



Participación y cuidado en el acompañamiento a jóvenes y adolescentes



El cuidado y la salud mental constituyen una nueva necesidad social a la que dar respuesta. En el presente artículo se propone la participación para el cuidado como oportunidad para mejorar el escenario de angustia general derivado de la COVID-19. A través de ejemplos prácticos, se invita al compromiso por parte de los procesos de acompañamiento juvenil de abordar estas cuestiones para construir una narrativa en positivo de la salud mental a través de la cohesión y la transformación social.



Violeta
Lázaro Puertas



Entreculturas

v.lazaro@entreculturas.org



@Entreculturas

Web: <https://redec.org/>



Entre todos los aprendizajes que la emergencia sanitaria provocada por la COVID-19 nos ha dejado en el trabajo con jóvenes, destaca la importancia del cuidado. En su definición clásica, cuidar significa "ocuparse de una persona, animal o cosa que requiere de algún tipo de atención o asistencia, estando pendiente de sus necesidades y proporcionándole lo necesario para que esté bien o esté en buen estado". Este concepto que abordamos como tema de actualidad, nos habla de la importancia de atender las necesidades de las personas y comunidades a fin de que puedan seguir desarrollándose. El cuidado se constituye como un nuevo reto que se suma a los que ya enfrenta el Planeta, pero también como una oportunidad.

Generar dinámicas de cuidado ha de ser un horizonte común para toda persona y entidad vinculada al trabajo con grupos, personas y comunidades, ¿cómo abordar este nuevo reto desde la educación?

Desde el ámbito educativo, fomentar el cuidado implica comprometerse a generar espacios en los que este cuidado pueda hacerse real en la práctica, esto es desde un punto de vista tangible y significativo.

Como respuesta a un escenario en el que recibir cuidado no siempre está garantizado a todas las personas como consecuencia de la desigualdad de oportunidades, la propuesta es fomentar la participación de la ciudadanía ofreciendo herramientas para ello. ¿Qué queremos decir con esto?

Es importante tener en cuenta que los cuidados representan una cuestión emergente y, por tanto, las formas de generar cuidado pueden ser desconocidas para muchas personas, tanto a nivel individual como hacia su entorno. Cuando hablamos de "ofrecer herramientas para la participación" nos referimos a facilitar espacios en los que las personas puedan adquirir conocimientos sobre qué es el cuidado, así como las posibles formas en las que puedan cuidar de sí mismas, su entorno y, como resultado de ello, del bienestar del Planeta. Es decir, desde el ámbito educativo, favorecer la adquisición de estas destrezas a nivel individual de cada per-



sona participante que tenga repercusión en lo grupal. Desde este enfoque y aplicación en el ámbito educativo, el acceso al cuidado se convierte en una oportunidad de transformación y cohesión social.

En esta línea, para ofrecer soluciones que se adecuen a las necesidades desde un punto de vista actualizado, será imprescindible atender a otras que hayan podido ir surgiendo y sus posibles vinculaciones. La COVID-19 presentó también un escenario en el que se reveló la necesidad de participación y pertenencia pues las personas, pese a tener que aislarse, buscaron la forma de sentirse vinculadas en causas comunes.

¿Cómo se relaciona esto con el cuidado?

Se genera aquí un nexo con otra de estas dos cuestiones que se han hecho latentes a raíz de la COVID-19, la necesidad de participación y pertenencia. Cuidar y participar han de ir de la mano, puesto que impulsar la participación generará espacios de cuidado y las dinámicas de cuidado fortalecerán la participación, al ser oportunidades para el desarrollo y sentido de pertenencia de las personas.

Cuando hablamos de necesidades, las entendemos en sentido amplio: físicas, psicológicas, sociales. Al fomentar la participación para el cuidado se estarán ofreciendo soluciones a estas necesidades en

▲
Jóvenes en el VIII
Encuentro Global
de la Red Solidaria
de Jóvenes de
la Fundación
Entreculturas



sentido amplio, que implican a la persona como individuo, en su entorno o comunidad y a nivel global. Cuidarlas y cuidarnos se convierte, por tanto, en aquello que sostiene la vida en el Planeta. Sin este, sencillamente no sería posible seguir existiendo en condiciones sanas y sostenibles.

