



ATENDIENDO EL LLAMADO:

Perspectivas de jóvenes y organizaciones de la sociedad civil para promover la salud mental adolescente en Sudáfrica





Table of Contents

Prólogo de la Presidente y CEO de EMpower	3
Resumen ejecutivo	5
Introducción y propósito	10
Salud mental adolescente en Sudáfrica	13
Aspectos contextuales que impactan a las personas jóvenes en Sudáfrica	13
Las tasas de trastornos de salud mental en Sudáfrica	19
Las inadecuaciones de los servicios públicos de salud mental en Sudáfrica	21
Estigma y otros obstáculos para acceder a servicios de salud mental	23
Comprensión de la salud mental adolescente en un continuo	24
Lo que estamos aprendiendo	27
Lecciones aprendidas y prácticas prometedoras	27
Lección 1: Quién brinda el apoyo emocional y cómo se brinda importa	27
Lección 2: Contar con ex participantes como parte del equipo programático resulta de gran ayuda	30
Lección 3: El uso de metodologías creativas es poderoso	32
Lección 4: Los programas y el personal necesitan ser sensibles al género	35
Lección 5: La colaboración es clave	38
Lección 6: La importancia de invertir en desarrollar sistemas de aprendizaje e impacto adecuados	40
Recomendaciones para financiadores	46
Preguntas útiles para hacer al invertir en la salud mental adolescente	47
Conclusión	52
Notas	53



Prólogo de la Presidente y CEO de EMpower

Antes de la pandemia de COVID-19, el trabajo de EMpower en Sudáfrica se centraba en apoyar programas que apuntaban a fortalecer la resiliencia de las personas jóvenes que vivían en barrios carenciados, reconociendo que ello ayudaba a desarrollar la capacidad de los jóvenes para enfrentar los desafíos cotidianos y tener un futuro esperanzador. La pandemia exacerbó enormemente los desafíos que enfrentan las personas que viven en entornos carenciados. La precariedad económica empeoró. Las tensiones, el uso de sustancias y la violencia aumentaron. Y las organizaciones que proporcionaban oportunidades de aprendizaje y conexión (por ejemplo, escuelas o programas extraescolares) cerraron. Además de aumentar los niveles de financiación y de dar mayor flexibilidad en el uso de nuestro financiamiento, de modo que nuestros socios beneficiarios pudieran apoyar a los jóvenes durante este período especialmente difícil, buscamos profundizar nuestra comprensión de los impactos en la salud mental e identificar soluciones viables para resguardar la salud mental y el bienestar general de los jóvenes.

Con este fin, EMpower organizó un intercambio de aprendizaje en abril de 2022 entre nuestros colegas sudafricanos que contaban con experiencia en temas de salud mental juvenil, nuestros socios beneficiarios y las personas jóvenes, que se basó en una investigación de evaluación cualitativa realizada con muchos de nuestros socios. Tuve la suerte de poder participar en este evento, a medida que las restricciones de viaje por la COVID-19 se aliviaron, y así pude conocer las realidades, enfoques creativos y prioridades que necesitan nuestra atención y la de otros financiadores.

Este informe reúne los hallazgos clave y las recomendaciones para que otros también puedan beneficiarse, con el objetivo de aumentar la acción, los recursos y las estrategias prácticas para garantizar la salud mental de los jóvenes.

Si bien nuestra investigación se centró en Sudáfrica, muchos de los hallazgos y sugerencias presentados aquí son universales y pueden contribuir a dar mayor destaque a un resultado positivo de la pandemia de COVID: la toma de conciencia sobre la importancia de la salud mental para todas las personas, conduciendo a conversaciones más abiertas en hogares, escuelas, ámbitos de trabajo, lugares de culto y comunidades, que ayuden a desestigmatizar y humanizar este importante tema.

Nuestro viaje de aprendizaje sobre la salud mental de las personas jóvenes y este informe son el resultado de la fuerte energía, sabiduría y profundo cuidado de varias personas: Theodoros Chronopoulos, Oficial Sénior de Programas de EMpower para África y Rusia; Deborah Diedericks, Oficial de Programas de EMpower para Sudáfrica; y Carly Tanur, consultora de EMpower, experta en salud mental, ex Directora de Mamelani y autora principal del informe. Sin la visión estratégica y el compromiso persistente de Theo, el conocimiento de las realidades y prácticas de salud mental de Deborah, y los dones de Carly para investigar, recoger diversos puntos de vista y tejer conexiones, nuestro viaje de aprendizaje e informe no habrían arrojado resultados tan ricos. También estamos agradecidos a Nicole Rajani, Directora de Comunicaciones Globales de EMpower, y a Mozaic Consulting por sus habilidades de edición y diseño.

Queremos agradecer especialmente a nuestros socios beneficiarios en Sudáfrica: Proyecto Adonis Musati, BRAVE Rock Girls, Fundación de Radio para Niños, Proyecto Earthchild, Fight with Insight, Ikamva Labantwana Bethu, Apoyo a Duelo Khululeka, Proyectos Mamelani, Fundación Mudita, School of Hard Knocks, Fundación Sozo, Unidos a través del Deporte, Usapho y Olas para el Cambio. Dieron su valioso tiempo, ofrecieron perspectivas ganadas durante años de arduo trabajo, y organizaron los grupos de debate juvenil que alimentaron este proceso. Continúan haciendo esfuerzos heroicos, a menudo a costa de sacrificios personales, para fomentar la salud mental y el bienestar de las personas jóvenes en Sudáfrica.

Este informe y todos nuestros esfuerzos están dedicados a estos jóvenes.

Cynthia Steele
President & CEO, EMpower

Resumen ejecutivo

Los socios beneficiarios de EMpower en Sudáfrica están llevando a cabo un trabajo notable para apoyar a los jóvenes de comunidades carenciadas con su salud mental. El impacto de la historia violenta de Sudáfrica se siente más fuertemente, a nivel psicológico y económico, en las comunidades desatendidas donde operan todos los socios beneficiarios de EMpower.

Sudáfrica es reconocida como el país con la mayor desigualdad de ingresos en el mundo.¹ Más de la mitad de los niños en Sudáfrica (63%) viven en hogares que están por debajo de la línea de pobreza.² La conexión entre la pobreza y los problemas de salud mental está bien documentada: las personas que viven con trastornos de salud mental a menudo enfrentan desafíos adicionales para ganarse la vida, y las personas que viven en situación de pobreza tienen un mayor riesgo de desarrollar trastornos de salud mental.³ El hambre y la desnutrición también están directamente relacionadas con la mala salud mental. Aproximadamente el 40% de los adultos en Sudáfrica que viven con niños en hogares con inseguridad alimentaria muestran "signos de ánimo deprimido".⁴

La inseguridad financiera y alimentaria crea altos niveles de estrés para las familias afectadas. Además, las familias con recursos limitados pueden tener dificultades para pagar el transporte y las tarifas relacionadas con el acceso a los servicios de salud mental, lo que puede alimentar el ciclo intergeneracional de pobreza y mala salud mental.⁵ Numerosas investigaciones demuestran que muchos trastornos de salud mental en adultos tienen sus orígenes en la infancia y la adolescencia, con un 50% relacionado con experiencias que tuvieron lugar antes de los 14 años y un 75% relacionado con experiencias que tuvieron lugar antes de los 24 años.⁶ Estos desafíos y sus implicaciones solo han empeorado como resultado de la pandemia de COVID-19.

En un país que todavía se está recuperando de los efectos del apartheid, donde la pobreza es común y la violencia y la volatilidad son frecuentes, la intervención temprana y la atención de alta calidad y apropiada para la edad son vitales para garantizar que los jóvenes reciban apoyo y puedan hacer frente a los desafíos que enfrentan. Las organizaciones locales, incluidos nuestros socios beneficiarios, desempeñan un papel crítico en la provisión de este apoyo.

A través de entrevistas y grupos focales, recopilamos información de nuestros socios beneficiarios y los jóvenes que participan en sus programas sobre los desafíos y éxitos de ofrecer y recibir apoyo en salud mental. Lo que compartieron ofrece una imagen completa de lo que los jóvenes en Sudáfrica requieren y cómo las comunidades de cuidado construidas localmente podrían abordar estas necesidades. Nuestros hallazgos se detallan en este informe y se resumen a continuación.

Quién proporciona el apoyo emocional y cómo se proporciona es importante

El personal que trabaja con jóvenes debe estar familiarizado con su realidad contextual, tener un entendimiento de las prácticas en sus hogares y comunidades, y tener la capacidad de hablar con las personas jóvenes en su propio idioma. Los jóvenes se abren más fácilmente en entornos menos formales.

Contar con ex participantes como parte del equipo programático resulta de gran ayuda

Organisations can harness young people's sense of personal leadership by inviting them onto their teams and into real leadership roles. Young people who have come through the programmes can draw on their own experience and shape practices and connections to the (youth) programme participants in ways that only former participants can.

El empleo de metodologías creativas es sumamente poderoso

Apoyar a las personas jóvenes utilizando metodologías creativas aprendidas y practicadas en un espacio física y emocionalmente seguro puede ayudarles a sentirse incluidas, vistas, escuchadas y capaces de abrirse sobre sus experiencias. Estas prácticas les ayudan a sentirse menos solas y mejor preparadas para responder a situaciones difíciles.



La programación y el personal deben ser sensibles al género

La violencia patriarcal, la cultura de la violación y la discriminación de género tienen efectos negativos en la salud mental de las niñas y las mujeres jóvenes. Los jóvenes que se identifican como lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer o intersexuales (LGBTQI+) también enfrentan marginación, intimidación, violencia y amenazas de muerte. Las organizaciones deben ayudar a todos los jóvenes a sentirse seguros y bienvenidos, y poder satisfacer las necesidades de los jóvenes en cuestiones de género y sexualidad. Los altos niveles de suicidio entre los niños/as y las personas jóvenes en Sudáfrica son un indicador de la necesidad de apoyarlos y empoderarlos para romper los ciclos de violencia, discriminación e inequidad de género.

