidades para que las competencias sociales y emocionales se *enseñen y capturen*.[33] Las experiencias de aprendizaje diseñadas, que enseñan a los jóvenes sobre habilidades sociales y emocionales específicas, se consideran prácticas

enseñadas. Esto se puede hacer a través de programas integrales que enseñan habilidades sociales y emocionales a través de bloques de lecciones estructuradas (por ejemplo, el programa de aprendizaje social y emocional MindOut) o integrando la enseñanza de habilidades sociales y emocionales en las prácticas diarias del entorno juvenil.

Por otro lado, el entorno de aprendizaje del entorno juvenil puede brindar oportunidades para que se *capturen* las competencias sociales y emocionales. Las prácticas que el personal puede llevar a cabo para promover un ambiente de aprendizaje positivo para los jóvenes se pueden clasificar en cuatro niveles (Figura 4).

Figura 4. Niveles de prácticas del personal que promueven un ambiente de aprendizaje positivo
(Adaptado de Smith, et al. (2012). Continuous quality improvement in afterschool settings: impact findings from the Youth Program Quality Intervention study. The Forum for Youth Investment, Washington, DC.)

Involucrar a los jóvenes en el aprendizaje social y emocional

Para lograr una participación significativa y la transferencia de habilidades a entornos de la vida real, es importante asegurarse de que los jóvenes consideren que las habilidades enseñadas son relevantes para sus objetivos y valores, aumentando así su motivación para aprender estas habilidades.[34] Es más probable que los jóvenes participen en el aprendizaje social y emocional si están intrínsecamente motivados, es decir, participar en una actividad porque lo desean, en lugar de porque se les exige.[35] Esto se puede hacer demostrando cómo se pueden utilizar las habilidades que se enseñan para contribuir a cuestiones sociales más amplias y relevantes para ellos y brindándoles oportunidades para practicar estas habilidades en proyectos prácticos que mejoran sus comunidades.[36]

"El programa no implicaba que "necesitas habilidades porque hay algo mal contigo". En cambio, comenzó con la suposición de que los jóvenes quieren importar, ser relevantes: quieren hacer algo importante para el mundo que los rodea y quieren tener una historia de vida coherente." [34]

Competencias de los trabajadores juveniles

Los trabajadores juveniles necesitan un conjunto de competencias para promover efectivamente la salud mental y el bienestar de los jóvenes. El conocimiento de estas competencias puede ayudar a identificar áreas de desarrollo para el personal y evaluar la calidad de las prácticas de aprendizaje social y emocional.[37] El Consejo de Europa y Orygen (Australia) identificaron las competencias necesarias para promover la salud mental y el bienestar positivos entre los jóvenes[38,39]; que se muestran en la Tabla 3.

Competencias de los trabajadores juveniles para la salud mental de los jóvenes
• Conocimiento de la salud mental positiva y sus determinantes para los jóvenes. • Confianza y habilidades para involucrar a los jóvenes en hablar sobre su salud mental. • Establecer relaciones con los jóvenes basadas en la confidencialidad, el respeto y la confianza. • Abordar el estigma. • Valorar la diversidad y las diferencias culturales en la comprensión y el tratamiento de la salud mental y el bienestar. • Colaborar con las familias y otros servicios para apoyar las necesidades de salud mental de los jóvenes. • Manejo de situaciones desafiantes. • Implementar y evaluar estrategias basadas en evidencias para promover la salud mental y el bienestar de los jóvenes. • Estrategias de autogestion.

Tabla 3. Competencias de los trabajadores juveniles para la salud mental de los jóvenes

Conclusiones

Este informe introdujo un marco teórico para promover la salud mental juvenil positiva en el sector juvenil europeo. Este marco se utiliza como base para desarrollar un manual práctico para trabajadores juveniles y organizaciones juveniles para promover la salud mental juvenil positiva. Las consultas con trabajadores juveniles y jóvenes también guían el desarrollo de estos recursos.

