La inclusión social en mentes resilientes:

competencias para jóvenes con menos oportunidades

Guía de empoderamiento psicosocial adaptación y recuperación para personas refugiadas y jóvenes con menos oportunidades.

BIENESTAR PSICOSOCIAL

COMPETENCIAS PERSONALES Y SOCIALES

EDUCACIÓN Y APRENDIZAJE

CRECIMIENTO PERSONAL

INCLUSIÓN SOCIAL

Desarrollando competencias.
Creando oportunidades.
Impulsando futuros.

Co-funded by the European Union

Índice

1. Introducción a la guía

1.1. Finalidad de esta guía y qué aprenderás

1.2. Destinatarios: jóvenes, personas refugiadas y quienes comienzan de nuevo

1.3. Contexto del proyecto

1.4. Cómo utilizar esta guía

1.5. Enfoque de aprendizaje

1.6. El recorrido individual y social del empoderamiento psicológico y la resiliencia psicosocial

2. Sentar las bases: autoconocimiento y fortalezas interiores

2.1. Por qué es importante el autoconocimiento

2.2. Comprender la resiliencia psicosocial y la salud mental

2.3. Reconocer tus fortalezas interiores y recursos ocultos

2.4. Vías de expresión y recuperación: arteterapia, paseos por la naturaleza e intercambio grupal

2.5. Descubrir el propósito vital y la brújula interior

2.6. Dar sentido a tu recorrido vital personal

2.7. Crear un espacio seguro y de apoyo para el aprendizaje y la recuperación

2.8. Ideas clave

3. Adaptación a una nueva sociedad: vínculos sociales y cultura de convivencia

3.1. Comprender las dinámicas sociales y el impacto de las crisis sociales

3.2. Redes de apoyo social y ámbitos de participación social

3.3. Expectativas sociales, barreras lingüísticas y mantenimiento de los límites personales

3.4. Dinámicas de convivencia e interacción cultural

3.5. Apoyo psicosocial y comunicación orientada a la recuperación

3.6. Pasos prácticos sobre el terreno y comprensión del ecosistema de apoyo

3.7. Ideas clave

4. Acceso a la atención sanitaria, salud mental y derechos legales

4.1. Los múltiples desafíos de la migración y las catástrofes naturales

4.2. Cómo acceder a los servicios sanitarios, derechos sanitarios y servicios preventivos

4.3. Proteger tu salud mental, primeros auxilios psicológicos y estrategias de apoyo personal

4.4. Bienestar mental y físico; armonía mediante el deporte el yoga y la gastronomía

4.5. Tus derechos legales y orientación sobre los procedimientos jurídicos

4.6. Guía práctica de consulta; mecanismos de apoyo y lista de comprobación

5. Gestión del estrés: regulación emocional y flexibilidad psicológica para construir tu equilibrio interior

5.1. Flexibilidad psicológica y resiliencia mental

5.2. Regulación emocional y reformulación cognitiva

5.3. Anclaje en momentos de crisis y autocuidado sostenible

5.4. Herramienta práctica: plantilla individual de salud mental y autocuidado

6. Recuperación y diseño del futuro: microobjetivos y plan de acción psicosocial

6.1. Proyectar el futuro con seguridad y reconstruir la esperanza

6.2. Microobjetivos sin presión: establecer objetivos con autocompasión

6.3. Gestión de obstáculos y recaídas o retrocesos: protocolo para un mal día

6.4. Herramienta práctica: plan de recuperación psicosocial y autocuidado de 30 días

7. Guía de aplicación para profesionales del trabajo con jóvenes mentores y formadores

7.1. Enfoque sensible al trauma: mentoría y acompañamiento

7.2. Diseño de talleres: planes de sesión y técnicas de facilitación

7.3. Colaboraciones institucionales para una integración inclusiva

8. Cierre: redes de apoyo y anexos

8.1. Mirada hacia el futuro y mensajes inspiradores

8.2. Enlaces útiles, mapa de redes de apoyo

8.3. Hojas de trabajo, plantillas y formularios individuales

ANEXO 1 Registro diario de emociones y estado de ánimo

ANEXO 2 Mapa de fortalezas interiores

ANEXO 3 Formulario de seguimiento del desarrollo personal y la mentoría durante seis meses

Tarjeta de contactos de emergencia y apoyo

Referencias

1. Introducción a la guía

1.1. Finalidad de esta guía y qué aprenderás

Esta guía se ha elaborado en el marco del proyecto Erasmus+ «Inclusion of Resilient Minds: Skills for Refugees and Marginalized Youth» («La inclusión social en mentes resilientes: competencias para jóvenes con menos oportunidades»), una asociación a pequeña escala en el ámbito de la juventud que reúne a organizaciones de España, Grecia y Turquía. El proyecto tiene como objetivo apoyar la integración social, económica y psicológica de jóvenes refugiados y migrantes, reforzando sus competencias psicosociales, sus habilidades de regulación emocional y su resiliencia psicológica.

Esta guía está concebida como un recurso práctico y accesible que reúne información, herramientas y actividades para apoyar sus procesos de recuperación interior e integración social. Adopta un enfoque integral y reconoce que una integración satisfactoria depende no solo de las competencias profesionales, sino también del desarrollo personal, la salud mental y la inclusión social.

Al completar esta guía:

- Adquirirás habilidades para afrontar la ansiedad y la incertidumbre que puedes experimentar al adaptarte a un nuevo entorno social.
- Aprenderás a mantener tu bienestar psicológico ante las dificultades, fortaleciendo tu resiliencia emocional.
- Darás pasos prácticos para descubrir tu verdadero potencial y fortalecer tus vínculos sociales.
- Reconstruirás la confianza en ti y lograrás una presencia más serena y activa tanto en tu vida personal como en la comunidad.

1.2. Destinatarios: jóvenes personas refugiadas y quienes comienzan de nuevo

Esta guía está dirigida principalmente a:

- Jóvenes refugiados y en situación de desventaja, de entre 18 y 35 años, que desean fortalecer su salud mental y su resiliencia psicosocial.
- Profesionales del trabajo con jóvenes, formadores y mentores que apoyan el aprendizaje y la integración de la juventud.
- Organizaciones no gubernamentales, educadores y organizaciones comunitarias que trabajan en los ámbitos de la inclusión, la empleabilidad y el desarrollo juvenil.

También puede resultar útil para empleadores, autoridades locales y organizaciones de apoyo que buscan crear mercados laborales más inclusivos y promover talentos diversos.

El contenido está redactado de forma clara y accesible para que puedan utilizarlo personas con distintos perfiles educativos y profesionales.

En esencia, esta guía se centra en jóvenes refugiados de diversos orígenes culturales y geográficos que intentan construir una vida en un nuevo país o ciudad, en jóvenes que afrontan desventajas sociales y económicas y en cualquier persona que se haya visto obligada a empezar de cero.

Con independencia de las experiencias difíciles, las pérdidas o los procesos de adaptación que hayas vivido, esta guía te acompaña desde el punto en el que te encuentras. Saber que no estás solo y encontrar puntos de conexión emocional con jóvenes que han recorrido caminos similares o comparten inquietudes parecidas es la parte más importante de este recorrido.