La colaboración es clave

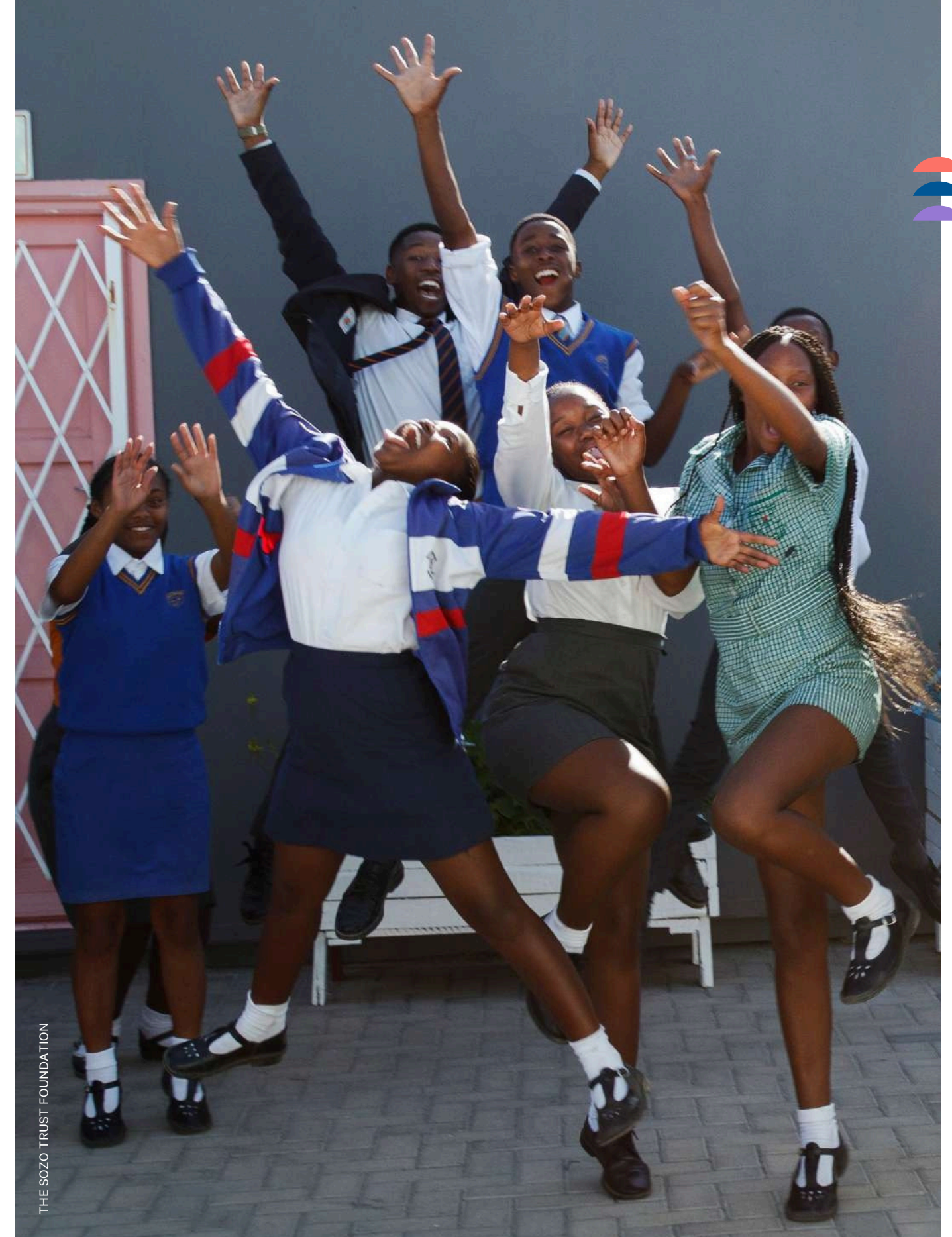
Los servicios de salud mental para adolescentes en Sudáfrica son extremadamente limitados. Las organizaciones deben construir redes para apoyar a los jóvenes de manera colectiva y armoniosa a las personas jóvenes con necesidades de salud mental.

Vale la pena el tiempo que lleva desarrollar sistemas de aprendizaje e impacto adecuados

Desarrollar sistemas que puedan evaluar y medir con precisión los cambios en la salud mental y el bienestar de los y las jóvenes para determinar si estos cambios pueden atribuirse a las intervenciones del programa puede ser un proceso difícil que lleva tiempo desarrollar. Trabajar colaborativamente, compartir herramientas de seguimiento, ideas y prácticas puede ayudar mucho a las organizaciones con la tarea compleja de evaluar los resultados.

Si bien estos aprendizajes son contextuales para Sudáfrica, nuestras recomendaciones son universales y pueden ser de gran ayuda para las organizaciones interesadas en resguardar la salud mental de las personas jóvenes. Instamos a nuestros colegas financiadores a:

- **Reconocer la importancia de apoyar la salud mental de los jóvenes por sí misma, pero también como un elemento crítico para lograr una variedad de resultados de desarrollo personal.**



THE SOZO TRUST FOUNDATION



- **Invertir en toda la gama de servicios de salud mental, incluida la atención comunitaria.**
- **Financiar el trabajo de personal capacitado encargado de brindar apoyo en salud mental y asegurar que las organizaciones tengan la capacidad para capacitar y apoyar al resto de su personal.**
- **Invertir en procesos que ayuden a las organizaciones a crear conciencia sobre y abordar la discriminación de género y la desigualdad.**
- **Apoyar a las organizaciones en el desarrollo de sistemas y herramientas de seguimiento y medición.**

Nuestros socios beneficiarios demuestran la importancia de ofrecer servicios de manera culturalmente sensible y crear espacios seguros donde los jóvenes puedan hablar abiertamente sobre sus desafíos. Han demostrado el valor de crear alianzas sólidas, fortalecer redes de apoyo, incluidas las redes de referencia, y crear comunidades de cuidado alrededor de los jóvenes. Invitar y apoyar a los jóvenes a liderar proyectos puede influir poderosamente en este cambio y garantizar que el trabajo sistémico esté guiado por sus voces y aquello que más les importa.

EMpower espera que las lecciones y ejemplos presentados en este informe ayuden a nuestros socios beneficiarios y a otras organizaciones, aportando ideas que les permitan seguir creciendo en sus esfuerzos para proporcionar servicios de salud mental a los y las jóvenes en todo el mundo.

Introducción y propósito

Los desafíos de salud mental están en aumento a nivel mundial y la situación en Sudáfrica no es diferente. El legado del apartheid y otros problemas sistémicos han dejado a la mayoría de la población enfrentando altos niveles de desempleo, violencia y pobreza, todos los cuales tienen efectos negativos en la salud mental de los jóvenes. La salud mental adolescente es un terreno complejo y matizado, y los socios beneficiarios de EMpower en Sudáfrica están desarrollando enfoques innovadores que ofrecen poderosos ejemplos de cómo apoyar mejor a los jóvenes de comunidades desatendidas para fortalecer su salud mental.

Este documento está dirigido a financiadores, filántropos y otras partes interesadas con poder de decisión que están apoyando o buscan apoyar a organizaciones que trabajan en el campo de la salud mental adolescente. Esperamos que las lecciones compartidas aquí puedan arrojar luz sobre las complejidades de este trabajo, así como las oportunidades que se pueden crear con el apoyo adecuado. También esperamos que este informe sea útil para nuestros socios, especialmente aquellos que trabajan en lugares donde las realidades psicosociales y contextuales son similares a las que están dando forma al trabajo en Sudáfrica.

Nuestro recorrido filantrópico en Sudáfrica

El trabajo filantrópico de EMpower en Sudáfrica comenzó en 2002, con un enfoque basado en ayudar a las personas jóvenes a acceder a oportunidades de empleo que les permitan progresar en sus vidas. Aunque el 65% de los jóvenes que participan en los programas de nuestros socios lograron conseguir empleo después de graduarse, solo la mitad permaneció empleada seis meses después. Muchos jóvenes no pudieron ajustarse emocionalmente al hecho de estar empleados. Cuando exploramos esta situación nos dimos cuenta de que sin apoyo para abordar los desafíos de salud mental que enfrentan, es mucho menos probable que los jóvenes alcancen otros objetivos como completar su educación y construir vidas exitosas y productivas.



En 2016 tomamos la decisión estratégica de invertir en ayudar a los jóvenes a lograr resultados de vida positivos fortaleciendo su resiliencia ante las adversidades diarias. Desde entonces, apoyar y desarrollar programas y enfoques de salud mental para adolescentes se ha convertido en el área de enfoque principal de nuestro trabajo en Sudáfrica.

Nuestro enfoque de aprendizaje

Como organización que valora el aprendizaje constante, nuestro trabajo está guiado por las necesidades identificadas por nuestros socios y los jóvenes a quienes sirven. Para obtener una mejor comprensión de las sutilezas en torno a las necesidades de salud mental de los jóvenes en Sudáfrica, comenzamos un proceso consultivo con nuestras organizaciones socias y los jóvenes que participan en sus programas, preguntando sobre sus experiencias en lo que respecta a ofrecer y recibir apoyo en salud mental. Entrevistamos a 25 integrantes de los equipos programáticos de nuestros socios beneficiarios (90% del total) y realizamos 8 grupos focales con mujeres de 10 a 24 años que participaban en los programas de nuestras organizaciones socias para comprender mejor sus perspectivas sobre lo que funciona y lo que no, y para identificar necesidades no satisfechas. Las respuestas ofrecen una imagen completa de lo que se necesita para que las organizaciones brinden el apoyo en salud mental que los y las jóvenes requieren.

Basándonos en los resultados del proceso consultivo, los socios beneficiarios se reunieron para un viaje de aprendizaje colectivo estructurado en torno a sus propias experiencias y las prioridades, necesidades y brechas identificadas por los jóvenes a quienes sirven.

En este evento, nuestros socios y los jóvenes aprendieron entre sí cómo fortalecer su trabajo. Presentaron los enfoques creativos que han desarrollado y compartieron sus experiencias, metodologías, herramientas y prácticas. El evento fue asistido por representantes de 14 organizaciones, incluidos directores, gerentes, coordinadores de programas y jóvenes de cada organización. El proceso colocó las voces de los jóvenes en el centro, y los jóvenes diseñaron y lideraron algunas sesiones y apoyaron al equipo de facilitación con una variedad de actividades cada día.

