



**Confederación  
Don Bosco**

# Salud mental

---

**TIPS SOBRE EL CUIDADO DE LA SALUD  
MENTAL DESDE EL OCIO Y TIEMPO LIBRE**



# Tabla de Contenido

<b>0</b>	<b>Agradecimientos</b>	<b>02</b>
<b>01</b>	<b>Introducción</b>	<b>03</b>
<b>02</b>	<b>Premisas básicas</b>	<b>04</b>
<b>03</b>	<b>¿Qué podemos hacer en situaciones de crisis?</b>	<b>05</b>
<b>04</b>	<b>Bibliografía</b>	<b>09</b>



## 0 Agradecimientos

Este material ha sido elaborado por el **Equipo de Atención Psicológica Magone** de la **Federación de Plataformas Sociales Pinardi**, en colaboración con la Confederación Don Bosco.

Ha sido realizado con el apoyo financiero del **Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030**. Quedando exentos de responsabilidad sobre los contenidos.

Ha sido creado como recurso orientativo por lo que está abierto a las aportaciones y la experiencia de los agentes sociales que los vayan a utilizar. Esperamos que la información ofrecida os sea útil en vuestra labor preventiva. Asimismo, queremos agradecer y alabar el trabajo y la dedicación de los jóvenes voluntarios como impulsores de hábitos de vida saludable.



# 1 Introducción

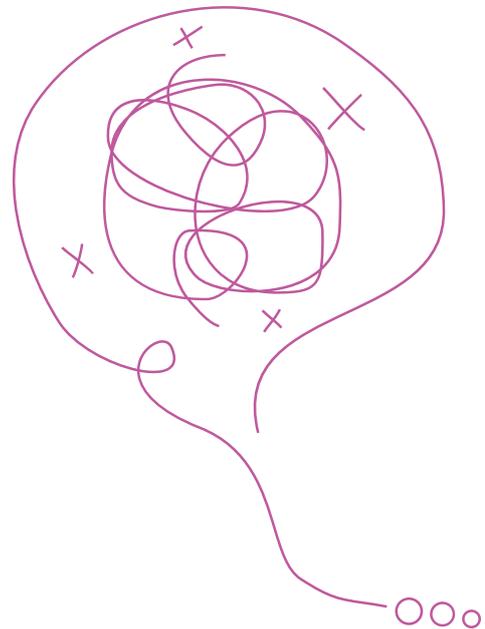
Desde la Confederación Don Bosco damos importancia al cuidado de la salud mental de las personas destinatarias de nuestras entidades. Para ello, consideramos necesario que las personas voluntarias tengan conocimientos básicos sobre el cuidado de la salud mental desde su labor preventiva. En este vídeo, te dejamos algunos tips sobre cómo cuidar la salud mental de los chicos y chicas de nuestras entidades:

## 2 Premisas básicas

Es muy importante partir de tres premisas básicas:

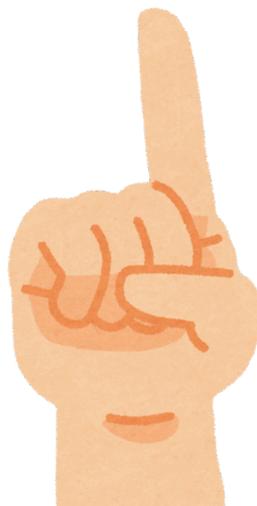
1. La persona a la que escucho, tiene capacidad para superar los problemas aunque no sea consciente de ello.
2. Tomará sus decisiones aunque no sean las que más me gustan o las que yo tomaría.
3. Debemos escuchar para entender su mirada aún sabiendo que no es la nuestra.

Es posible que en algún momento, encontremos a una persona en situación de crisis. que desestabiliza el equilibrio físico, psicológico, social, económico o ambiental. Hay personas que para superar dicha situación, carece de los recursos propios, suficientes o adecuados y que exige la necesidad de ayuda externa.