1.3. Contexto del proyecto

En Europa y en las regiones vecinas, muchos jóvenes refugiados y migrantes afrontan importantes dificultades para acceder a oportunidades educativas y laborales. Entre ellas se encuentran:

- Barreras lingüísticas que pueden dificultar la comunicación y el aprendizaje.
- Acceso limitado a la educación y la formación, a menudo debido a trayectorias educativas interrumpidas.
- Exclusión social y discriminación, que pueden afectar negativamente a la confianza personal y a las oportunidades.
- Estrés psicológico, generalmente asociado al desplazamiento, la incertidumbre o experiencias pasadas.

Al mismo tiempo, estos jóvenes aportan fortalezas valiosas, como la capacidad de adaptación, la resiliencia y una perspectiva intercultural.

El proyecto responde a estas realidades promoviendo itinerarios de aprendizaje integrados que combinan:

- Desarrollo lingüístico para apoyar la comunicación y la integración.
- Talleres de desarrollo de competencias para fomentar la regulación emocional y los mecanismos de afrontamiento.
- Apoyo psicosocial y estrategias de autocuidado para proteger la salud mental y afrontar el trauma.
- Fortalecimiento de la resiliencia psicosocial para reforzar la confianza personal y el bienestar.

Esta asociación reúne ámbitos de especialización complementarios. La entidad socia de Turquía, International Daphne Youth and Education Association, se centra en el empoderamiento psicológico y el desarrollo de la resiliencia psicosocial.

1.4. Cómo utilizar esta guía

Esta guía está diseñada para adaptarse con flexibilidad a distintas necesidades y contextos en los procesos de empoderamiento psicológico y fortalecimiento de la resiliencia psicosocial. Puedes utilizarla:

- Como recurso de aprendizaje individual autónomo, exploración interior y apoyo a la salud mental.
- En talleres grupales, sesiones en espacios seguros y formaciones de apoyo dirigidas por profesionales del trabajo con jóvenes, del apoyo psicosocial o de la educación.
- Como conjunto de herramientas prácticas y hoja de ruta para programas de mentoría entre iguales y orientación individual.
- Como fuente principal de referencia para organizaciones locales, asociaciones y proyectos que apoyan la integración social de jóvenes refugiados y en situación de desventaja.

Cada capítulo combina los siguientes elementos:

- Explicaciones teóricas sencillas que introducen conceptos básicos como la salud mental, la resiliencia emocional y la gestión del estrés.
- Herramientas prácticas, ejercicios de respiración y actividades paso a paso que pueden aplicarse fácilmente en la vida cotidiana.
- Ejemplos de la vida real y espacios de reflexión que relacionan el aprendizaje y la recuperación interior con experiencias de superación de dificultades.

Se anima a quienes utilicen la guía a participar activamente en el contenido, realizar las actividades a su propio ritmo y reflexionar sobre sus experiencias. El aprendizaje y la recuperación resultan mucho más significativos y duraderos cuando se relacionan directamente con los objetivos personales, las necesidades emocionales y las situaciones de la vida real.

1.5. Enfoque de aprendizaje

La metodología de esta guía se basa en los principios de la educación no formal, centrados en la participación activa, el aprendizaje práctico y el desarrollo personal.

Sus elementos principales son:

- Enfoque centrado en la persona que aprende: adaptación a las necesidades, experiencias y ritmo de cada participante.
- Aprendizaje experiencial: aprender haciendo, reflexionando y aplicando los conocimientos.
- Prácticas sensibles al trauma y a la diversidad cultural: creación de entornos seguros, respetuosos e inclusivos.
- Orientación práctica: atención a las competencias y situaciones de la vida real.

Se presta especial atención al desarrollo de:

- La confianza en uno mismo y en las propias capacidades.
- La autonomía y la capacidad de tomar decisiones.
- La resiliencia psicológica y la capacidad de superar dificultades.

Estos elementos son fundamentales para la integración de las personas en la vida social y en la sociedad, así como para sus futuras trayectorias laborales y de emprendimiento.

1.6. El recorrido individual y social del empoderamiento psicológico y la resiliencia psicosocial

Ante los impactos repentinos de la vida, los procesos migratorios, las pérdidas o los cambios profundos, la capacidad de una persona para recuperarse requiere, ante todo, un proceso de transformación interior y empoderamiento psicológico. El empoderamiento psicológico y la resiliencia psicosocial, que constituyen el eje central de esta guía, ofrecen algo más que un alivio momentáneo. También ayudan a la persona a:

- Reconocer sus recursos interiores, su propio valor y su potencial oculto.
- Desarrollar flexibilidad y resiliencia para recuperarse ante las tormentas emocionales y la incertidumbre.
- Tomar las riendas de su vida y renovar la esperanza en el futuro.

A la vez, este proceso permite construir vínculos saludables con el entorno y la nueva comunidad, alejándose de los sentimientos de soledad y aislamiento mediante el fortalecimiento de la integración social.

Esta guía aborda el autoconocimiento, la regulación emocional, las estrategias de afrontamiento después del trauma y la resiliencia psicosocial como dimensiones de un recorrido complementario e integral. Desarrollarlas conjuntamente permite encontrar paz y equilibrio interior, participar con confianza en la vida social y convertirse en autor de la propia vida.

2. Sentar las bases: autoconocimiento y fortalezas interiores

2.1. Por qué es importante el autoconocimiento

Antes de dar cualquier paso hacia la recuperación, la adaptación o el crecimiento personal, es esencial comprender quién eres, qué sientes y qué necesitas.

Para muchos jóvenes refugiados y en situación de desventaja, los recorridos personales y vitales no siempre siguen una línea recta. Trasladarse a otro país, adaptarse a una cultura distinta o vivir interrupciones en la educación puede generar incertidumbre. Sin embargo, estas experiencias también desarrollan fortalezas interiores muy valiosas, como la resiliencia psicológica, la capacidad de adaptación y las habilidades de afrontamiento.

Desarrollar el autoconocimiento te ayuda a:

- Reconocer tus habilidades, talentos y experiencias vitales, incluidas las adquiridas fuera de la educación formal.
- Comprender los valores y motivaciones que influyen en tus decisiones y objetivos.
- Aclarar tus opciones identificando tus intereses e inclinaciones emocionales.
- Fortalecer la confianza en ti y en tus capacidades, incluso cuando estás empezando de nuevo.
- Dar pasos conscientes hacia el futuro mediante decisiones que se ajusten realmente a quien eres.

El autoconocimiento es el primer paso hacia el empoderamiento psicológico y la recuperación interior. Te permite avanzar en tu recorrido vital con claridad y sentido de propósito.

2.2. Comprender la resiliencia psicosocial y la salud mental

La salud mental y la resiliencia psicosocial no significan simplemente vivir sin problemas. Significan poder mantener la flexibilidad, recuperarse y conservar el equilibrio interior ante las dificultades, los cambios y los factores de estrés de la vida.

Este proceso combina:

- La capacidad de reconocer tus emociones y expresarlas de forma segura.
- La capacidad de utilizar estrategias o mecanismos de afrontamiento en situaciones difíciles.
- La flexibilidad para adaptarte a condiciones cambiantes del entorno.
- La práctica de la autocompasión y la capacidad de pedir apoyo en los momentos difíciles.