Al final del evento, que tuvo una duración de tres días, los socios beneficiarios y los jóvenes identificaron necesidades específicas en las que colaborar en el futuro.

Solicitaron apoyo para profundizar y expandir su comprensión del trauma, la salud mental y los problemas relacionados con el género y la sexualidad. Ofrecieron ideas sobre cómo las organizaciones podrían conectarse y apoyarse mutuamente y seguir aprendiendo juntas. Las sugerencias incluyeron la creación de Comunidades de Práctica (COP) para fortalecer los sistemas de seguimiento de las mejoras relacionadas con el programa en la salud mental de los jóvenes, desarrollar mejores prácticas para apoyar a los jóvenes a medida que pasan a desempeñarse en roles como miembros del personal de la organización y brindar supervisión profesional y apoyo para los profesionales. Estamos siguiendo las ideas que plantearon los participantes, con el compromiso de invertir en muchas de las áreas que se identificaron como necesitadas de más apoyo.

Terminología

Vemos la salud mental como un atributo positivo, algo que puede ser cultivado y fortalecido al igual que la salud física. En este documento utilizamos una variedad de términos, incluyendo bienestar mental, salud mental, problemas de salud mental y trastornos de salud mental. Aquí proporcionamos claridad sobre lo que queremos decir cuando los usamos.

Bienestar mental: Una sensación subjetiva de coherencia psicológica, estabilidad emocional y conexión social en entornos que se experimentan como de apoyo, promoviendo la flexibilidad y la resiliencia para adaptarse en situaciones de estrés y adversidad (adaptado de Keyes, 2002).⁷

Salud mental: La capacidad de actuar con agencia en entornos que apoyan los mejores esfuerzos para alcanzar el potencial, capacidad para establecer relaciones significativas con otras personas, habilidades para adaptarse y enfrentar la adversidad y las tensiones comunes de la vida y para contribuir a su comunidad (OMS).⁸

Problemas de salud mental: Una alteración en la salud mental y el bienestar que resulta en angustia emocional e interpersonal y cierta dificultad para hacer frente a los estresores cotidianos, pero no lo suficientemente grave como para justificar un diagnóstico clínico de un trastorno mental (adaptado de la Comisión de The Lancet, 2018).⁹

Trastornos de salud mental: Alteraciones del pensamiento, la emoción, el comportamiento y las relaciones con los demás que conllevan un sufrimiento sustancial y un deterioro funcional en una o más actividades importantes de la vida, según lo identificado en los principales sistemas de clasificación como la Clasificación Internacional de Enfermedades de la OMS y el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales.¹⁰

Salud Mental Adolescente en Sudáfrica

Aspectos contextuales que impactan a los jóvenes en Sudáfrica

Aunque el apartheid terminó en Sudáfrica en la década de 1990, su legado aún se siente en la vida diaria de los jóvenes y sus familias, especialmente aquellos que fueron desplazados por la fuerza y continúan viviendo en comunidades remotas y marginadas. El impacto de la violenta historia del país se siente más fuertemente a nivel psicológico y económico en las comunidades desatendidas donde operan todos los socios beneficiarios de EMpower. Si bien muchos padres no están trabajando, el desempleo juvenil también es extremadamente alto. Estadísticas recientes muestran que más de un tercio (34.5%) de los jóvenes entre las edades de 15 y 24 años no están empleados, en educación o en formación.¹¹ Más de la mitad de los niños en Sudáfrica (63%) viven en hogares que están por debajo de la línea de pobreza.¹² La conexión entre la pobreza y los problemas de salud mental está bien documentada: Las personas que viven con trastornos de salud mental a menudo enfrentan desafíos adicionales para ganarse la vida, y las personas que viven en situación de pobreza tienen un mayor riesgo de desarrollar trastornos de salud mental.¹³ El hambre y la desnutrición también están directamente relacionados con la mala salud mental. Aproximadamente el 40% de los adultos en Sudáfrica que viven con niños en hogares con inseguridad alimentaria muestran "signos de ánimo deprimido".¹⁴ Esta inseguridad financiera y alimentaria crea altos niveles de estrés para las familias afectadas. Además, las familias con recursos limitados pueden tener dificultades para pagar el transporte y las tarifas relacionadas con el acceso a los servicios de salud mental, lo que puede alimentar el ciclo intergeneracional de pobreza y mala salud mental.¹⁵ Estos desafíos y sus implicaciones solo han empeorado como resultado de la pandemia de COVID-19.

La pandemia de COVID-19 creó una inestabilidad adicional para los jóvenes, especialmente en lo que respecta a su educación. La educación virtual no resulta accesible para muchos estudiantes que no tienen acceso a dispositivos digitales y a internet.

“Hemos perdido la esperanza en los sistemas que deberían apoyarnos. No vemos salida de la **pobreza**. Una adopta una mentalidad de que nunca saldrá adelante porque la pobreza es algo constante. Muy pocos lo logran. El pandillerismo y los 'sugar daddies' [una persona de avanzada edad que sale con adolescentes y a cambio ellos reciben dinero] son las únicas salidas.”

–Participante joven/mujer

La pandemia también impuso restricciones a la movilidad de los jóvenes, lo que afectó su capacidad para asistir a programas y acceder a apoyo social u oportunidades laborales.

Los jóvenes que viven en estas comunidades empobrecidas están expuestos regularmente a la violencia y la volatilidad en sus hogares, escuelas y comunidades. Esto puede tomar la forma de racismo, xenofobia, homofobia, violencia doméstica, o violencia relacionada con pandillas. Hay muy pocos espacios donde los jóvenes, especialmente las mujeres jóvenes, se sienten seguros. En 2021, Statistics South Africa publicó un informe, "Crímenes contra las Mujeres en Sudáfrica", que indicaba que más de una de cada cinco mujeres (21%) había experimentado violencia física por parte de su pareja.¹⁶ Además, según un informe del mismo organismo en 2019, se registraba el asesinato de una en Sudáfrica cada tres horas.¹⁷ En respuesta a esta alarmante situación, el presidente Cyril Ramaphosa declaró el femicidio y la violencia de género como la segunda pandemia de Sudáfrica al siguiente año.¹⁸

Waves for Change, uno de los socios beneficiarios de EMpower, encontró que los jóvenes en su programa habían experimentado 8 eventos altamente traumáticos cada año (en comparación con el promedio del Reino Unido y Estados Unidos, de 4.8 eventos altamente traumáticos en toda su vida).¹⁹ Estos eventos están relacionados con la pérdida de un ser querido por enfermedad o violencia, así como experiencias directas de violencia que padecen ellos mismos. Los jóvenes que están expuestos a eventos altamente traumáticos a menudo tienen dificultades para regular sus emociones. Funcionan en gran medida en modo de supervivencia, reaccionando desde un lugar de lucha, huida o parálisis, en lugar de responder desde un lugar de conciencia o conexión emocional. La exposición repetida a la violencia y la pérdida puede contribuir al desarrollo de una variedad de problemas de salud mental en los jóvenes.²⁰ Potenciados por el paso del tiempo, estos eventos traumáticos comprometen en gran medida la capacidad de los jóvenes para concentrarse en su educación, tomar decisiones saludables y relacionarse positivamente con sus familias y pares. La investigación ha demostrado que cuanto mayor el nivel de violencia al que están expuestos los jóvenes, mayor es la probabilidad de que desarrollen trastorno de estrés postraumático (TEPT).²¹ La violencia, junto con la pobreza, la discriminación y la marginación, impactan negativamente la salud, el bienestar y la esperanza de futuro de los jóvenes.

“La salud mental no se encuentra simplemente en la mente, está moldeada de manera poderosa por las relaciones de los niños/as, los eventos de la vida y las condiciones de vida.”
– Guía Sudafricana del Niño 2021/22

No solo los jóvenes se ven afectados por estas dificultades; también sus padres, abuelos y cuidadores están expuestos a esta violencia continua en sus hogares y comunidades. Muchos de los adultos en la vida de los jóvenes llevan un trauma no procesado como resultado de vivir durante el apartheid. Cuando las personas se sienten abrumadas por el trauma, a menudo eligen evitar hablar sobre sus desafíos y desconectarse de sus sentimientos como una forma de hacer frente a estas dificultades. Con el tiempo, estos mecanismos de afrontamiento pueden convertirse en la estrategia principal para lidiar con el estrés. Debido a esto, los padres y cuidadores con trauma no procesado pueden encontrar difícil ofrecer el tipo de apoyo emocional que los niños que se encuentran a su cargo necesitan. Es importante destacar esto, ya que los jóvenes que participaron en los grupos focales identificaron la falta de apoyo emocional en sus hogares como uno de los problemas principales con los que luchan, lo que dificulta abrirse sobre los desafíos de salud mental que enfrentan a los adultos con quienes viven.



"No hay espacio para hablar sobre mis emociones en mi familia. Tal vez sea porque así fue para ellos cuando crecían, es muy difícil hablarles sobre mis problemas. Mis padres también tienen muchas cosas con las que lidiar, así que no quiero cargarlos más con mis cosas."