Referencias

1. Thomson, S., Figueras, J., et al. (2014*). Policy summary 12: economic crisis, health systems and health in Europe: impact and implications for policy*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe and European Observatory on Health Systems and Policies.
2. Patel, V., Flisher, A. J., et al. (2007). Mental health of young people: a global public-health challenge. *The Lancet, 369*(9569), 1302-1313.
3. Blyth, D. A., Jones, S., & Borowski, T. (2018). *SEL frameworks – what are they and why are they important?* Measuring SEL Framework Briefs. Introductory series 1/3. https://measuringsel.casel.org/wp-content/uploads/2018/09/Frameworks-A.1.pdf.
4. WHO (2001). *Mental health: new understanding, new hope. The World Health Report*. Geneva: WHO.
5. Friedli, L. (2009). *Mental health resilience and inequalities*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
6. Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-being, 1*(2), 137-164.
7. Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing. *American Psychologist, 62*(2), 1-14.
8. Walker, S., Wachs, T., et al. (2011). Inequality in early childhood: risk and protective factors for early child development. *The Lancet, 378*(9799), 1325-1338.
9. Torjesen, I. (2019). Childhood trauma doubles risk of mental health conditions. *BMJ, 364*, l854

10. Masten, A., Best, K., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology, 2*(4), 425-444.

11. Dooley, B., O'Connor, C., et al. (2019) *My World Survey 2. The national study of youth mental health in Ireland*. Dublin: UCD & Jigsaw.

12. WHO & Calouste Gulbenkian Foundation (2014). *Social determinants of mental health*. Geneva: WHO.

13. Markevych, I., Schoierer, J., et al. (2017). Exploring pathways linking greenspace to health: Theoretical and methodological guidance. *Environmental Research*, 158, 301-317.

14. Barry, M. M., Clarke, A. M., et al. (2019). *Implementing mental health promotion* (2nd ed.) Cham, Switzerland: Springer.

15. Green, L. W., Poland, B. D., & Rootman, I. (2000). The settings approach to health promotion. In B. D., Poland, Green, L. W., & I. Rootman, *Settings for health promotion: linking theory and practice* (pp. 1-43). Thousand Oaks: SAGE Publications.

16. WHO. (1986). *The Ottawa Charter for Health Promotion*. Geneva: WHO.

17. WHO. (2013). *Mental health action plan 2013-2020*. Geneva: WHO.

18. Osher, D., Kidron, Y., et al. (2016). Advancing science and practice of social and emotional learning: looking back and moving forward. *Review of Research in Education, 40*(1), 644-681.

19. OECD (2015). *Skills for social progress: the power of social and emotional skills*. OECD Skills Studies. Paris: OECD Publishing.

20. Kobus-Matthews, M., Jackson, S. F., et al. (2014). *Best practice guidelines for mental health promotion programs: Children (7–12) & youth (13–19)*. Toronto, Canada: Centre for Addiction and Mental Health, Dalla Lana School of Public Health & Toronto Public Health.

21. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., & Pachan, M. (2010). A meta-analysis of after-school programs that seek to promote personal and social skills in children and adolescents. *American Journal of Community Psychology, 45*, 294-309.

22. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., et al. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development, 82*(1), 405-432.

23. Taylor, R. D., Oberle, E., et al. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: a meta-analysis of follow-up effects. *Child Development, 88*(4), 1156-1171.

24. Clarke, A. M., Morreale, S., et al. (2015*). What works in enhancing social and emotional skills development during childhood and adolescence? A review of the evidence on the effectiveness of school-based and out-of-school programmes in the UK*. Health Promotion Research Centre, National University of Ireland Galway, Galway.

25. Barry, M. M., Clarke, A. M., et al. (2018). A review of the evidence on the effects of community-based programs on young people's social and emotional skills development. *Adolescent Research Review, 3,* 13-27.

26. Elias, M. J., Zins, J. E., et al. (1997). *Promoting social and emotional learning: guidelines for educators*. Alexandria, VA: Association of Supervision and Curriculum Development.

27. Berg, J., Osher, D., et al. (2017). *Identifying, defining, and measuring social and emotional competencies.* American Institutes for Research. https://www.air.org/sites/default/files/downloads/report/Identifying-Defining-and-Measuring-Social-and-Emotional-Competencies-December-2017-rev.pdf

28. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: the process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York, NY: Guilford.

29. Zettle, R. D., Gird, S. R., et al. (2018). The Self-as-Context Scale: development and preliminary psychometric properties. *Journal of Contextual Behavioral Science, 10*, 64-74.

30. Zettle, R. D. (2016). The self in acceptance and commitment therapy. In M. Kyrios, R. Moulding, G. Doron, S. S. Bhar, M. Nedeljkovic, & M. Mikulincer (Eds.). *The self in understanding and treating psychological disorders* (pp. 50–58). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

31. Grossman, P., Niemann, L., et al. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: a meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 57*(1), 35-43.