Competencias psicosociales básicas

Estas competencias son esenciales para proteger y fortalecer tu salud mental:

- Comunicación: expresar con claridad tus pensamientos y emociones y escuchar activamente a los demás. Esto evita malentendidos y ayuda a construir vínculos sólidos.
- Apoyo entre iguales y convivencia: colaborar de forma armoniosa y encontrar puntos en común con personas de distintos orígenes.
- Adaptabilidad y flexibilidad: adaptarte a nuevos entornos, tareas o dificultades. Es tu mayor recurso en tiempos de incertidumbre.
- Resolución de problemas: mantener la calma en situaciones difíciles o inesperadas para buscar soluciones.
- Autocuidado: dar pasos pequeños pero constantes en la vida cotidiana para proteger tu salud mental y física.
- Iniciativa: actuar en favor de tu propio bienestar y mantener la motivación.

Consejo: muchas de estas competencias se adquieren no solo en la educación formal, sino también en la propia vida, en las experiencias vividas y en los recorridos migratorios. Incluso los momentos cotidianos más sencillos pueden ofrecer aprendizajes valiosos.

2.3. Reconocer tus fortalezas interiores y recursos ocultos

Todas las personas poseen fortalezas interiores, aunque al principio no sean evidentes. Al llegar a un nuevo entorno, a menudo tendemos a centrarnos en lo que nos falta o hemos perdido. Sin embargo, reconocer tus fortalezas es esencial para construir confianza y mirar al futuro con esperanza.

Tus fortalezas pueden proceder de:

- Tus experiencias anteriores de vida, trabajo o voluntariado.
- La educación formal o no formal que has recibido.
- Las actividades de la vida cotidiana y las responsabilidades que asumes.
- Las dificultades que has afrontado durante el proceso de migración y adaptación.

Ejemplos de fortalezas ocultas

- Hablar o comprender varios idiomas.
- Adaptarte a sistemas, lenguas y culturas completamente nuevos.
- Apoyar a familiares o a personas de tu comunidad.
- Mantener la calma o asumir responsabilidades en situaciones difíciles o estresantes.

Estas experiencias son extraordinariamente valiosas y pueden convertirse en recursos interiores que te orienten en todos los ámbitos de tu vida.

2.4. Vías de expresión y recuperación: arteterapia, paseos por la naturaleza e intercambio grupal

ACTIVIDAD: Mi mapa de fortalezas interiores

Esta actividad te ayuda a reconocer y organizar tus fortalezas ocultas y tus recursos psicológicos.

1. Reflexiona sobre tus experiencias. Pregúntate: ¿qué he conseguido en el pasado? ¿Qué dificultades he superado? ¿De qué aspecto de mí me siento orgulloso?

2. Identifica tus habilidades. Anota: ¿qué se me da bien? ¿Qué cualidades mías aprecian quienes me rodean? ¿Qué habilidades utilizo en mi vida cotidiana?

3. Clasifica tus fortalezas. Agrúpalas en fortalezas personales, como paciencia, resiliencia y determinación; habilidades sociales, como empatía, comunicación y escucha activa; y capacidades prácticas, como organización, resolución de problemas y creatividad.

4. Relaciónalas con tu vida. Pregúntate: ¿cómo puedo utilizar estas fortalezas interiores de forma más activa en mi vida cotidiana y para proteger mi salud mental?

ACTIVIDAD: Visualización de un lugar seguro

Objetivo: construir en la mente un refugio tranquilo, seguro y sereno al que acudir en los momentos de estrés.

Pasos:

1. Cierra los ojos e imagina un lugar donde te sientas completamente seguro, en paz y protegido.

2. Mantén vivos en tu mente los colores, la luz, los sonidos y los olores de ese lugar.

3. Siente cómo se relaja tu cuerpo al estar en ese espacio.

4. Elige una «palabra clave» para ese lugar seguro, por ejemplo, paz, orilla o seguridad. Cuando sientas un estrés intenso, repite esa palabra para invitar a tu mente a volver a ese espacio seguro.

2.5. Descubrir el propósito vital y la brújula interior

Encontrar dirección y sentido en tu vida después de atravesar momentos difíciles es muy valioso para tu salud mental. Tener un «porqué» en la vida es uno de los elementos más poderosos para fortalecer la resiliencia psicológica.

Este recorrido de descubrimiento toma forma al reunir los siguientes elementos:

- ¿Qué te gusta hacer y qué alimenta tu alma?
- ¿En qué ámbitos tienes un talento o una fortaleza natural?
- ¿Qué necesita tu entorno, tu comunidad o el mundo?
- ¿Qué te aporta paz y satisfacción?

Cuando estos ámbitos se encuentran, puedes descubrir tu brújula interior y dar a tu vida una dirección con más sentido.

ACTIVIDAD: Reflexión sobre mi brújula interior

Dibuja o escribe cuatro apartados en una hoja:

- Cosas que disfrutas y te hacen sentir bien.
- Tus fortalezas y habilidades.
- Las necesidades de las personas que te rodean o de tu comunidad.
- Tus esperanzas y sueños para el futuro.

Después, observa dónde se encuentran estos ámbitos.

2.6. Dar sentido a tu recorrido vital personal

Tu recorrido vital forma parte integral de tu identidad y, al mismo tiempo, es tu mayor fuente de resiliencia. Honrar tu pasado y darle sentido te permite vivir el presente con más serenidad.

Al reflexionar sobre tu recorrido vital, céntrate en lo siguiente:

- ¿De dónde partí?
- ¿Cuáles fueron los momentos clave o puntos de inflexión que me llevaron hasta donde estoy hoy?
- ¿Qué dificultades afronté?
- ¿Qué aprendí de ellas y qué fortaleza interior desperté?
- ¿Hacia dónde quiero ir ahora?

Consejo: no existe un «camino equivocado». Tanto las experiencias positivas como las difíciles pueden convertirse en una fuente de aprendizaje para tu futuro.

2.7. Crear un espacio seguro y de apoyo para el aprendizaje y la recuperación

Al reunirse en un grupo o una comunidad, es fundamental crear un ambiente en el que todas las personas se sientan seguras y respetadas. Un espacio seguro permite compartir experiencias y aprender unos de otros sin miedo a ser juzgados.

Los participantes deben experimentar:

- Respeto: sus ideas e historias de vida son valiosas.
- Escucha y comprensión: tienen el mismo espacio para hablar y ser escuchados.
- Seguridad: pueden abrir su mundo interior sin miedo al juicio.

Ejemplos de normas del grupo

- Escucharse sin interrumpir.
- Respetar las opiniones y las historias de vida diferentes.
- Comprometerse a mantener la confidencialidad de las historias personales compartidas, de acuerdo con el principio de confidencialidad.
- Apoyarse en los momentos difíciles.

Este enfoque es esencial, especialmente al trabajar con personas que han atravesado procesos traumáticos o transiciones difíciles.