– Participante joven/mujer





Las tasas de trastornos de salud mental en Sudáfrica

Es difícil conocer las tasas reales de trastornos de salud mental en Sudáfrica entre los niños y adolescentes, ya que no existe un estudio epidemiológico nacional representativo de trastornos de salud mental en este grupo etario. Estas brechas deben tenerse en cuenta a la hora de interpretar las estadísticas disponibles. Un estudio de 2016 sobre la salud mental de los adolescentes en Sudáfrica encontró una alta prevalencia de jóvenes que viven con trastornos mentales comunes, incluida la depresión (41%), la ansiedad (16%) y el trastorno de estrés postraumático (21%).²² Para los adolescentes que se identifican a sí mismos como de raza negros y/o con carencias materiales (el que suele ser el perfil de los participantes en los programas financiados por EMpower), las tasas de trastornos de salud mental son aún más altas.²³

La provincia de Ciudad del Cabo Oriental (donde operan la mayoría de los socios beneficiarios de EMpower) tiene la mayor prevalencia de problemas de salud mental en Sudáfrica, con un 42% de las personas viviendo con al menos un trastorno de salud mental.²⁴ El gobierno de Ciudad del Cabo Oriental afirma que hasta un 9% de todas las muertes entre adolescentes se deben al suicidio.²⁵ Estudios recientes han demostrado que menos del 10% de los niños y adolescentes en Ciudad del Cabo Oriental que necesitan diagnóstico y tratamiento para un trastorno de salud mental lo reciben.²⁶

Además de las tasas de trastornos de salud mental entre niños y adolescentes, es importante reconocer que el 20% de los niños en Sudáfrica tienen un padre/madre que tiene un trastorno de salud mental.²⁷ Los padres que viven con un trastorno de salud mental pueden tener dificultades para satisfacer las necesidades emocionales y materiales de su familia. Los niños en estos hogares enfrentan múltiples dificultades al presenciar las luchas de sus padres con problemas de salud mental, a menudo culpándose a sí mismos, asumiendo responsabilidades adicionales y sintiendo un sentido de vergüenza debido al estigma en torno a la salud mental. Diversos estudios han demostrado que incluso cuando los padres acceden a atención del sistema, hay muy poco apoyo ofrecido a sus hijos/as.²⁸

“Siento que es mi responsabilidad asegurarme de que todos en mi familia estén cuidados. No puedo simplemente centrarme en mí misma porque mi familia se ahogaría en sus problemas.”
– Participante niña/joven

Las inadecuaciones de los servicios públicos de salud mental en Sudáfrica

La mayoría de los sudafricanos continúan luchando por sus derechos humanos básicos. Las fallas en los sistemas dejan al Estado en una situación de incapacidad para ofrecer servicios básicos a la mayoría de la población. Los cortes de energía eléctrica, la racionalización del agua y la escasez de medicamentos se han vuelto la norma. Aunque la constitución protege los derechos de todos los sudafricanos, la forma en que se financian e implementan las políticas de bienestar social está fallando a los sudafricanos en situación de pobreza. Las instituciones estatales funcionan muy por debajo de los estándares requeridos, dejando a quienes dependen de estos servicios sin acceso a la atención que necesitan. El sistema de salud pública no logra brindar servicios adecuados a quienes los necesitan, especialmente en lo que respecta a servicios de salud mental.

A pesar de que los problemas de salud mental son la principal causa de discapacidad en salud entre los adolescentes, solo el 4% del presupuesto total de salud en Sudáfrica se destina a servicios de salud mental.²⁹ Esta subinversión grave, junto con la escasez de profesionales de salud mental, contribuye a la incapacidad del sistema de atención médica pública para satisfacer las crecientes necesidades de atención y tratamiento de salud mental para adolescentes. En la mayoría de las áreas donde trabajan los socios beneficiarios de EMpower, existen servicios de salud mental públicos para adolescentes muy elementales, cuando los hay.

“**Estamos trabajando con niños desfavorecidos. No tienen los fondos para ir a ver a un psiquiatra. Llamé al Hospital de Día (los hospitales locales se conocen como Hospitales de Día en Sudáfrica) para obtener una cita urgente. Me dijeron que hay una lista de espera de tres meses. Esta niña quiere suicidarse. No podemos esperar tres meses. Dije que necesitamos que se realice una evaluación psiquiátrica de emergencia, pero no pudieron hacer nada.**”
–Consejero, School of Hard Knocks



KHULULEKA GRIEF SUPPORT



El estigma y otras barreras para acceder a los servicios de salud mental

Los socios beneficiarios de EMpower han confirmado que existen importantes niveles de estigma con relación a la salud mental. Las organizaciones hablan de evitar usar el término "salud mental" al describir su trabajo a los jóvenes y socios, temiendo que éstos decidan no participar en sus programas por las asociaciones negativas en torno a la salud mental. Muchos jóvenes señalaron que sienten miedo de hablar con sus familias sobre sus desafíos de salud mental debido al estigma que acarrea esta problemática, lo que presenta una barrera adicional para que los jóvenes hablen, busquen ayuda y accedan a la atención que necesitan.

El personal que trabaja con jóvenes también señaló que los síntomas de ciertas enfermedades mentales se perciben de manera diferente entre las distintas culturas y que algunos idiomas africanos no tienen términos para los síntomas asociados a esta problemática. Estas creencias culturales y la ausencia de terminología relevante influyen en cómo se percibe, entiende y discute la salud mental. Por ejemplo, ciertos síntomas, que pueden entenderse desde una perspectiva física en la medicina convencional, tienen un componente espiritual cuando se ven desde una perspectiva cultural o basada en la fe. Es importante reconocer que casi el 50% de las familias africanas optan por acudir a practicantes de salud basados en la fe o tradiciones, en lugar del sistema de salud pública convencional, como su primer punto de contacto para buscar ayuda con trastornos de salud mental.³¹ Estos practicantes, arraigados en la fe y tradiciones están integrados y respetan las creencias culturales y religiosas de las familias. El modelo biomédico utilizado en el sistema de salud pública a menudo carece de este nivel de comprensión cultural. Esta puede ser una razón por la cual muchos jóvenes y sus familias se resisten a recurrir a la atención médica pública y privada.

“La salud mental se ha comunicado y entendido en un idioma occidental y los padres no tienen acceso a ese idioma. Entonces, es un concepto que no es verdadero para ellos. Existe un estereotipo en las comunidades negras de que la depresión es para personas blancas y que es una enfermedad de blancos, por lo que cuando estás luchando, si es porque estás deprimido, no hay lenguaje para eso. Hay mucho estigma incluso al decir que uno no se siente bien. Si digo que no me siento bien, para ti es una bandera roja de que soy débil. Y en nuestras comunidades no puedes ser débil.”
—Gerente de Programas, Fundación de Radio Infantil

Destacado: Fundación de Radio Infantil

La Fundación de Radio Infantil entrena a jóvenes reporteros para desarrollar sus propios programas de radio que luego se transmiten a través de estaciones de radio públicas. Desde su fundación en 2006, la Fundación de Radio Infantil ha creado una red de más de 1.700 jóvenes reporteros de radio en seis países de África. Cada año, se les pide a los jóvenes reporteros que seleccionen los temas sobre los que desean aprender más. En 2019 destacaron la necesidad de hablar más abiertamente sobre la salud mental. La Fundación de Radio Infantil está utilizando la radio como una herramienta para romper el estigma en torno a la salud mental. Una subvención de EMpower apoyó el desarrollo de guías de radio para ayudar a los jóvenes reporteros a desentrañar los múltiples problemas que afectan la salud mental de los jóvenes. Utilizaron estas guías como base para facilitar conversaciones con miembros de sus comunidades y otros jóvenes, recopilando sus historias, perspectivas y experiencias. Basándose en estas conversaciones, crearon programas de radio para estimular más conversaciones sobre el tema.

Comprensión de la salud mental adolescente en un continuo

Hay múltiples factores sistémicos, socioeconómicos e intergeneracionales que hacen que trabajar en el espacio de la salud mental adolescente sea un esfuerzo complicado, pero una cosa que está clara es que la intervención temprana resulta esencial. Para entender la importancia de intervenir tempranamente, es necesario comprender la salud mental adolescente como un continuo, que incluye a la "prosperidad" en el extremo positivo del espectro y las "dificultades" en el extremo negativo.

Sentirse preocupado, ansioso o molesto son respuestas normales a los desafíos cotidianos. Cuando se trata del continuo de salud mental, los jóvenes que están luchando son aquellos que experimentan estrés repetido que causa ansiedad continua, preocupación excesiva y estado de ánimo bajo. Esta respuesta al estrés, aunque normal, debe considerarse como una señal de advertencia potencial de que un joven está enfrentando dificultades y necesita apoyo.

Lo primero que se manifiesta en un joven que enfrenta dificultades es un sentido de desesperanza y una incapacidad para hacer frente a emociones difíciles, lo que puede llevar a arrebatos emocionales y comportamientos peligrosos de riesgo. Estos sentimientos pueden progresar hacia la ansiedad o la depresión hasta el punto de interferir en la capacidad de un joven para hacer frente a sus tareas diarias. Esto puede llevar al aislamiento y a rehusarse a las interacciones sociales, y debido a la intensidad de su dolor emocional, los jóvenes pueden llegar a autolesionarse o incluso considerar quitarse la vida.

Los jóvenes que enfrentan estas dificultades emocionales intensas pueden sentirse fácilmente abrumados. Sin el apoyo necesario, su capacidad para hacer frente a la situación puede empeorar con el tiempo, lo que podría desencadenar trastornos de salud mental a largo plazo e incluso crónicos. La investigación muestra que muchos trastornos de salud mental en adultos tienen sus orígenes en la infancia y la adolescencia, con un 50% vinculado a experiencias que tuvieron lugar antes de los 14 años, y un 75% vinculado a experiencias que tuvieron lugar antes de los 24 años.³² La forma en que los jóvenes experimentan estos eventos difíciles y el grado en que reciben apoyo y cuidado en el momento en que ocurren pueden cambiar drásticamente el impacto que tienen estas experiencias en su salud mental en ese momento y en el futuro.

La intervención temprana y el cuidado adecuado son vitales para garantizar que los jóvenes reciban apoyo y puedan hacer frente de mejor manera a los desafíos que enfrentan. Las organizaciones locales desempeñan un papel crítico en la provisión de este tipo de apoyo. Los socios beneficiarios de EMpower identifican y ayudan a los jóvenes que enfrentan dificultades relacionadas a su salud mental, ofreciéndoles apoyo y compartiendo herramientas para manejar los sentimientos que acompañan a estas experiencias difíciles. De esta manera evitan que los jóvenes avancen más en el continuo y lleguen a experimentar problemas de salud mental.

“Los niños y adolescentes que están 'prosperando' experimentan satisfacción y felicidad, y poseen la capacidad de autorregularse, manejar la adversidad y comprometerse con las tareas de la vida con entusiasmo y desplegando su máximo potencial. Los jóvenes que están 'sobreviviendo' son capaces de enfrentar sus rutinas diarias, pero pueden estar preocupados, ansiosos y angustiados por una o más áreas de su vida. Los niños que están 'en dificultades' experimentan sentimientos regulares de ansiedad o bajo estado de ánimo, se preocupan excesivamente, tienen dificultades para lidiar con su educación o trabajo, y pueden tener relaciones de menor calidad. Esto no constituye un trastorno mental, pero los niños pueden encontrar las tareas de la vida diaria más difíciles, pueden comenzar a mostrar signos de malestar mental subclínico y pueden adoptar comportamientos autocalmantes mal adaptativos, como el uso de sustancias.”