Dos propuestas concretas

En este compromiso y significación del cuidado, desde Entreculturas se está abordando el cuidado como reto y oportunidad. Ejemplo concreto de ello es la Red Solidaria de Jóvenes (RSJ), que ha desarrollado una concepción y fomento del cuidado en un triple sentido:

1. Cuidar a nivel global: dando a conocer a adolescentes y jóvenes las grandes causas y retos sociales de los que depende la vida en la tierra en condiciones de dignidad y justicia, en clave de ciudadanía global y abordando cómo estas se manifiestan en todo el mundo. Poniendo énfasis en el cuidado del medio ambiente, en el cuidado en clave de igualdad de género, en el cuidado en la convivencia pacífica e intercultural, en el cuidado al derecho a la educación y todo desde la perspectiva de los derechos humanos.
2. Cuidar el entorno: lo que significa llamar a los y las adolescentes y jóvenes y a nosotras como instituciones a cuidar la convivencia pacífica, el medioambiente y las relaciones humanas que tenemos alrededor, en la familia, en las amistades, en lo educativo, en el barrio. Para esto, la Red Solidaria de Jóvenes pone en marcha a través de sus Agendas Solidarias acciones que, abordando las grandes causas, tienen un impacto en su entorno más cercano.
3. Autocuidado: siendo conscientes de que ninguno de los cambios anteriores es posible si no llamamos a los y las jóvenes a cuidar de ellos y ellas mismas. Para ello es fundamental diseñar acciones desde la RSJ en las que ellos y ellas puedan tomar conciencia de la importancia de velar por su salud física y mental, identificar y cubrir sus necesidades, cultivar la autoestima, descubrir las capacidades, trabajar las carencias de forma respetuosa, poner metas que estimulen, así como invitarlos a mirarse y tratarse con cariño.

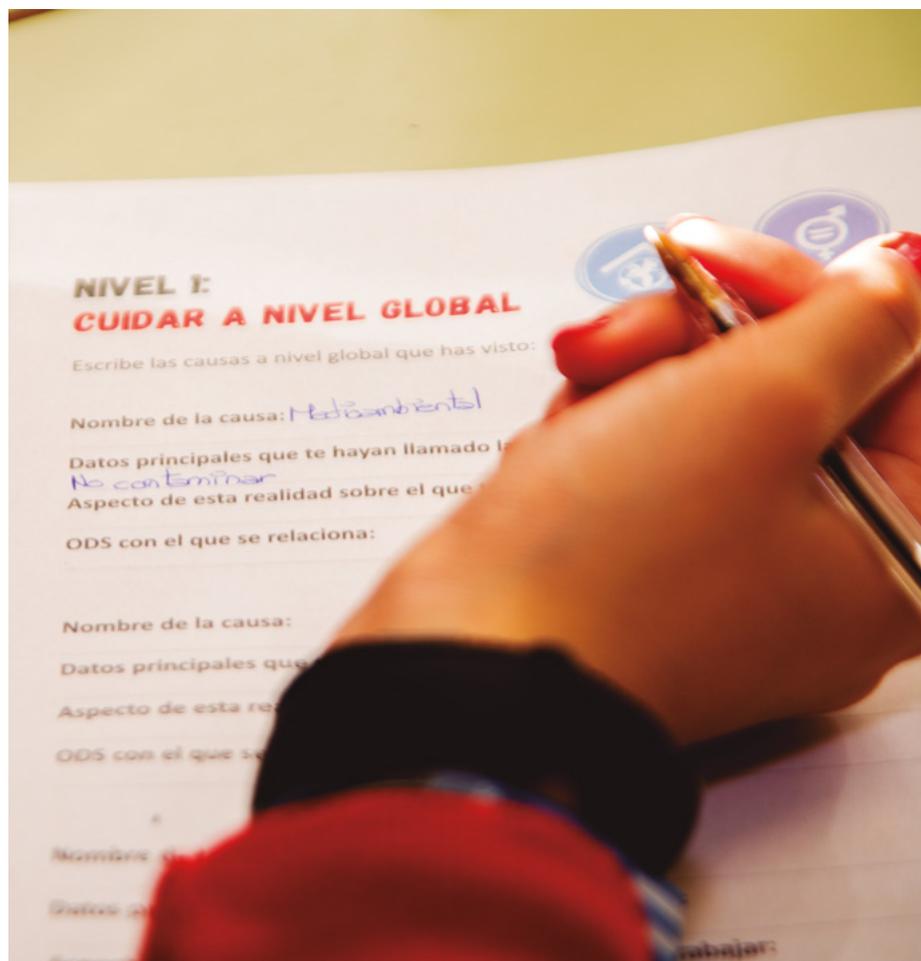


Esto sin duda puede aportar en el entendimiento, conocimiento y mejora de las relaciones con los demás, así como motivar el cambio personal

Sin esta base, cuidar no es posible. La capacidad de transformación siempre parte de uno y una misma. Por ello, el autocuidado es la primera responsabilidad de la que parten todas las demás a nivel grupal y social.