2.8. Ideas clave

En este apartado has explorado la importancia del autoconocimiento como base de tu empoderamiento psicológico:

- El autoconocimiento te ayuda a comprender tus fortalezas interiores, tus objetivos y tus necesidades emocionales.
- Las experiencias difíciles del pasado y tu recorrido migratorio pueden convertirse en tus recursos psicológicos más sólidos en el presente.
- La resiliencia psicosocial incluye no solo competencias técnicas, sino también flexibilidad, autocuidado y estrategias de afrontamiento.
- Todas las personas tienen fortalezas ocultas que esperan ser descubiertas.
- La reflexión es la herramienta más poderosa en el camino hacia el crecimiento personal y el equilibrio interior.

Desarrollar el autoconocimiento y la resiliencia psicológica es el primer paso, y el más importante, para tomar las riendas de tu propia vida y mirar al futuro con esperanza.

3. Adaptación a una nueva sociedad: vínculos sociales y cultura de convivencia

3.1. Comprender las dinámicas sociales y el impacto de las crisis sociales

Los movimientos repentinos de población, como la migración masiva desde Siria hacia Hatay, pueden provocar crisis profundas en la educación, la sanidad, la economía y la vida social. Agravados por grandes catástrofes, como el terremoto de 2023, estos acontecimientos han provocado un grave colapso psicológico y económico tanto para la población local como para las personas refugiadas.

Por ejemplo, en regiones gravemente afectadas, como Antakya, el 70 % de las personas refugiadas presenta síntomas de ansiedad y depresión. Adaptarse a una nueva sociedad no consiste únicamente en aprender sus normas, sino en reconstruir la confianza superando las divisiones sociales y los prejuicios generados por estos traumas. A medida que comprendes las dinámicas de la sociedad, disminuyen los sentimientos de exclusión y aumenta tu resiliencia psicológica.

3.2. Redes de apoyo social y ámbitos de participación social

Vincularse a redes de apoyo social es el paso más importante para sentirse seguro en un nuevo entorno. El trabajo de campo de organizaciones como International Daphne Youth and Education Association desempeña un papel destacado en la integración psicológica de las personas migrantes en la sociedad.

Recursos de apoyo social y participación a los que puedes sumarte

- Participar en proyectos conjuntos y actividades culturales que promueven la interacción entre la población local y las personas refugiadas fomenta el sentido de pertenencia.
- Los programas de mentoría mediante emparejamientos individuales construyen sólidos puentes sociales entre jóvenes locales y refugiados.
- Actividades como el yoga, el deporte y la formación teatral son herramientas eficaces para proteger la salud mental y acelerar la integración social.
- Los talleres de empoderamiento psicosocial e intercambio entre iguales permiten reconocer el propio potencial y los recursos interiores.

3.3. Expectativas sociales, barreras lingüísticas y mantenimiento de los límites personales

Uno de los mayores obstáculos para la integración social es la imposibilidad de comunicarse. Por ejemplo, las observaciones realizadas en la región de Esparta indican que el 40 % de las personas refugiadas no logra integrarse en la sociedad únicamente por las barreras lingüísticas, lo que incrementa la exclusión social.

Aspectos clave para la adaptación

- Participar en cursos y actividades de desarrollo lingüístico en las lenguas locales te permite expresarte con mayor comodidad y facilita tu adaptación social.
- Informarte sobre los derechos de las personas migrantes y los derechos reconocidos por el derecho internacional te ayuda a proteger tus límites y tus derechos frente a lagunas jurídicas.
- Recibir formación en primeros auxilios psicológicos cuando sea necesario y practicar estas habilidades mediante juegos de rol te permite mantener la calma en momentos de crisis.

3.4. Dinámicas de convivencia e interacción cultural

La interacción cultural supone valorar las diferencias como un recurso y encontrarse en un terreno común. Si te cuesta construir estos vínculos, puedes apoyarte en lenguajes universales.

- Los encuentros de «cocina cultural», en los que personas refugiadas y residentes locales cocinan juntos platos tradicionales, crean un espacio seguro para fortalecer los vínculos sociales y compartir historias.
- Las actividades gastronómicas y turísticas repercuten positivamente en la salud de las personas migrantes y contribuyen directamente al bienestar social y económico.
- Participar en actividades grupales en la naturaleza y de sensibilización ecológica te ayuda a hacer tuyo el nuevo espacio en el que vives.

3.5. Apoyo psicosocial y comunicación orientada a la recuperación

La recuperación después del trauma no es un camino que tengas que recorrer en solitario. Participar en programas de apoyo a la salud mental y de resiliencia psicológica reduce de forma significativa problemas como la ansiedad, la depresión y el estrés.

Pasos prácticos para apoyar la recuperación

- Practicar técnicas de respiración y ejercicios de atención plena para lograr relajación mental facilita la gestión del estrés.
- Compartir tu historia en conversaciones grupales y en terapia de grupo te ayuda a sentir que no estás solo y favorece la recuperación colectiva.

ACTIVIDAD: El depósito de emociones y la caja de expresión

Objetivo: expresar de forma segura emociones reprimidas, como la ira, el duelo o la impotencia, mediante la expresión artística o escrita.

Instrucciones: utiliza lápices de colores o un cuaderno para expresar las emociones que has sentido hoy pero no has podido exteriorizar. Completa estas dos frases:

- «La emoción que siento ahora en mi interior me transmite el mensaje de .....»
- «El regalo más pequeño que puedo hacerme hoy para afrontar esta emoción es .....»

3.6. Pasos prácticos sobre el terreno y comprensión del ecosistema de apoyo

Para llevar los conocimientos teóricos a la práctica y sentirte seguro, es importante comprender cómo funcionan las instituciones y los mecanismos de apoyo que te rodean.

- Los servicios de atención a crisis creados por instituciones públicas, como las direcciones provinciales y de distrito de salud y las unidades de salud para migrantes, y por ONG generan soluciones a escala local y nacional. No dudes en acudir a estos centros cuando necesites apoyo.
- Puedes expresar tus emociones interiores mediante la arteterapia y lograr relajación mental al aire libre con paseos por la naturaleza.
- Utilizando activamente el «Kit de herramientas para la integración de personas refugiadas» específico de tu región y las guías de salud mental, puedes gestionar tu adaptación a tu ritmo y de forma saludable.

3.7. Ideas clave

En este apartado has explorado el efecto reparador de la cohesión social y del sentido de pertenencia sobre tu salud mental:

- Las grandes catástrofes y las olas migratorias pueden afectar profundamente a la salud mental; las redes de apoyo psicosocial desempeñan un papel clave en la superación de estos traumas.
- Superar las barreras lingüísticas y participar en actividades culturales, como talleres de cocina, rompe los prejuicios entre tú y la comunidad local y construye puentes sociales.
- Métodos prácticos como la arteterapia, los paseos por la naturaleza, el yoga y el deporte facilitan el equilibrio mental y la gestión del estrés.

- Compartir tu historia participando en programas de mentoría y terapia de grupo refuerza tu confianza y tu integración social.