–Guía Sudafricana del Niño 2021/22³³



Lo que estamos aprendiendo

Lecciones aprendidas y prácticas prometedoras

Las lecciones aprendidas y las prácticas resaltadas en este documento han surgido del nuestro proceso de consulta, nuestro Viaje de Aprendizaje y las conversaciones que mantuvimos con las personas jóvenes y las organizaciones que las apoyan. A lo largo del Viaje de Aprendizaje, las organizaciones describieron los enfoques que han estado utilizando y las prácticas en las que se han basado que resultan prometedoras.

Las organizaciones también hablaron abiertamente sobre los problemas con los que continúan luchando, y los jóvenes ofrecieron aportes sobre lagunas en el apoyo ofrecido por los programas. Lo que compartimos a continuación ofrece una visión sobre los tipos de intervenciones que están funcionando, así como el tipo de estructuras de apoyo que se necesitan, paralelas a estas intervenciones, para éstas que puedan arraigarse y prosperar.

Lección 1: Quién brinda el apoyo emocional y cómo se brinda importa

Aunque la terapia y el asesoramiento suelen ser el primer paso para alguien que está enfrentando dificultades emocionales, simplemente remitir a un joven en Sudáfrica para que reciba asesoramiento no es suficiente. En los grupos focales, los jóvenes hablaron críticamente sobre sus experiencias al ser enviados para asesoramiento. Compartieron que ir a un consejero se sentía desconocido y unilateral, con los consejeros haciéndoles muchas preguntas y rara vez compartiendo algo de su propia experiencia. En lugar de sentirse apoyados, se sentían estudiados o interrogados. También es importante reconocer que los jóvenes que han pasado por una experiencia traumática pueden tener dificultades para construir lazos de confianza. Suelen encontrar difícil abrirse a nuevas personas, viendo inicialmente a aquellos que ofrecen ayuda como una amenaza. Se necesita tiempo para construir relaciones de confianza antes de que el trabajo de sanación más profunda pueda comenzar. En la mayoría de los casos, los consejeros que ven a los jóvenes son desconocidos para ellos y a menudo provienen de un entorno cultural y económico muy diferente.

Como resultado, los consejeros a menudo no pueden comunicarse con los jóvenes en su idioma materno o hablan desde una comprensión corporal que obedece a su realidad contextual.

Todo esto hace que sea difícil para los jóvenes sentirse cómodos y hablar abiertamente.

“No creo en los consejeros. Se les entrena para no decir nada. Se sientan y te escuchan llorar y hablar durante horas y no te dicen nada y luego simplemente dicen, está bien, vuelve la próxima semana, y dime ¿cómo te sientes? ¿Cómo debo saber cómo me siento? ¿Cuál es el punto si no me das ningún consejo y si no me dices cómo controlar estos sentimientos?”
– Participante chica/joven

Muchos participantes de los grupos focales señalaron que no pueden abrirse a sus familias y se preocupan de que sus amistades y docentes puedan usar lo que han compartido para chismear sobre ellos o castigarlos. Todos los jóvenes hablaron sobre la importancia de tener acceso a un espacio sin prejuicios donde puedan abrirse a alguien en quien confíen.

Prácticas prometedoras

El personal programático que trabaja con jóvenes debe estar familiarizado con su realidad contextual, comprender las prácticas en sus hogares y comunidades, y tener la capacidad de hablar con ellos en su lengua materna. Los jóvenes se abren más fácilmente a alguien con quien puedan relacionarse, por lo que muchas de las organizaciones que financiamos priorizan invertir y contratar personal que provenga de contextos similares a los de los jóvenes a los que sirven. Este trasfondo compartido, idioma y herencia cultural facilitan la formación de relaciones de confianza y significativas.

Las organizaciones han encontrado que los jóvenes se abren más fácilmente en entornos menos formales. Consiguientemente, han capacitado a facilitadores para ofrecer apoyo emocional tanto de manera formal como informal. Este apoyo emocional puede tomar la forma de conversaciones informales y sesiones de mentoría, en lugar de sesiones de asesoramiento formal o terapia tradicional. El personal que ofrece este tipo de apoyo recibe formación en asesoramiento, para trabajar como facilitadores juveniles (no como consejeros) dentro de las organizaciones. Esta distinción es significativa ya que afecta cómo perciben los jóvenes a quienes les ofrecen apoyo.

Cosas para tener en cuenta

En nuestro viaje de aprendizaje, uno de los jóvenes que fue capacitado como facilitador y consejero compartió que la formación básica en asesoramiento que recibió no fue suficiente para enfrentar los tipos de problemas que surgieron en su trabajo. Dijo que esto a menudo la llevaba (y a otras en el mismo rol) a sentirse abrumada. Dadas las limitaciones de los servicios públicos de salud mental, estos facilitadores pueden ser las únicas personas a las que los jóvenes pueden recurrir cuando algo sucede. Deben ser capacitados y apoyados en la identificación y referencia de casos que se encuentran más allá de su alcance profesional. Es vital que las organizaciones apoyen a estos facilitadores para ayudarlos a manejar casos más complejos y brindar acceso a supervisión o sesiones de desahogo para prevenir el agotamiento emocional.

El proceso consultivo destacó cómo muchas de las personas que ocupan estos roles se ven afectadas por la violencia continua en sus propias comunidades. Además de necesitar supervisión para poder desempeñar de mejor manera su rol, los facilitadores necesitan apoyo para manejar sus traumas personales para que no se vean afectados en su trabajo, especialmente cuando necesitan apoyar a jóvenes que presentan problemas similares. Idealmente, las organizaciones deberían tener al menos un trabajador social experimentado o profesional de la salud mental en su equipo para atender casos y proporcionar supervisión y desahogo para el personal. Donde esto no sea posible, deberían establecer una relación sólida con un trabajador social externo que pueda desempeñar este papel y hacerse cargo de los casos más graves.

Destacado: School of Hard Knocks (Escuela de los Golpes Duros)

La Escuela de los Golpes Duros (SoHK) trabaja con jóvenes que han sido expuestos a eventos traumáticos como abuso, negligencia y violencia. SoHK aborda estos problemas con una combinación de asesoramiento psicosocial y desarrollo de habilidades para la vida, recurriendo a actividades basadas en el rugby. Durante 28 semanas, los participantes son guiados a través de un plan de estudio de sesiones estructuradas para aprender rugby y desarrollar habilidades clave para la vida, como la autoconciencia, el establecimiento de metas, el manejo del enojo y el pensamiento optimista. A veces, los participantes se retiran de una sesión o se sientan en la línea lateral. En lugar de ver esto como un mal comportamiento, los entrenadores utilizan el campo de juego como un lugar de entrenamiento donde pueden proporcionar asesoramiento psicosocial informal para involucrar a los jóvenes y que se sientan cómodos. Crean un espacio seguro para escuchar y motivar a los participantes que enfrentan dificultades emocionales.

Estos chequeos en el campo son un componente central de su trabajo. Los entrenadores hacen un seguimiento de las conversaciones, sobre lo que se compartió y hacen referencias a profesionales capacitados cuando resulta necesario. SoHK cuentan con un trabajador social registrado en su equipo que supervisa a los entrenadores y se encarga de los casos que requieren una intervención adicional. Esto les brinda a los jóvenes acceso a apoyo en salud mental sin necesidad de ingresar a espacios que les resulten incómodos o desconocidos.

Lección 2: Tener ex participantes del programa como parte del equipo programático resulta de gran ayuda

Las organizaciones socias de EMpower están trabajando para promover el liderazgo juvenil utilizando diferentes estrategias. En el corazón de este liderazgo juvenil está la esperanza de que cada persona joven pueda tomar el control de su propia vida y contribuir al mundo que la rodea. La participación significativa de los jóvenes en las organizaciones es una de las formas en que esto se puede lograr. Las organizaciones pueden aprovechar el sentido de liderazgo personal de los jóvenes invitándolos a que ocupen roles de liderazgo real. Los jóvenes que han pasado por los programas a menudo saben mejor qué funciona y por qué. Los jóvenes graduados de los programas pueden basarse en su propia experiencia y dar forma a la práctica programática de una manera que otros empleados no pueden. Por diferentes motivos, suelen ser los candidatos ideales para facilitar y llevar adelante el trabajo.

Prácticas prometedoras

Muchos de las organizaciones socias de EMpower reconocen que los participantes de sus programas se identifican más fuertemente con otros jóvenes que han enfrentado desafíos similares y que han pasado por los mismos programas. Por lo tanto, muchas de las organizaciones invierten en capacitar y promover a los ex-alumnos del programa para unirse a sus equipos. Esto tiene múltiples beneficios. Para los participantes del programa, ver a un joven del mismo origen que ha superado desafíos similares a los que enfrentan puede darles esperanza y motivación. Les proporciona modelos a seguir, presentándoles personas que son como ellos y que han podido crecer y brillar, cada uno a su manera. Es una fortaleza en la que las organizaciones pueden seguir apoyándose a medida que su grupo de ex-alumnos crece con cada cohorte de graduados. Los graduados que han sido empleados por las organizaciones también encuentran significado en este trabajo. Pueden utilizar las habilidades que adquirieron en el programa y enseñar a otras personas jóvenes lo que han aprendido.

Esto fortalece su confianza y sentido de propósito. Muchos de ellos dijeron que poder ofrecer a otros lo que alguna vez necesitaron es una fuente de orgullo y algo que los ha mantenido en marcha desde que se graduaron del programa.