En este sentido la RSJ asume un rol de programa de jóvenes que además de fomentar la participación, también desarrolla el cuidado y lo hace de forma explícita. La RSJ cuida participando y para conseguirlo, los grupos de jóvenes se forman sobre la realidad y sobre los retos globales, se involucran con grupos de personas de su entorno y promueven acciones para el cuidado y la defensa de la paz, el medioambiente, la igualdad de género y el derecho a la educación. En todo ese proceso están presentes el desarrollo de todas las habilidades que posibilitan el autocuidado y que están a la base del éxito de este programa de participación juvenil.

Para este trabajo de autocuidado la Red Solidaria de Jóvenes mira también hacia la práctica de la Red Generación 21+, red internacional de participación juvenil que trabaja por la transformación social en redes relacionadas con Fe y Alegría, con el objetivo de aprender de manera conjunta, global y conectada sobre cómo los y las jóvenes pueden ser acompañados. En este sentido en la última campaña glocal —Jóvenes Transformando desde la Acción de la Red Generación 21+ a la que pertenece la Red Solidaria de Jóvenes de Entreculturas— se introdujeron acciones y recomendaciones prácticas para trabajar el autocuidado con los y las jóvenes, que se comparten a continuación. El inte-



res de estas recomendaciones parte de que han sido los y las propias jóvenes de diferentes países de América Latina junto a España los que los han elaborado.

De esta forma, las pautas desarrolladas por la Red Generación 21+ parten de la importancia de que los y las jóvenes, que se encuentran en una fase de permanente cambio, agravada por la incertidumbre generada por las últimas crisis globales, aprendan a regular sus emociones, a partir de la autorreflexión sobre sus propios comportamientos, actitudes y el de las y los demás. Esto sin duda puede aportar en el entendimiento, conocimiento y mejora de las relaciones con los demás, así como motivar el cambio personal. Un cambio que les permita aprender a expresar sus propias emociones de forma clara, franca y con respeto y serenidad.

Algunas pautas prácticas que nos ofrece la propuesta de la Red Generación

▲
Cuaderno de trabajo en una actividad formativa sobre cuidado y participación de la Red Solidaria de Jóvenes de Entreculturas



ACTIVIDADES DE AULA

¿QUIÉN SOY YO?

Objetivos:

Promover el desarrollo de competencias emocionales en los estudiantes, que permita estados de ánimo sociales favorables, que expongan comportamientos adecuados para el proceso educativo como base para su crecimiento personal mediante el desarrollo y práctica de valores.

Duración estimada: 1 hora

Desarrollo de la actividad:

SENTIR

Damos la bienvenida de forma afectuosa a las juventudes, se da a conocer el objetivo y la duración de la actividad.

Ejercicio individual ¿Quién soy yo? (15 minutos)

1. La persona facilitadora explica que tienen que hacer un dibujo, con preguntas en cada parte del cuerpo.
2. Se les explica que es un ejercicio personal en el que la idea es que hagan un auto-reconocimiento, se les pide que sean lo más auténticos posible:

- ↳ Cabeza: lo que pienso sobre mí.
- ↳ Mano derecha: lo que me gusta hacer.
- ↳ Brazo derecho: mis rasgos físicos.
- ↳ Brazo izquierdo: cuáles son mis tres mayores cualidades.
- ↳ Mano izquierda: qué es lo que puedo aportar de mí.
- ↳ Tórax derecho: cuáles son mis debilidades.
- ↳ Tórax izquierdo: lo que más amo.
- ↳ Abdomen izquierdo: la experiencia más positiva que he tenido.
- ↳ Rodilla derecha: qué es lo que odio de mí.
- ↳ Rodilla izquierda: cuáles son mis apegos.
- ↳ Pantorrilla derecha: cuáles son mis tres mayores defectos.
- ↳ Pantorrilla izquierda: cuál es el ideal más grande que tengo.
- ↳ Pie derecho: cuál es la experiencia más negativa que he tenido.
- ↳ Pie izquierdo: cuál es mi nombre o seudónimo menos conocido.
- ↳ Oreja derecha: qué es lo que pienso del mundo.

Una vez que terminen de hacer su trabajo de autodescripción, la persona facilitadora pregunta si quieren compartir algo del ejercicio, qué les pareció, qué fue lo que más les costó describir.

PENSAR

Trabajos de grupos (15 minutos)

Después del ejercicio individual, en grupos, se les pide que se enumeren del uno al tres, luego se agrupan los unos, los doses y los treses.