4. Acceso a la atención sanitaria salud mental y derechos legales

4.1. Los múltiples desafíos de la migración y las catástrofes naturales

Las olas migratorias repentinas y masivas desde Siria hacia Hatay provocaron graves crisis en la educación, la sanidad, la economía, la vida social y las infraestructuras urbanas. Posteriormente, el catastrófico terremoto de 2023, con epicentro en Hatay, que afectó a 11 provincias, causó más de 50 000 muertes y desplazó a cientos de miles de personas, profundizó aún más esta devastación psicológica y económica.

Especialmente en zonas muy afectadas, como Antakya, el 70 % de las personas refugiadas presenta síntomas de ansiedad y depresión relacionados con el trauma. Proteger la salud mental ante estas crisis combinadas requiere abordar de forma integral el entorno social, económico y físico, al tiempo que se fortalece la resiliencia interior.

4.2. Cómo acceder a los servicios sanitarios, derechos sanitarios y servicios preventivos

El acceso a los servicios sanitarios básicos es una parte indispensable de la seguridad personal y de la recuperación psicosocial. Los mecanismos de atención sanitaria funcionan de forma continua a través de servicios públicos de atención a crisis y proyectos apoyados por la Unión Europea.

Instituciones sanitarias y mecanismos de prestación de servicios

- Direcciones provinciales y de distrito de salud: las nuevas unidades creadas en la Dirección Provincial de Salud de Hatay ofrecen servicios directos de integración y atención sanitaria adaptados a las crisis migratorias.
- Centros de salud para migrantes: en consonancia con las actuaciones sobre epidemiología de la población migrante y salud pública de la Presidencia de Salud Pública de Hatay, las personas refugiadas tienen acceso directo a controles de salud básicos y servicios sanitarios preventivos.
- Servicios sanitarios sobre el terreno y en zonas turísticas: unidades locales, como la Dirección de Salud del Distrito de Arsuz, aplican modelos de acceso a la atención sanitaria adaptados a la movilidad de la población de la región.

Recordatorio sobre los derechos sanitarios: acudir a las instituciones sanitarias y beneficiarte de los servicios médicos preventivos es uno de tus derechos legales más fundamentales. Cuidar tu salud física es el primer paso para reducir la incertidumbre y la ansiedad.

4.3. Proteger tu salud mental primeros auxilios psicológicos y estrategias de apoyo personal

Los traumas provocados tanto por los procesos migratorios como por las catástrofes naturales pueden abordarse mediante enfoques adecuados de apoyo psicosocial.

- Primeros auxilios psicológicos (PAP): método de intervención inicial para aliviar el pánico y el impacto emocional en momentos de crisis. Los escenarios de crisis simulados mediante juegos de rol mejoran tu capacidad para afrontar el estrés inmediato.
- Psicología de la migración y formación teatral: los talleres de teatro y las actividades centradas en la expresión te ayudan a exteriorizar, en un espacio seguro, las dificultades de adaptación y las emociones acumuladas.
- Seguimiento científico y autoevaluación: escalas de base clínica como el PHQ-9, para la depresión, y el GAD-7, para la ansiedad generalizada, facilitan el seguimiento de los cambios en tu estado emocional y la identificación de los momentos en los que necesitas apoyo profesional.

Hacer un seguimiento de tu salud mental es una buena forma de reconocer tus fluctuaciones emocionales y buscar apoyo profesional cuando sea necesario. Las escalas clínicas como el PHQ-9, de cribado de la depresión, y el GAD-7, de cribado de la ansiedad generalizada, se basan en observar la frecuencia de los síntomas

experimentados durante las dos últimas semanas: nunca, varios días, más de la mitad de los días o casi todos los días.

Puedes dibujar en tu cuaderno el siguiente ejemplo de registro diario de emociones y estado de ánimo y completarlo regularmente:

Día / fecha	¿Cómo me he sentido hoy? Emoción principal	Nivel de energía 1 a 5	Momento o acontecimiento más difícil	¿Qué he hecho para sentirme mejor?
Lunes	Ansioso / cansado	2	Sensación de incertidumbre	He practicado un ejercicio de respiración de 4 segundos.
Martes	Tranquilo / esperanzado	3	Exceso de actividad / sensación de desbordamiento	He dado un breve paseo por la naturaleza.
Miércoles	Triste / solo	2	Recuerdos del pasado	Lo he hablado con un amigo.

Nota: si observas en este registro que los sentimientos de ansiedad, tristeza o agotamiento han persistido «casi todos los días» durante más de dos semanas, es una señal para buscar apoyo de un profesional, como un psicólogo o un psiquiatra.

4.4. Bienestar mental y físico armonía mediante el deporte el yoga y la gastronomía

El cuerpo y la mente forman un conjunto inseparable. Las actividades físicas son la forma más natural de liberar las hormonas del estrés acumuladas.

Herramientas para la recuperación

- Efecto mental del yoga y el deporte: la práctica regular del yoga y del deporte calma directamente el sistema nervioso y reduce los niveles de ansiedad después del trauma.
- El poder reparador de la gastronomía: los talleres de cocina compartidos y las actividades gastronómicas aceleran la integración intercultural, fortalecen los vínculos sociales y aportan la satisfacción de crear juntos.
- Naturaleza y atención plena al aire libre: los paseos por la naturaleza y los ejercicios de atención plena al aire libre favorecen la relajación mental y facilitan la concentración en el momento presente.

4.5. Tus derechos legales y orientación sobre los procedimientos jurídicos

Desconocer los procedimientos oficiales o no poder seguirlos debido a barreras lingüísticas puede provocar una pérdida de derechos en las entrevistas de trabajo, la educación y la vida social. Conocer tus derechos elimina la presión psicológica derivada del miedo a la deportación o de la incertidumbre jurídica.

- Derechos reconocidos por el derecho internacional: en el marco de los derechos de las personas migrantes, los derechos a la vivienda, la educación, la atención sanitaria y la no discriminación están garantizados legalmente.
- Lagunas jurídicas y defensa de los propios derechos: no estás solo ante los obstáculos legales. Los centros de derechos de las personas refugiadas de los colegios de abogados y las organizaciones no gubernamentales ofrecen asesoramiento jurídico para ayudarte a proteger tus derechos.
- Colaboración institucional: el trabajo de campo conjunto de instituciones públicas y organizaciones no gubernamentales, como International Daphne Youth Education Association, apoya la integración psicológica y jurídica de las personas refugiadas en la sociedad.

4.6. Guía práctica de consulta: mecanismos de apoyo y lista de comprobación

Puedes utilizar la siguiente lista y guía de contactos como hoja de ruta siempre que lo necesites:

Ámbito de apoyo	Institución / canal	Tipo de apoyo ofrecido
Atención sanitaria básica y epidemiología	Direcciones provinciales y de distrito de salud; centros de salud para migrantes.	Revisiones generales, vacunación, atención sanitaria preventiva y servicios médicos.
Salud mental y apoyo psicosocial	Centros psicosociales de ONG; talleres de apoyo psicosocial.	Primeros auxilios psicológicos, terapia de grupo, teatro y gestión del estrés.
Asesoramiento jurídico	Centros de derechos de las personas refugiadas de los colegios de abogados; abogados especializados en migración.	Derechos legales, seguimiento de procedimientos e información jurídica.
Bienestar físico y social	Centros juveniles y deportivos; talleres de cocina de asociaciones.	Yoga, deporte, gastronomía y actividades de integración intercultural.