“Mirando hacia atrás, estoy orgullosa de mí misma porque las chicas realmente me admiran. Aunque no siempre tengo las respuestas, solo saber que soy parte de las personas que están tratando de hacer un cambio en sus vidas, ser un modelo a seguir para las chicas jóvenes, me enorgullece.”
- Facilitadora juvenil y graduada, BRAVE Rock Girls

En el caso que los graduados asumen este tipo de roles, es útil ser consciente de algunas de las complejidades que pueden surgir. Los graduados y los coordinadores del programa dijeron que puede ser difícil tanto para el personal como para los jóvenes hacer la transición de ver a los jóvenes como participantes a verlos como pares y colegas. Los jóvenes señalaron que las dinámicas de poder arraigadas dentro de las organizaciones a veces les dificultaban expresarse, compartir ideas o plantear preocupaciones. Los coordinadores del programa dijeron que este enfoque demanda más de la organización que cuando contratan personal a través de canales regulares. Está claro que, aunque se necesita un trabajo intencional para cambiar las dinámicas relacionales y apoyar a los jóvenes a asumir plenamente estos roles, el resultado definitivamente vale la pena.

Cosas para tener en cuenta

Para que este modelo funcione y prepare a estos jóvenes para el éxito, las organizaciones necesitan contar con estructuras de apoyo que creen un entorno habilitador y una cultura que fomente el liderazgo juvenil y proporcione a los jóvenes la orientación, capacitación y apoyo adecuados para poder desarrollarse plenamente en estos roles. También deben apoyar a todos en ajustarse a ver a los jóvenes como colegas profesionales.

Destacado: BRAVE Rock Girls

BRAVE Rock Girls es una organización liderada por chicas con sede en Manenberg, una comunidad donde la violencia de pandillas causa estragos en la vida de las personas jóvenes. Crecer en una comunidad como Manenberg significa que las jóvenes han estado expuestas a niveles extremos de violencia y delincuencia. BRAVE proporciona espacios seguros para que estas chicas procesen los desafíos que enfrentan, aprendan más sobre sí mismas y sus cuerpos, y adquieran la confianza que necesitan para convertirse en líderes resilientes, comprometidas e informadas.

BRAVE fue fundada por tres chicas de una escuela primaria local con el apoyo de sus maestros y un voluntario internacional. Cuando terminaron la escuela, y después de años de ser participantes del programa, las chicas asumieron el papel de facilitar el programa ellas mismas. Los talleres para jóvenes junior son ahora dirigidos únicamente por facilitadoras que antes fueron participantes en el programa.

En los últimos dos años, BRAVE se ha acercado a su objetivo de tener a estas tres jóvenes asumiendo roles de liderazgo y a convertirse en una organización completamente liderada por jóvenes. Ha promovido a estas tres jóvenes líderes a roles más senior en la organización. Han recibido mentoría y capacitación para ser cada vez más responsables de diferentes aspectos del lado operativo de la organización para que en el futuro puedan liderar los destinos de BRAVE.

Lección 3: El empleo de metodologías creativas es sumamente poderoso

Apoyar a las personas jóvenes con temas de salud mental implica ayudarlas a identificar, expresar y manejar sus emociones. Si bien esto se puede hacer a través de la terapia de conversación y el asesoramiento tradicionales, los jóvenes enfrentan barreras para abrirse en estos espacios. Las organizaciones nos están mostrando que pueden brindar apoyo emocional al dar a los jóvenes acceso a sesiones seguras y no críticas donde puedan reunirse con otros de formas en las que se sientan incluidos, vistos, escuchados y capaces de abrirse sobre lo que están atravesando. Estos espacios grupales les ayudan a sentirse menos solos en sus luchas, sabiendo que otros también experimentan desafíos similares, y pueden equiparlos con herramientas y prácticas que pueden ayudarlos a manejar sus emociones. Simplemente tener acceso a este tipo de espacios puede ayudar a los jóvenes a expandir su sentido de quiénes son, construir su confianza y contribuir hacia un creciente sentido de pertenencia, todo lo cual lleva a mejoras en la salud mental y el bienestar. Las organizaciones también utilizan estas sesiones grupales para compartir herramientas prácticas, incluida la atención plena y otras prácticas para la regulación emocional. Dadas las dificultades que enfrentan los jóvenes en sus casas y en la escuela, estas herramientas son esenciales para su vida diaria.

Las organizaciones destacaron algunos de los factores que apoyan a los jóvenes para explorar y expresar quiénes son más libremente. Señalan que los espacios seguros requieren un sentido de seguridad física y psicológica, compartir el poder entre los jóvenes y los adultos, y una dosis de desafío/riesgo saludable, invitando a las personas jóvenes a probar nuevas formas de participación y respuesta a situaciones difíciles.

“Nunca solía hablar. Era muy tímida. Luego, cuando me sentí cómoda [para hablar], descubrí que tengo una voz y que lo que digo es poderoso.”
– Participante chica/joven

“Crear ese espacio donde realmente puedes venir, no para olvidar tus problemas, sino para ser tú misma y permitirte que seas tú quien lideres tu vida, no tus problemas.” – Facilitadora del programa, Earthchild Project

“Creo que necesitamos entender que la terapia de conversación es una entre muchas terapias. Necesitamos reconocer las formas indígenas en que las personas sanan, también necesitamos hacer espacio para eso.” – Director, Proyectos Mamelani

Prácticas prometedoras

Las organizaciones utilizan una variedad de prácticas para crear este tipo de espacios de aprendizaje para los jóvenes. Esto comúnmente toma la forma de trabajo en grupo (grupos de apoyo entre pares o grupos juveniles). Las organizaciones varían en sus enfoques según sus grupos objetivo. Por ejemplo, Khululeka cuenta con grupos de apoyo al duelo de una duración de ocho semanas dirigidos a adolescentes, utilizando herramientas de terapia narrativa para ayudarles a procesar sus sentimientos sobre los seres queridos que han perdido. El Proyecto Adonis Musati cuenta con grupos de apoyo entre pares de nueve semanas de duración dirigidos a jóvenes refugiados en los que ofrecen información sobre salud mental e datos de utilidad para refugiados (por ejemplo, documentación). También facilita actividades basadas en la terapia artística para ayudar a los jóvenes a compartir su experiencia como extranjeros en Sudáfrica y procesar el trauma que acarrearán de experiencias vividas en los países de los que han huido.

Algunas organizaciones emplean un enfoque de aprendizaje socioemocional utilizando deportes como el rugby (School of Hard Knocks), el boxeo (Lucha con Visión) y el surf (Olas para el Cambio) para crear oportunidades de aprendizaje para los jóvenes. Destacan la importancia de trabajar en el entorno físico y emocional del joven, enfocándose en el aprendizaje a través de la acción y utilizando momentos en tiempo real para ayudar a los jóvenes a conocerse mejor a sí mismos y desarrollar habilidades para responder de manera diferente a situaciones estresantes. Sacan a los jóvenes de sus zonas de confort llevándolos a nuevos entornos, obligándolos a enfrentar sus miedos y lidiar con emociones desafiantes en un contexto seguro.

Algunas organizaciones utilizan procesos donde se destaca la importancia de la naturaleza y los ritos de paso para marcar transiciones importantes en la vida de los jóvenes.

“A menudo vienen [al programa] porque quieren ser mejores luchadores callejeros. Luego aprenden la disciplina del boxeo y a través del boxeo aprenden habilidades para la vida que les permiten manejarse a sí mismos y a sus emociones. Cuando puedes enfrentarte a estar en el ring de boxeo, gestionando ese tipo de estrés, también puedes manejar tu estrés si tu profesor te grita o si tus padres te confrontan. En lugar de subir las apuestas, puedes responder en lugar de reaccionar. Esa es la fuerza de los deportes de combate, crean un entorno que pone a los jóvenes ante una situación segura de ‘lucha o huida’, pero la diferencia es que tienen un equipo que los apoya a su alrededor.”
– Director de Desarrollo Infantil, Lucha con Visión

Cosas para tener en cuenta

Estas modalidades alternativas ofrecen a los jóvenes formas creativas de expresarse, procesar las dificultades que enfrentan y liberar parte de su estrés. El verdadero poder de estos enfoques creativos es que brindan a los jóvenes la oportunidad de manejar sus respuestas emocionales en tiempo real, en un espacio seguro donde pueden ser ellos mismos, cometer errores, construir conexiones significativas y aprender a estar con otros de nuevas formas. Actividades grupales culturalmente sensibles como deportes, movimiento, creación artística y narración de historias pueden ayudar a los jóvenes a reflexionar, desarrollar sus habilidades de liderazgo y crear nuevas narrativas sobre quiénes son y qué pueden hacer.

Además de estas modalidades creativas, los jóvenes resaltaron la importancia de tener acceso a información sobre salud mental, trauma y regulación emocional. Esto les ayuda a identificar y manejar sus emociones y entender el impacto que diferentes experiencias han tenido en ellos.

“La ayuda que recibí después de que falleciera un miembro de mi familia, la asesoría y la capacitación en salud mental fueron muy útiles. Me enseñaron sobre mis emociones y cómo trabajar y lidiar con ellas. Si no hubiera recibido esa ayuda, no habría estado mentalmente estable ni habría podido hacer lo que estoy haciendo ahora.”
– Facilitadora juvenil y graduada, BRAVE Rock Girls.

Destacado: Waves of Change (Olas para el Cambio)

Olas para el Cambio opera su Programa Beach Safe Hub en comunidades costeras afectadas por la violencia y la pobreza. Proporciona servicios de salud mental a niños y jóvenes de estas comunidades, donde los servicios de salud mental están estigmatizados y no están adecuadamente financiados. Reconociendo que los niños y jóvenes que están expuestos a traumas y adversidades repetidas a menudo no pueden hacer frente a sus pensamientos y sentimientos difíciles, Olas para el Cambio desarrolló un modelo innovador y basado en evidencia que combina los beneficios para la salud del surf y la actividad física con actividades probadas para ayudar a los jóvenes a construir relaciones protectoras, identificar emociones, auto tranquilizarse y construir una imagen positiva de su futuro. La terapia de surf ayuda a estos jóvenes a desarrollar conexiones significativas, experimentar un respiro de pensamientos o sentimientos difíciles y adoptar comportamientos saludables para enfrentar el estrés.