Se le pide al grupo 1 que trabaje de cabeza a mano izquierda. El grupo 2 que trabaje del tórax derecho a la rodilla izquierda. El grupo 3 que trabaje de pantorrilla derecha a la oreja derecha.

Pedir a los tres grupos que representen a través del teatro mudo con música de fondo lo que plasmaron en cada una de las partes.

DECIDIR

Se hace una revisión final y se identifican cuáles son las partes en las que cada uno y una tendría que profundizar o que tendría que seguir potenciando. Para finalizar cada uno expresa la emoción que se lleva de la actividad.

21+ para la identificación y regulación de emociones, a partir de lo recogido con los adolescentes y jóvenes de los diferentes países serían:

- Poner atención a las señales que da el cuerpo, ya que, son manifestaciones de emociones, por ejemplo, si sentimos ganas de salir corriendo es miedo, si nos ponemos rojos puede ser vergüenza, cada cuerpo se expresa de manera diferente.
- Nombrar lo que se está sintiendo por su nombre, por ejemplo: estoy triste, estoy feliz, estoy enojada.
- Aceptar la presencia de la emoción dándole tiempo (gestionar las emociones) y espacio para reflexionar y actuar. A partir de esa aceptación es posible modificar la actitud y los pensamientos, así como ser asertivos con los sentimientos de los demás.
- Buscar en la gente próxima la escucha sincera y sin prejuicios.
- Intentar reconocer las virtudes y cualidades de cada uno y una, identificando los éxitos grandes o pequeños que se hayan alcanzado.
- Hacer ejercicio físico, solos y solas o con amistades o familia, bailar, nadar, andar en bicicleta...
- Realizar un diario de emociones y sentimientos, para ayudar a mirar desde otra perspectiva.

En los casos en los que sea necesario, solicitar tiempo para poder solucionar un problema o aclarar una situación, hasta que la emoción haya pasado o se esté manejando mejor.

Analizar de manera objetiva los problemas indagando y escuchando otros puntos de vista sin dejarse llevar por la impulsividad.

No sentir culpa por estar enojados, tristes o decepcionados, porque también estas emociones son parte de la vida y sea cual sea la experiencia será posible aprender y enriquecernos.

Obtener el diagnóstico correcto. Es importante consultar a un especialista en el tratamiento de afecciones específicas



en adolescentes y jóvenes para realizar un abordaje integral.

A modo de cierre

La coyuntura actual nos presenta la salud mental y el autocuidado como una nueva necesidad social a la que dar respuesta. Debemos tener en cuenta que hablamos de conceptos que, en muchas realidades, siguen estando estigmatizados, constituyendo un gran reto acercarlos a la ciudadanía. Pese a suponer un reto, lo cierto es que son muchos otros los grupos que se hacen eco de la relevancia de fomentar la salud mental y el autocuidado.

Concretamente, los y las jóvenes han manifestado preocupación por la salud mental, tanto individual como colectiva, así como su interés y ganas de poder generar nuevas realidades en las que se facilite el acceso a la misma. La salud mental no es un estado estático, existe un continuo que puede incluir periodos de bienestar y también periodos de angustia (UNICEF, 2021). Ante un periodo de angustia general, la participación para el cuidado será una oportunidad en el ámbito educativo, en tanto que dé respuesta a la preocupación manifestada por la juventud y ofrezca herramientas.

Los centros educativos y las organizaciones que acompañan procesos de participación juvenil deben hacerse responsables de esta nueva necesidad ofreciendo materiales, herramientas y espacios para poder identificar y dar respuesta a esta nueva necesidad. Enfocarse en atender, mejorar y garantizar el acceso



al cuidado desde la participación juvenil, implica favorecer la construcción de una narrativa en positivo de la salud mental y el autocuidado, así como oportunidades de cohesión y transformación social •



HEMOS HABLADO DE

Cuidado; participación; salud mental; juventud; adolescentes; educación; transformación social.

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en septiembre de 2022, revisado y aceptado en diciembre de 2022.



PARA SABER MÁS

REDEC. (2022). Guía Educar para Participar. <https://redec.org/publicaciones/guia-educar-para-participar/>

REDEC. (2022). Guía Entorno Seguro en contextos de Educación no Formal. <https://redec.org/publicaciones/guia-entorno-seguro-en-contextos-de-educacion-no-formal/>

REDEC. (S. F.). Guía didáctica para Agentes de cambio 4.7. <https://redec.org/publicaciones/guia-didactica-para-agentes-de-cambio-4-7/>