Lista de comprobación para la protección jurídica y sanitaria paso a paso

1. Guarda la ubicación y el teléfono de contacto del centro de salud para migrantes más cercano a tu lugar de residencia.

2. Conserva siempre tus documentos de identidad y registro en un lugar seguro y de fácil acceso.

3. Cuando te sientas psicológicamente desbordado, oriéntate con las escalas GAD-7 y PHQ-9 y no dudes en consultar a un profesional de salud mental.

4. Si experimentas incertidumbre jurídica o discriminación, acude a los servicios de apoyo creados por asociaciones o instituciones públicas.

5. Gestión del estrés, regulación emocional y flexibilidad psicológica para construir tu equilibrio interior

Proteger la salud mental ante las dificultades de la vida, los procesos migratorios, la incertidumbre y las pérdidas es un proceso activo de construcción, no una espera pasiva. Las dificultades sociales y económicas que aparecen al comenzar una nueva vida pueden generar, en ocasiones, un estrés abrumador. Sin embargo, recuerda que el simple hecho de haber llegado hasta aquí es la mayor prueba del enorme potencial de resiliencia que llevas dentro. Este apartado pretende ofrecerte herramientas prácticas basadas en la ciencia para calmar las tormentas de tu mente, transformar los patrones de pensamiento negativos y convertirte en tu mayor apoyo en momentos de crisis.

5.1. Flexibilidad psicológica y resiliencia mental

La flexibilidad psicológica o resiliencia no significa no sufrir ni no tener dificultades. Significa poder doblarse sin romperse ante los problemas y volver a levantarse después de una caída. Los jóvenes refugiados y en situación de desventaja suelen desarrollar esta flexibilidad por necesidad, al afrontar grandes crisis desde una edad temprana. La clave más importante para mantener la resiliencia mental es poder tratarte como un amigo compasivo, en lugar de como un crítico severo.

EJERCICIO PRÁCTICO: Carta de autocompasión

Objetivo: abandonar el papel de crítico severo en los momentos difíciles y acercarte a ti como lo haría un amigo afectuoso y comprensivo.

Pasos: piensa en un momento en el que te sentiste muy indefenso, cansado o solo. Ahora, escribe una carta imaginaria dirigida a ti desde la perspectiva de un amigo muy comprensivo que te quiere, te valora profundamente y te acepta de forma incondicional. Intenta incluir frases como: «Esta dificultad que estás viviendo no es culpa tuya... Sé muy bien todo lo que has superado hasta ahora... Creo en ti, estoy contigo pase lo que pase y superarás estos días».

5.2. Regulación emocional y reformulación cognitiva

Las experiencias traumáticas y el estrés constante hacen que nuestro cerebro funcione con una percepción continua de «amenaza». Esto puede llevarnos a interpretar los acontecimientos como peores de lo que son, es decir, a catastrofizar, o a atribuirnos etiquetas negativas. Regular las emociones no consiste en reprimir emociones intensas, como la ira, la ansiedad o la tristeza, sino en reconocerlas y gestionarlas.

EJERCICIO PRÁCTICO: Detective de pensamientos

Objetivo: detectar los pensamientos automáticos que te generan ansiedad o indefensión y desarrollar perspectivas alternativas y saludables.

1. Acontecimiento desencadenante ¿Qué ha ocurrido?	2. Pensamiento automático ¿Qué ha pasado primero por mi mente?	3. Comprobación de pruebas ¿Este pensamiento es cierto al 100 %?	4. Pensamiento alternativo y compasivo Una perspectiva más realista
Ejemplo 1: he perdido el autobús y he llegado tarde al curso o a una entrevista de trabajo.	«Lo estropeo todo. De todas formas, no sé hacer nada bien».	En el pasado he llegado puntual a muchos sitios. Hoy ha sido solo un contratiempo.	«He llegado un poco tarde, pero no es el fin del mundo. Puedo respirar profundamente y seguir adelante».
Ejemplo 2: he pronunciado mal una palabra en clase mientras aprendía el idioma.	«Nunca aprenderé este idioma; todos piensan que soy incapaz».	Hasta ahora he aprendido muchas palabras nuevas. En general, la gente comprende mi esfuerzo.	«Aprender un nuevo idioma lleva tiempo. Equivocarse es una parte completamente natural del aprendizaje y de la valentía».
Tu turno:	.....	.....	.....

5.3. Anclaje en momentos de crisis y autocuidado sostenible

A veces, cuando se activa un recuerdo traumático o la ansiedad por el futuro se vuelve incontrolable, tu cuerpo reacciona en estado de pánico con una respuesta de «lucha, huida o bloqueo». La forma más eficaz de devolver la mente al «aquí y ahora» es utilizar nuestros sentidos. En psicología, esto se denomina «anclaje» o grounding.

EJERCICIO PRÁCTICO: Anclaje 5 4 3 2 1

Objetivo: anclar el cuerpo al momento presente seguro a través de los sentidos durante episodios repentinos de ansiedad intensa, pánico o reviviscencias traumáticas.

Pasos: siéntate en una posición cómoda, siente las plantas de los pies en contacto con el suelo y respira profundamente. Mira a tu alrededor e identifica:

- 5 cosas que puedas ver, por ejemplo, el picaporte de una puerta o una mancha en la pared.
- 4 cosas que puedas sentir, por ejemplo, la textura de tu jersey o el frescor en tu cara.
- 3 cosas que puedas oír, por ejemplo, el viento fuera o el tictac del reloj.
- 2 cosas que puedas oler, por ejemplo, té, detergente o tierra.
- 1 cosa que puedas saborear, por ejemplo, la sensación de frescor en tu boca.

5.4. Herramienta práctica: plantilla individual de salud mental y autocuidado

Los desencadenantes del estrés y los recursos de recuperación son distintos para cada persona. Convertir estas estrategias de afrontamiento en un «Plan de emergencia y autocuidado» personalizado aporta la confianza de saber qué hacer en los momentos difíciles.

EJERCICIO PRÁCTICO: Mi plantilla de salud mental y autocuidado

1. MIS DESENCADENANTES DEL ESTRÉS: ¿qué me genera más ansiedad? ¿Qué consume mi energía?

2. MIS RECURSOS INTERNOS Y EXTERNOS: ¿qué rasgos míos me han mantenido fuerte hasta ahora? ¿Quiénes me apoyan?

3. MIS RUTINAS DIARIAS DE AUTOCUIDADO: tres pequeñas cosas que puedo hacer cada día y que son buenas para mi mente y mi cuerpo.

4. MI RED DE SEGURIDAD PARA LOS MOMENTOS DIFÍCILES: personas o instituciones a las que puedo llamar cuando no puedo afrontar la situación por mi cuenta.

5. MI FRASE POSITIVA PARA RECORDARME A MÍ MISMO, MI LEMA: la frase que me diré en los momentos difíciles y que me dará fuerza.