Lección 4: Los programas y el personal necesitan ser sensibles a cuestiones de género

La violencia patriarcal, la cultura de la violación y la discriminación de género son omnipresentes en Sudáfrica. Las niñas y las mujeres jóvenes tienen muchas más probabilidades de lidiar con la discriminación, el miedo y la exposición a la violencia sexual que sus pares masculinos, lo que tiene un fuerte impacto negativo en su salud mental. A menudo también se espera que asuman responsabilidades en el hogar a una edad temprana y, por lo tanto, accedan a menos oportunidades educativas y de otra naturaleza que sus hermanos y pares masculinos, lo que limita su desarrollo. Las personas jóvenes que participaron en los grupos focales señalaron que los desafíos de salud mental son diferentes para niños y niñas.

“**"Las niñas pueden ser violadas, robadas y agredidas sexualmente. Los niños tienen menos riesgos."**
– Participante, chica/joven

“**"Los niños pueden hacer lo que quieran, mientras que a las niñas se las juzga. Por ejemplo, cuando una chica usa una falda, la gente dirá que es fácil. Pueden ser los chicos los fáciles, pero siempre se culpa a las chicas. No importa lo que hagan los chicos, son las chicas las que son culpadas."**
– Participante, chica/joven

Esta cultura patriarcal y la exposición continua a la violencia también afectan negativamente a los niños y jóvenes. Deben lidiar con la vigilancia de su masculinidad, la presión para convertirse en hombres a los ojos de sus pares y comunidades a través de comportamientos violentos y agresivos. La falta de ritos de paso saludables para los jóvenes significa que no tienen formas de expresar su masculinidad de manera saludable, lo que lleva a muchos jóvenes a recurrir al pandillaje como último recurso para afirmarse y mantenerse a sí mismos y a sus familias.

“**"La violencia de pandillas nos afecta a todos, pero especialmente a los niños porque no hay actividades o programas [para ellos], así que meterse en pandillas es la única salida, lo único que hacer."**
– Participante, chica/joven

Las personas jóvenes que se identifican como lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer o intersexuales (LGBTQI+) enfrentan desafíos adicionales, incluida la marginación, exclusión, intimidación, violencia homofóbica e incluso amenazas de muerte. Muchos jóvenes temen revelar su orientación sexual, probablemente en respuesta a los alarmantes niveles de violencia y abuso que enfrenta la comunidad LGBTQI+ sudafricana. Un asombroso 40% de los sudafricanos LGBTQI+ conocen a alguien que ha sido asesinado por ser (o ser sospechado de ser) lesbiana, gay, bisexual o transgénero.³⁴

“**"Muchos jóvenes LGBTQ se sienten avergonzados. No hay conciencia en nuestra comunidad, incluso las personas adultas se sienten avergonzadas y son tímidas porque la gente las juzgará."** – Participante, chica/joven

Los equipos de las organizaciones socios de EMpower confirmaron que los jóvenes LGBTQI+ enfrentan muchos desafíos, y destacaron que, en muchas de las comunidades locales, incluso hablar de estos temas es difícil. En comunidades religiosas más conservadoras, ser gay o trans todavía es tabú y, por lo tanto, es más difícil ser abierto al respecto. El personal reconoció que también les costaba hablar abiertamente sobre género y sexualidad. Algunos se sintieron desafiados al hablar sobre género y sexualidad en general, y otros no se sintieron preparados para hablar con jóvenes LGBTQI+ y todos los jóvenes en general sobre el espectro de género. Las creencias religiosas y culturales de otros significan que tienen ideas predefinidas sobre género y orientación sexual, y aunque hablaron de respetar a todos los jóvenes con los que trabajan, también reconocieron que pueden tener prejuicios inconscientes que podrían impactar negativamente en su capacidad para trabajar con jóvenes LGBTQI+.



“No hay mucho enfoque en esta área, el personal hace la vista gorda ante estas cosas y no quieren involucrarse con los jóvenes en este tema. Se necesita capacitación sobre cómo abordar esto mejor.”

– Gerente del Programa

Prácticas prometedoras

Las organizaciones reconocen el impacto de la masculinidad tóxica y la necesidad de proporcionar espacios seguros para las niñas y las mujeres jóvenes. Muchas de las organizaciones financiadas por EMpower proporcionan espacios seguros solo para niñas como parte de su trabajo. Facilitar grupos solo para mujeres/hombres ofrece a los jóvenes un espacio seguro para discutir temas sensibles mientras también crea un ambiente para pensar críticamente y reflexionar sobre las dinámicas de género como una forma de construir relaciones de mayor equidad en un grupo mixto.

Cosas para tener en cuenta

El proceso de consulta destacó dos brechas relacionadas con la programación informada por el género. Uno es la necesidad de programas específicos por género para abordar los desafíos particulares de salud mental de los niños y los hombres jóvenes, incluyendo fomentar modelos de masculinidad más saludables. Las organizaciones señalaron los altos niveles de suicidio entre los niños y los hombres jóvenes en Sudáfrica como un indicador de la necesidad de apoyo y hablaron sobre el valor de apoyar a estos niños y hombres jóvenes junto con empoderar a las niñas y mujeres jóvenes para romper los ciclos de violencia, discriminación de género e inequidad de género.

La segunda brecha se refiere a las intervenciones y servicios de apoyo para los jóvenes que luchan con problemas relacionados con su identidad de género y sexualidad. En el proceso de consulta, ninguna de las organizaciones mencionó proporcionar grupos de apoyo específicos o espacios seguros para jóvenes LGBTQI+ o jóvenes no conformes con el género. Aunque hay bastantes organizaciones que brindan este tipo de apoyo, no se mencionaron servicios de referencia en el ejercicio de mapeo comunitario en el Viaje de Aprendizaje, lo que sugiere que las organizaciones no los conocen.

Los jóvenes a menudo pueden ser re-traumatizados cuando buscan ayuda de adultos respecto a su género o sexualidad si estos adultos tienen creencias discriminatorias. Es importante ofrecer al personal un espacio donde puedan profundizar su comprensión de estos problemas y abordar los sesgos inconscientes o subyacentes.

Esto es necesario para que el personal pueda crear condiciones donde todos los jóvenes se sientan seguros y bienvenidos y donde puedan satisfacer las necesidades específicas de los jóvenes con desafíos en torno a su género y sexualidad. Donde los estereotipos de género están profundamente arraigados y la violencia de género es generalizada, las organizaciones necesitan considerar intervenciones específicas por género, teniendo en cuenta que los jóvenes de diferentes géneros experimentan desafíos de manera diferente y, por lo tanto, requieren diferentes tipos de apoyo. Las intervenciones y programas deben incluir actividades destinadas explícitamente a procesar y desafiar los estereotipos de género.

Destacando: Proyecto Earthchild

El Proyecto Earthchild ofrece educación complementaria a ocho escuelas en Ciudad del Cabo ubicadas en Lavender Hill y Khayelitsha, comunidades desfavorecidas que se ven fuertemente afectadas por la violencia. El enfoque del Proyecto Earthchild hacia la educación es holístico. El programa diseña actividades en el aula como parte del plan de estudios de las escuelas, incluidas sesiones de yoga y meditación. También organiza actividades extracurriculares, incluido el Club de Jóvenes Mujeres, que proporciona un espacio seguro para que las adolescentes descubran nuevos caminos hacia el crecimiento personal y el empoderamiento. El Proyecto Earthchild reúne a jóvenes mujeres para aprender sobre sus cuerpos, sus emociones, cómo cuidarse a sí mismas y establecer límites saludables. Las sesiones extramuros semanales incluyen procesos de aprendizaje temáticos para construir una imagen corporal positiva, fortalecer la confianza, desarrollar habilidades para construir relaciones y mejorar la comunicación a través de prácticas como los círculos de compartir, la danza/movimiento, la escritura en diarios y la narración de historias. Estos grupos son facilitados por ex participantes que tienen experiencia de primera mano en lo que significa ser una joven en estas comunidades.

Lección 5: La colaboración es clave

Los servicios de salud mental para adolescentes en Sudáfrica son extremadamente limitados. Para asegurar que los jóvenes con problemas de salud mental no caigan entre las grietas, las organizaciones necesitan ser ingeniosas. El ejercicio de mapeo comunitario realizado como parte de nuestro viaje de aprendizaje invitó a los participantes a identificar organizaciones locales que ofrecen servicios de apoyo relacionados con la salud mental, así como proveedores de servicios estatales donde las organizaciones pueden referir a jóvenes cuyas necesidades de salud mental van más allá del alcance de su trabajo directo.

Este ejercicio permitió a las organizaciones compartir sus experiencias al intentar referir a jóvenes con desafíos de salud mental a estos proveedores de servicios. Compartieron que, aunque el ejercicio de mapeo enumeraba numerosos servicios de apoyo, sus opciones reales de lugares a los que referir eran extremadamente limitadas. También dijeron que encontraron que los procesos de referencia eran extremadamente desafiantes, señalando que, aunque se suponía que estos servicios estaban disponibles, la realidad es que a menudo eran casi imposibles de acceder.

También compartieron que a veces los servicios no eran apropiados para los jóvenes en sus programas. Por ejemplo, si un servicio no está disponible en el área donde una organización está trabajando, se podría suponer que el joven puede ser referido a un proveedor de servicios en una comunidad vecina. En Sudáfrica, no es tan simple. Como resultado de la geografía espacial del apartheid, las comunidades están ubicadas lejos de donde se brindan algunos de estos servicios. Muchas personas carecen de los fondos para transportarse a la distancia hasta estas áreas. Otro desafío es que los servicios ofrecidos por ONG locales generalmente son proporcionados por personal del grupo cultural particular que es más prevalente en esa área y que habla el idioma más comúnmente hablado en esa área o por ese grupo. Por ejemplo, la comunidad vecina puede tener un centro de asesoramiento donde se ofrecen sesiones en afrikáans. Referir a un niño que habla isiXhosa allí para recibir asesoramiento no sería apropiado. El idioma y la cultura de los servicios son al menos tan importantes como la distancia de los servicios.

Prácticas prometedoras

Las organizaciones hablaron sobre la importancia de trabajar en colaboración, construir asociaciones significativas y trabajar colectivamente para apoyar a los jóvenes que necesitan atención especializada. Por ejemplo, las asociaciones entre organizaciones con conocimientos profundos y larga experiencia en la prestación de servicios adaptados para jóvenes refugiados y organizaciones que tienen algunos jóvenes refugiados en sus programas podrían ayudar a garantizar que los programas estén mejor equipados para satisfacer las necesidades de los jóvenes a los que sirven.