32. Jones, S., Brush, K., et al. (2017). *Navigating SEL from the inside out. Looking inside and across 25 leading SEL programs: a practical resource for schools and OST providers*. Harvard Graduate School of Education.

33. Blyth, D. A., Borowski, T., et al. (2019). *Ten criteria for describing and selecting SEL frameworks*. Measuring SEL Framework Briefs. Introductory series 3/3. https://measuringsel.casel.org/wp-content/uploads/2019/08/AWG-Framework-Revised-A.3.pdf

34. Yeager, D. S. (2017). Social and emotional learning programs for adolescents. *The Future of Children, 27*(1), 73-94.

35. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (p. 416–436). Sage Publications. http://dx.doi.org/10.4135/9781446249215.n21

36. Yeager, D. S., Henderson, M. D., et al. (2014). Boring but important: a self-transcendent purpose for learning fosters academic self-regulation. *Journal of personality and social psychology*, *107*(4), 559–580.

37. National Youth Council of Ireland (2013). *Promoting health in the youth sector. A practice manual*. Dublin: NYCI.

38. Council of Europe (n.d.) *Youth worker competence.* www.coe.int/en/web/youth-portfolio/youth-work-competence

39. Orygen, The National Centre of Excellence in Youth Mental Health (2018). *Clinical practice in youth mental health workforce competencies for youth mental health.* https://www.orygen.org.au/Training/Resources/Service-knowledge-and-development/Clinical-practice-points/Workforce-competencies-youth-mh/Orygen_workforce_competencies_CPP?ext=.

Apéndice 1. Ejemplos de estrategias para promover habilidades sociales y emocionales

Dominio: cómo pienso | Habilidad: fijación de objetivos

El Programa de aprendizaje social y emocional MindOut para entornos juveniles (Dowling et al., 2019) se basa en el Marco CASEL para el aprendizaje social y emocional sistémico (CASEL, 2003). El establecimiento efectivo de objetivos se promueve en el programa MindOut utilizando el modelo SMART para establecer objetivos (Doran, 1981). Se les pide a los jóvenes que identifiquen una meta personal que desearían alcanzar, y luego reflexionen sobre si la meta es INTELIGENTE (específica, medible, orientada a la acción, realista, enmarcada en el tiempo), y que discutan el logro de esta meta con otros jóvenes.

Dominio: Mentalidad | Habilidad: Gratitud

El Laboratorio de personajes ha creado un marco de habilidades sociales y emocionales que proporciona orientación sobre cómo promover el desarrollo de una variedad de fortalezas de los personajes mediante el modelado, la celebración y la habilitación. Por ejemplo, la gratitud, la apreciación de lo que se le ha dado y el deseo de corresponder, pueden ser alentados en otros al resaltar aspectos positivos de situaciones difíciles (Modélalo), reconocer cuando alguien demuestra gratitud (Celébralo) y establecer prácticas como compartir algo bueno que sucedió ese día a la hora de la comida (Habilítalo). Las actividades específicas para mejorar la gratitud incluyen escribir un diario de gratitud, anotar tres cosas buenas que suceden todos los días y escribir una carta de gratitud a alguien por quien estás agradecido.
Para más información: www.characterlab.org

Dominio: Cómo me relaciono con otros | Habilidad: Trabajo en equipo

El trabajo en equipo, la capacidad de coordinar acciones y colaborar con otros, se identifica como uno de los seis dominios de las competencias sociales y emocionales en la guía de aprendizaje social y emocional Preparing Youth to Thrive (Smith et al., 2016). La guía identifica las experiencias clave de los jóvenes y las prácticas del personal para promover esta competencia. Las experiencias juveniles relacionadas incluyen proporcionar oportunidades para participar en equipos que trabajan hacia un objetivo compartido y practicar habilidades de comunicación efectivas (por ejemplo, turnarse, escuchar activamente, desacuerdo respetuoso). Las prácticas del personal que promueven el trabajo en equipo incluyen proporcionar normas y estructura para un trabajo grupal efectivo, modelar habilidades de trabajo en equipo e intervenir cuando sea necesario para fomentar una colaboración exitosa.
Para más información: www.selpractices.org

Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

www.positivementalhealth.eu