## 3 ¿Qué podemos hacer en situaciones de crisis?

1. Hacer una escucha activa sin emitir juicios.
2. Transmitir una actitud serena.
3. Mostrar un comportamiento directivo que minimice la confusión, que facilite la búsqueda de soluciones y proteja siempre a las personas.
4. No dar falsas esperanzas en vano ni caer en afirmaciones triviales o que resten importancia a lo que las personas están sintiendo. (Poner por escrito en el vídeo: "todo se va a arreglar, conozco a alguien que lo pasó peor que tu y lo superó...")



Además, hay **factores que debemos tener** en cuenta en cualquier situación a la hora de hablar con un chico o chica de nuestra entidad que ayudarán a que la conversación sea lo más agradable posible:

1.El lugar. Intentar buscar un sitio silencioso, luminoso, con temperatura agradable y en el que el resto de personas os vean fácilmente pero que no invite a la interrupción.

2. Las características de la persona con la que vamos a hablar. Conocer antes aquellas cosas que pueden suponer una barrera para evitar que lo sean como: la diferencia de idiomas, el contexto cultural, algún tipo de discapacidad que necesite la adaptación del entorno en el que vamos a llevar a cabo la conversación...

3. Nuestras propias limitaciones. Posibles prejuicios, miedos, estereotipos e ideologías que tengas y que puedan afectar a la conversación e incluso al trato que le puedes dar a la persona. Es importante entender que no vamos a hablar sobre nosotros mismos, sino a escuchar y a acompañar evitando el juicio.

4. Cómo hablamos. La voz, el tono, el ritmo, la entonación, el volumen, la velocidad del habla, el lenguaje que usamos... todo puede afectar a la forma en la que la otra persona capta el mensaje que queremos transmitir.





**Dale un  a la salud mental**

Es importante subrayar la importancia de la prevención en cualquier intento que hagamos por cuidar la Salud Mental de quienes están bajo nuestra influencia. Recordar el sistema preventivo que ya en su día enunció Don Bosco, no es sólo una seña de la casa salesiana, sino un mapa a través del cuál podemos alcanzar el objetivo que buscamos de estar bien. La **RAZÓN** nos ayuda a argumentar y guiar, la **RELIGIÓN** conecta con el sentido de nuestra vida y con el **AMOR** señalamos la importancia que el otro tiene para aquél al que educa, que desea su bien, que valora y escucha sus sentimientos, emociones, que está comprometido con su bienestar.





## Bibliografía

Guía de intervención mhGAP para los trastornos mentales, neurológicos y por consumo de sustancias en el nivel de atención de salud no especializada. Versión 2.0. Washington, D.C. : OPS; 2017. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/34071>

Marín-Tejeda, M.(2017) Prevención de burnout y fatiga por compasión: evaluación de una intervención grupal. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 9 (2), pags. 117-123.

González, C., Sánchez, Y. & Peña, G. (2018) Fatiga por compasión en los profesionales del servicio de emergencia. *Dominio de las ciencias*, 4 (1), págs. 483-498.

Gómez-Perdomo, G., Meneses-Higuita, A. & Palacio-Montes, M. (2017) La satisfacción laboral y el capital psicológico: factores que influyen en el síndrome de burnout. *Ansiedad y Estrés*, 23 (2-3), Pags. 71-75.

Relación de ayuda, acción social y marginación: material de trabajo. José Carlos Bermejo, Ana Martínez Cuevas. Cuadernos del Centro de Humanización de la Salud.

La relación de ayuda en el ámbito educativo: material de trabajo. Jose Carlos Bermejo, Pere Ribot. Cuadernos del Centro de Humanización de la Salud.

Ayuda para el profesional de la ayuda. Psicofisiología de la fatiga por compasión y del trauma vicario. Babette Rothschild. Desclée de Brouwer

Alas de mariposa. Nathalie Detry. Plataforma Editorial.



# Confederación Don Bosco

Organizado:



**Confederación  
Don Bosco**

Financiadores:



**injuve**



✓ POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



**AGENDA  
2030**

**Confederación Centros Juveniles Don Bosco De España**

C. de José Gutiérrez Maroto, 18, Vallecas, 28051 Madrid

[www.confedonbosco.org](http://www.confedonbosco.org)