6. Recuperación y diseño del futuro: microobjetivos y plan de acción psicosocial

Planificar el futuro es la forma más poderosa de recuperar la sensación de control en medio de la incertidumbre. Sin embargo, el proceso de recuperación y construcción de una nueva vida no sigue una línea recta: las fluctuaciones, el cansancio y las pausas son partes completamente naturales de este recorrido. Este apartado está diseñado para ayudarte a establecer «microobjetivos» que te permitan avanzar a tu propio ritmo, sin la presión de expectativas inalcanzables.

6.1. Proyectar el futuro con seguridad y reconstruir la esperanza

Para reconstruir la esperanza, debemos abordar el futuro como pequeños periodos de tiempo en los que podemos influir, como hoy, esta semana o este mes, en lugar de como grandes bloques que no podemos cambiar. Incluso el paso positivo más pequeño que das hacia el futuro transmite a tu mente este mensaje: «Llevo el volante de mi vida».

EJERCICIO PRÁCTICO: Visualizar la esperanza

Instrucciones: responde a estas tres preguntas:

1. ¿Cuál es el cambio más pequeño que, en los próximos tres meses, sería bueno para mi salud mental?

2. ¿En qué aspecto debería darme más tiempo y comprensión mientras me adapto a una nueva sociedad?

3. ¿Qué dos cosas puedo controlar ahora mismo y qué dos cosas no puedo controlar y debo aceptar?

6.2. Microobjetivos sin presión: establecer objetivos con autocompasión

Los métodos clásicos de establecimiento de objetivos, por ejemplo, «aprenderé a hablar el idioma con fluidez en tres meses», pueden generar sentimientos de incapacidad. En su lugar, un enfoque orientado a la flexibilidad psicológica propone dividir los objetivos en «micropasos», es decir, cambios del 1 %.

Objetivo tradicional que genera presión y puede provocar ansiedad	Microobjetivo compasivo sostenible y reparador
«Estudiaré el idioma tres horas todos los días».	«Cada día dedicaré solo diez minutos a repasar palabras nuevas o escuchar una canción».
«Crearé inmediatamente una gran red de contactos y haré amigos».	«Esta semana asistiré a una actividad en el centro comunitario y saludaré a una persona».

EJERCICIO PRÁCTICO: Pirámide de microobjetivos

- OBJETIVO GRANDE, LA CIMA: hablar la lengua local con mayor comodidad en la vida cotidiana.
- Paso intermedio, este mes: asistir una vez por semana al grupo de práctica lingüística del centro comunitario.
- Paso pequeño, esta semana: elaborar una lista de diez palabras que expresen necesidades cotidianas.
- MICROPASO, HOY O AHORA: descargar una aplicación de idiomas y explorarla durante solo cinco minutos.

6.3. Gestión de obstáculos y recaídas o retrocesos: protocolo para un mal día

En el camino hacia la salud mental, algunos días puedes sentirte muy fuerte y otros quizá no quieras ni levantarte de la cama. Esto no es un «fracaso» ni una «regresión», sino una fluctuación completamente natural del proceso de recuperación.

EJERCICIO PRÁCTICO: Mi protocolo para un mal día

1. Mi frase de aceptación: «Puede que hoy tenga poca energía; es algo muy humano. No tengo que exigirme más».

2. Mi autocuidado mínimo: lo único que haré aunque tenga un mal día, por ejemplo, beber un vaso de agua o abrir la ventana durante un minuto.

3. Cosas que debo evitar: las que me hacen sentir peor en un mal día, por ejemplo, pasar horas mirando redes sociales o ver noticias negativas.

4. Mi refugio seguro: la actividad que me permitiré para relajarme, por ejemplo, envolverme en mi manta favorita y escuchar música tranquila.

6.4. Herramienta práctica: plan de recuperación psicosocial y autocuidado de 30 días

EJERCICIO PRÁCTICO: Plantilla personal de recuperación de 30 días

Ámbito de la vida	Objetivo pequeño y realista para mí	Mi primer micropaso esta semana	Persona o recurso de apoyo
Salud emocional y mental Gestión del estrés y autocompasión	Por ejemplo, hacer ejercicios de respiración y anclaje tres días por semana.	Por ejemplo, programaré en el móvil un recordatorio para hacer un ejercicio de respiración.	Por ejemplo, la guía 5-4-3-2-1 del apartado 5.3.
Salud física y autocuidado Sueño movimiento y alimentación	Por ejemplo, caminar al aire libre veinte minutos cada día.	Por ejemplo, dejaré mis zapatos delante de la puerta para salir a caminar mañana por la tarde.	Por ejemplo, el parque del barrio o un amigo.
Relaciones sociales y adaptación Vínculos y apoyo entre iguales	Por ejemplo, conversar con un amigo cuando me sienta solo.	Por ejemplo, esta noche enviaré un mensaje de «¿Cómo estás?» a un amigo de confianza.	Por ejemplo, un amigo cercano o el personal del centro comunitario.
Desarrollo personal y competencias Idiomas aficiones y arte	Por ejemplo, expresar mis emociones mediante el dibujo o la música.	Por ejemplo, compraré un cuaderno de dibujo y un lápiz.	Por ejemplo, talleres del centro juvenil.

7. Guía de aplicación para profesionales del trabajo con jóvenes, mentores y formadores

7.1. Enfoque sensible al trauma; mentoría y acompañamiento

El papel de los profesionales del trabajo con jóvenes y de los formadores que utilizan esta guía para apoyar la integración de jóvenes refugiados es fundamental. El grupo con el que trabajas puede haber vivido interrupciones en sus procesos educativos, discriminación y un profundo estrés psicológico. Al realizar emparejamientos individuales en los programas de mentoría, la regla más básica es proporcionar un espacio seguro y escuchar sin retraumatizar a los participantes.

7.2. Diseño de talleres: planes de sesión y técnicas de facilitación

En el marco de las actividades de aprendizaje, enseñanza y formación, LTTA por sus siglas en inglés, se organizan talleres adaptados a las necesidades regionales en Antakya, Esparta y Las Palmas.

- Técnicas interactivas: deben utilizarse juegos de rol, talleres de cocina cultural y simulaciones de primeros auxilios psicológicos para apoyar el aprendizaje.
- Herramientas de evaluación: los planes de sesión deben incluir pruebas de competencia lingüística acordes con el Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas, MCER, y cuestionarios psicológicos de base clínica, como el PHQ-9 y el GAD-7, para documentar científicamente los avances.

7.3. Colaboraciones institucionales para una integración inclusiva

Las actuaciones sobre el terreno son posibles gracias a una red sólida, no al esfuerzo de una sola institución. Coordinarse con las direcciones provinciales y de distrito de salud, los centros de salud para migrantes y los servicios locales de atención a crisis permite ofrecer soluciones rápidas en situaciones de crisis. Se pretende que las ONG y los educadores de al menos cinco países utilicen los resultados del proyecto a través de las plataformas EPALE y eTwinning.

8. Cierre: redes de apoyo y anexos

8.1. Mirada hacia el futuro y mensajes inspiradores

El proyecto «Inclusion of Resilient Minds» cree que todas las personas poseen una fortaleza oculta para superar las adversidades. Los traumas pasados o los recorridos migratorios no pueden limitar tu potencial futuro. Mientras construyes tu propia resiliencia interior, recuerda que también eres una parte valiosa de una red de apoyo que crece en toda Europa.

