

# Más de 100 profesionales que trabajan con jóvenes se forman en salud mental en la adolescencia a través del Instituto Navarro de Juventud

El objetivo es dotarles de herramientas para la detección e intervención en materia de salud mental y promoción del bienestar emocional entre la juventud

Lunes, 22 de mayo de 2023

Un total de 105 profesionales que trabajan con la juventud en Navarra participan en las distintas sesiones del curso “Salud mental y adolescentes” organizado por el Instituto Navarro de la Juventud (INJ) con el objetivo de prevenir riesgos asociados a la salud mental de las personas jóvenes en el escenario actual.

Tras detectar un incremento del malestar emocional entre la población joven a causa de la pandemia, la formación busca proveer a quienes trabajan con jóvenes de una aproximación al ámbito de la salud mental; así como facilitar herramientas para la detección e intervención a nivel individual, grupal y comunitaria, y aportar pautas para la prevención y promoción del bienestar emocional.

El curso, que se desarrolla de manera online desde el 5 de mayo, está dirigido a todas aquellas personas que trabajan directamente con la juventud en distintos ámbitos (información juvenil, técnicas/os de juventud, educación social, docencia, trabajo social, orientación, animación sociocultural, etc.) pertenecientes a Puntos y Oficinas de Información Juvenil de Pamplona / Pamplona, Burlada / Burlata, Huarte / Uharte, Egüés, Tafalla, Castejón, Barañáin / Barañain, Tudela, Bortziriak y a la Fundación de Secretariado Gitano, todas ellas parte de la Red Navarra de Servicios de Información Juvenil.

## Dar respuesta a una demanda de la población adolescente

En el contexto postpandémico, se identificó un incremento de los síntomas de malestar psicológico y de situaciones de aislamiento y soledad entre la población joven. Los datos arrojados por el monográfico “[Juventud, salud mental y bienestar emocional](#)” elaborado por el INJ en 2021 indicaron que un cuarto de la población joven había experimentado sentimientos de tensión y estrés de manera habitual; un quinto, nervios o ansiedad; y un 12 % declaró haber obtenido un diagnóstico de algún problema de salud mental.

Con el fin de revertir esta situación, la formación proporciona a las y los profesionales que trabajan con la juventud conocimientos sobre el desarrollo de la adolescencia y facilita la comprensión de las dificultades emocionales y mentales más prevalentes en este grupo social, con contenidos que abordan temas tales como la implicación de los cambios físicos, psicológicos y sociales que se dan en esta etapa vital y las conductas saludables y de riesgo en la salud mental juvenil.

Asimismo, da a conocer herramientas de vinculación con adolescentes y ofrece tácticas de detección e intervención para identificar factores de riesgo y señales de un posible desajuste emocional. Del mismo modo, busca propiciar una actuación en consonancia con la situación; disminuir el estigma asociado a los problemas psicológicos; y estrategias para construir redes comunitarias que promuevan la salud mental, el apoyo y la protección de las y los jóvenes.

A causa del volumen de inscripciones registrado, que supera ampliamente el número de plazas ofertadas, el Instituto Navarro de la Juventud ha convocado dos nuevas ediciones de la formación “Salud mental y adolescencia”, que darán comienzo en junio y en las que participará personal de Servicios Sociales de Base, del departamento de Educación y de entidades comunitarias. Además, se prevé realizar más ediciones en el futuro para atender la demanda.

## Asesoría y píldoras de bienestar emocional Tok Tok

Este curso, se suma a otras acciones del INJ ya puestas en marcha orientadas a apoyar el bienestar emocional y la salud mental de la población joven, como lo es la [Asesoría de bienestar emocional Tok Tok](#),

---

un servicio de atención psicológica para personas de entre 16 y 30 años de Navarra. A través de esta, la juventud puede expresar su malestar y recibir atención y asesoramiento psicosocial de manera individualizada por personal especializado en psicología adscrito al Teléfono de la Esperanza (entidad colaboradora).

Tras rellenar el **apartado de consultas** y exponer brevemente su situación, dichos profesionales contactan con la persona usuaria para atenderla en la medida en que se requiera: ya sea a través de la orientación, asesoramiento, facilitación de información etc., o sugiriendo intervenciones alternativas como medida de prevención de situaciones que se consideren de mayor riesgo.

La demora de la respuesta se podrá extender hasta 12 horas máximo para consultas relacionadas con demandas de asesoramiento u orientación. No obstante, si la solicitud se considerase de urgencia, se procederá a contactar telefónicamente con la persona demandante de lunes a viernes en horario de 9:00h. a 16:00h.

Este servicio se complementa con la campaña de sensibilización producida por el INJ **“Tok Tok, píldoras de bienestar”**, que aborda temáticas relacionadas con el bienestar emocional de la población joven desde la naturalidad, con el fin de generar una conversación sobre este asunto que desestigmatice los tabúes relacionados con la salud mental. Esta consiste en contenidos audiovisuales dinámicos elaborados por personas jóvenes y dirigidos a un público objetivo de entre 16 y 26 años que se difundirá por YouTube, Instagram y Tik Tok a lo largo de 2023.