8.2. Enlaces útiles; mapa de redes de apoyo

Principales redes locales e internacionales a las que puedes acudir con confianza cuando lo necesites:

- Región de Hatay y Antakya: unidades de salud para migrantes de la Dirección Provincial de Salud de Hatay; servicio de salud para turismo y migrantes de la Dirección de Salud del Distrito de Arsuz.
- Asesoramiento psicosocial y jurídico: redes de apoyo de International Daphne Youth and Education Association; centros de derechos de las personas refugiadas de los colegios de abogados.
- Red europea: servicios de empleo de centros juveniles en España, Las Palmas, y Grecia, Esparta.

8.3. Hojas de trabajo, plantillas y formularios individuales

Nota: en la versión impresa o digital de la guía se añadirán al final de este apartado plantillas en blanco de página completa para rellenar.

1. Registro de emociones y estado de ánimo, para la gestión diaria del estrés.

2. Formulario de seguimiento del desarrollo personal y la mentoría durante seis meses, para la integración social y el crecimiento personal.

3. Mapa de fortalezas interiores, para descubrir tus propias habilidades.

4. Tarjeta de contactos de emergencia y primeros auxilios psicológicos.

ANEXO 1: Registro diario de emociones y estado de ánimo

Instrucciones: utiliza este registro para observar tus fluctuaciones emocionales durante un periodo de dos semanas. Si notas síntomas de ansiedad o tristeza casi todos los días durante más de dos semanas, considera consultar a un profesional.

Día / fecha	¿Cómo me he sentido hoy? Emoción principal	Nivel de energía 1 a 5	Momento o acontecimiento más difícil	¿Qué he hecho para sentirme mejor?
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Reflexión semanal: ¿hay desencadenantes que se repiten? ¿Qué estrategia de afrontamiento te ha funcionado mejor esta semana?

.....

.....

ANEXO 2: Mapa de fortalezas interiores

Instrucciones: reflexiona sobre tus experiencias pasadas, las dificultades que has superado y tu recorrido migratorio para descubrir tus recursos ocultos.

1. Fortalezas personales y resiliencia

¿Qué dificultades he superado con éxito? ¿Qué rasgos personales, como la paciencia, la determinación o la adaptabilidad, me han ayudado a sobrevivir y crecer?

_____

_____

2. Habilidades sociales y de comunicación

¿Cómo me relaciono con los demás? ¿Qué cualidades aprecian otras personas en mí, como la empatía, la escucha activa o la capacidad de hablar varios idiomas?

_____

_____

3. Capacidades prácticas y competencias para la vida

¿Qué habilidades prácticas utilizo en la vida cotidiana, el trabajo o la educación, como la resolución de problemas, la organización o la expresión creativa?

_____

_____

4. Plan de acción poner en práctica mis fortalezas

¿Cómo puedo utilizar estos recursos interiores para cuidar mi salud mental actual y avanzar hacia mis objetivos?

_____

_____

ANEXO 3: Formulario de seguimiento del desarrollo personal y la mentoría durante seis meses

Instrucciones: completa este formulario junto con tu mentor o profesional de juventud para seguir los hitos de tu integración, aprendizaje lingüístico y crecimiento personal.

Periodo / hito	Ámbito de atención Idioma vida social bienestar o carrera profesional	Microobjetivo específico	Pasos de acción y recursos	Estado / notas del mentor
Meses 1 y 2				
Meses 3 y 4				
Meses 5 y 6				

Tarjeta de contactos de emergencia y apoyo

INFORMACIÓN PERSONAL

- Nombre: .....
- Contacto de emergencia: .....
- Teléfono: .....
- Relación con la persona: .....

UNIDADES LOCALES DE SALUD Y APOYO

- Centro de salud para migrantes o clínica más cercano: .....
- Teléfono y dirección: .....
- ONG local o servicio de apoyo psicosocial: .....
- Colegio de abogados o centro de derechos legales: .....

RECORDATORIO RÁPIDO DE ANCLAJE: Técnica 5 4 3 2 1

1. Vista: identifica cinco cosas que ves a tu alrededor.

2. Tacto: toca cuatro cosas que puedas sentir físicamente.

3. Oído: escucha tres sonidos de tu entorno.

4. Olfato: percibe dos cosas que puedas oler.

5. Gusto: identifica una cosa que puedas saborear.

Respira lenta y profundamente. Estás a salvo en el momento presente.

Referencias

- Comisión Europea (2020). Plan de Acción sobre Integración e Inclusión 2021-2027 [Action Plan on Integration and Inclusion 2021-2027]. Bruselas: Unión Europea.
- OCDE (2016). Hacer que la integración funcione: personas refugiadas y otras personas que necesitan protección [Making Integration Work: Refugees and Others in Need of Protection]. París: OECD Publishing.
- Organización Internacional del Trabajo (2022). Tendencias mundiales del empleo juvenil 2022 [Global Employment Trends for Youth 2022]. Ginebra: OIT.
- ACNUR (2019). Estrategia global de medios de vida e inclusión económica [Global Strategy for Livelihoods and Economic Inclusion]. Ginebra: ACNUR.
- Banco Mundial (2018). Desplazados por la fuerza: hacia un enfoque de desarrollo que apoye a las personas refugiadas, las desplazadas internas y sus comunidades de acogida [Forcibly Displaced: Toward a Development Approach Supporting Refugees, the Internally Displaced, and Their Hosts]. Washington D. C.: Banco Mundial.
- Cedefop (2020). Previsión de competencias: tendencias y desafíos hasta 2030 [Skills forecast: trends and challenges to 2030]. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea.
- Fundación Europea de Formación (2019). Competencias para la migración y el empleo [Skills for Migration and Employment]. Turín: ETF.
- UNESCO (2021). Reimaginar juntos nuestros futuros: un nuevo contrato social para la educación [Reimagining our futures together: a new social contract for education]. París: UNESCO.
- Comisión Europea (2021). Plan de Acción de Educación Digital 2021-2027 [Digital Education Action Plan 2021-2027]. Bruselas: Unión Europea.
- Organización Internacional para las Migraciones (2019). Informe sobre las migraciones en el mundo 2020 [World Migration Report 2020]. Ginebra: OIM.
- SALTO-YOUTH (2020). Estrategia de inclusión y diversidad en Erasmus+ y el Cuerpo Europeo de Solidaridad [Inclusion and Diversity Strategy in Erasmus+ and the European Solidarity Corps].
- Organización Mundial de la Salud (2011). Primera ayuda psicológica: guía para trabajadores de campo [Psychological first aid: Guide for field workers]. Ginebra: OMS.
- ACNUR (2013). Orientaciones operativas para los programas de salud mental y apoyo psicosocial en las operaciones para personas refugiadas [Operational Guidance for Mental Health and Psychosocial Support Programming for Refugee Operations]. Ginebra: ACNUR.



La inclusión social en mentes resilientes:

competencias para jóvenes con menos oportunidades

Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son únicamente responsabilidad de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Nacional Española (INJUVE). Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser consideradas responsables de los mismos.