Cosas para tener en cuenta

Formar un círculo de apoyo alrededor de un joven es a menudo lo que les permite perseverar, especialmente cuando navegar por los sistemas a través de los cuales deben moverse para obtener la atención que necesitan es difícil. Las asociaciones sólidas y las relaciones colaborativas pueden ser de gran ayuda en el proceso de referencia. Tener a alguien a quien llamar para pedir consejo o saber qué organización ofrece atención especializada puede asegurar que los jóvenes reciban la ayuda (adicional) que necesitan.

Destacado: Proyectos Mamelani

Mamelani Projects ha sido pionero en la Iniciativa de Resiliencia Juvenil, un enfoque integrado a nivel de sistemas para apoyar a los jóvenes en sus transiciones desde el cuidado alternativo. La iniciativa trabaja en tres niveles: Mamelani colabora con los jóvenes; proporciona formación y consultas, ayudando a las organizaciones a construir entornos de apoyo para estos jóvenes; e influye en políticas y legislación para fortalecer el apoyo de transición y los servicios de atención posterior.

El objetivo principal de Mamelani es apoyar a los jóvenes en su transición desde los centros de cuidado infantil y juvenil y hogares de crianza. Muchos de los jóvenes que pasan por su programa han crecido en estos entornos y corren el riesgo de pasar a la edad adulta con redes de apoyo limitadas. Cuando necesitan pasar de la atención estatal, se espera que se enfrenten solos, lo que a menudo es difícil, incluso para los jóvenes que han crecido con sus propias familias. Mamelani los ayuda a construir redes de apoyo para que tengan un equipo de personas a las que puedan recurrir en busca de ayuda cuando avancen. Para lograr esto, la organización establece sólidas asociaciones con una variedad de proveedores de servicios, creando intencionalmente un círculo de cuidado alrededor de estos jóvenes.

Lección 6: La importancia de invertir en desarrollar sistemas de aprendizaje e impacto adecuados

¿Cómo saben las organizaciones si los servicios que brindan están funcionando de la manera que esperaban? ¿Por qué algunas intervenciones funcionan mejor para algunos jóvenes que para otros? ¿Cómo pueden las organizaciones determinar qué aspectos de su programa están permitiendo mejoras en la salud mental de los jóvenes? A menudo hay signos anecdóticos que indican qué

mejoras se han producido y todas las organizaciones entrevistadas en el proceso consultivo hablaron de los desafíos asociados con el seguimiento, monitoreo y evaluación de la salud mental de los jóvenes.

Muchos factores contribuyen a una mejora o deterioro en la salud mental de un joven, y la adolescencia es un momento de cambio significativo (por ejemplo, cognitivo, emocional, fisiológico), lo que complica aún más determinar la correlación o causalidad de los cambios. Esto hace que sea difícil desarrollar sistemas de Aprendizaje del Programa y Medición del Impacto que puedan evaluar con precisión la salud mental y el bienestar de los jóvenes, cuantificar los cambios en estas áreas y saber si estos cambios pueden atribuirse solo a las intervenciones del programa. Además, un indicador de progreso para un joven puede no ser un indicador de crecimiento para otro. Dado que los cambios en la salud mental y el bienestar difieren entre las personas, algunos indicadores en los cuestionarios previos y posteriores al programa pueden generalizarse, pero, sin datos cualitativos, es posible que no ayuden lo suficiente a las organizaciones a comprender qué ha cambiado realmente para cada joven y por qué.

Al discutir las prácticas de aprendizaje y impacto del programa, las organizaciones señalaron que las herramientas con las que inicialmente lucharon por desarrollar fueron los cuestionarios previos y posteriores al programa. Además de la tarea de encontrar las preguntas adecuadas y asegurarse de que no se perdieran matices en la traducción (las herramientas suelen estar en inglés, no en el idioma materno de los jóvenes), la principal dificultad radicaba en el hecho de que estos cuestionarios de autorreporte no siempre proporcionaban una verdadera reflejo del estado mental/emocional del joven, especialmente al inicio del programa. Los cuestionarios dependen casi por completo de la capacidad del joven para autorreportar su estado emocional interno y su percepción de cómo están sobrellevando las cosas. Si su alfabetización emocional y comprensión de la salud mental no son fuertes (a menudo es el caso al comienzo de un programa), los datos que se capturan pueden no reflejar con precisión dónde están. La posible inexactitud de los datos iniciales puede complicar el proceso de aprendizaje y seguimiento de resultados, dificultando la comprensión de los cambios que se informan al final del programa.

Los sólidos sistemas de medición de impacto se encuentran en el corazón del aprendizaje organizacional y son cómo las organizaciones obtienen información sobre por qué su intervención está funcionando o no. Aunque es un terreno difícil, los socios beneficiarios han invertido en el desarrollo de herramientas y sistemas innovadores para rastrear el éxito de la intervención. Varias organizaciones compartieron ejemplos de estas herramientas en el Viaje de Aprendizaje.



KHULULEKA GRIEF SUPPORT

La Fundación Sozo compartió una herramienta de evaluación psicosocial que utiliza para evaluar riesgos para la salud mental y comportamientos preocupantes.

El Proyecto Adonis Musati compartió un cuestionario previo y posterior al programa que utiliza para evaluar percepciones sobre equidad de género, violencia de género, discriminación de género y estereotipos en sus grupos de hombres jóvenes y mujeres jóvenes. Las respuestas al cuestionario se comparten con los grupos para abrir conversaciones sobre creencias discriminatorias y limitantes.

El Proyecto Earthchild compartió un cuestionario que utiliza en sus grupos de mujeres jóvenes para evaluar la autoestima, la imagen corporal y el conocimiento sobre la menstruación y la pubertad.

Khululeka compartió un cuestionario que utiliza con adolescentes para evaluar el impacto del duelo no procesado en sus vidas diarias.

Waves for Change compartió una herramienta que utiliza para medir la variabilidad de la frecuencia cardíaca como una forma de evaluar cambios en las respuestas internas de los jóvenes al estrés con el tiempo.

Prácticas prometedoras

Las organizaciones hablaron sobre la importancia de triangulación de lo que ven en los datos con otras personas que están presentes en la vida de los jóvenes. Hablaron sobre la recopilación de información de organizaciones asociadas, miembros de la familia, maestros y otros adultos que se conectan con el joven para obtener una imagen más completa de con qué pueden estar luchando y qué áreas pueden necesitar atención.

Cosas para tener en cuenta

Las organizaciones que consideraron que sus sistemas de aprendizaje y seguimiento de impacto funcionaban bien para identificar, monitorear y evaluar el progreso en la salud mental de los jóvenes enfatizaron la importancia de tomarse el tiempo para desarrollar estas herramientas. También destacaron la importancia de incorporar prácticas que permitan un compromiso real para asegurar que el proceso de medición del impacto sea significativo para los participantes, en lugar de uno que sea extractivo y los haga sentir como sujetos que están siendo estudiados. Cuando las organizaciones se toman el tiempo para explicar el propósito del proceso y ofrecer apoyo para completar las herramientas,

los participantes ven el proceso como una herramienta para recopilar datos para informes externos y una forma significativa de reflexionar sobre su propio crecimiento.

Trabajar colaborativamente, compartir herramientas, ideas y prácticas puede ser de gran ayuda para las organizaciones en la compleja tarea de rastrear el éxito, especialmente al comienzo del programa. Las comunidades de práctica pueden apoyar el aprendizaje adicional en esta área.

Destacado: Fight with Insight

Fight with Insight es un programa de boxeo que tiene como objetivo crear un espacio seguro para la juventud del centro de Johannesburgo. El espacio proporciona más que un gimnasio de boxeo; también brinda a los jóvenes habilidades para la vida, apoyo psicosocial y acceso a alimentos y una comunidad de cuidado. Aproximadamente el 90% de los jóvenes que entrenan regularmente informan haber dejado de meterse en problemas en la escuela y en las calles. Además de su enfoque creativo para el desarrollo juvenil, también ha sido innovador en el seguimiento del aprendizaje y el impacto del programa. Fight with Insight involucra a los participantes desde el inicio del programa a través de un proceso participativo de desarrollo de teoría del cambio. Los participantes ayudan a determinar qué indicadores y resultados deben ser priorizados y rastreados. Incluir a los participantes en el proceso mejora la calidad de los datos capturados y lleva a niveles más altos de participación. Cuando se les pide a los participantes que den su perspectiva sobre por qué el programa está funcionando o no y la efectividad de herramientas particulares, ven que su opinión importa porque juegan un papel clave en la forma en que se evalúa y estructura el programa en el futuro.





Recomendaciones para financiadores

Como financiadores, debemos reconocer la importancia crítica de incluir apoyo en salud mental en nuestro trabajo con los jóvenes. Enfocarse únicamente en resultados educativos o laborales tendrá menos éxito porque la carga emocional que los jóvenes enfrentan dificulta el aprendizaje y la aplicación de nuevas habilidades y adaptarse a nuevos entornos. Los jóvenes necesitan apoyo para hacer frente al torbellino emocional en sus vidas para que tengan la resiliencia necesaria para trabajar hacia sus metas a largo plazo, y como financiadores y filántropos, deberíamos estar dispuestos a invertir en la gama completa de servicios que los ayudarán a lograrlo. También es importante que amplíemos nuestras ideas sobre cómo se ven las intervenciones en salud mental, reconociendo los múltiples beneficios de las prácticas creativas y basadas en la comunidad.

Tener personal adecuadamente capacitado que brinde apoyo en salud mental es fundamental para la programación efectiva en salud mental. Instamos a los donantes a considerar financiar estos puestos y proporcionar recursos para garantizar que las organizaciones tengan la capacidad de capacitar y apoyar adecuadamente al personal que desempeña este importante papel en la vida de los jóvenes. Dado cómo el género afecta la salud mental, también alentamos a filántropos y donantes a invertir en procesos que puedan ayudar a las organizaciones a explorar y abordar la discriminación de género y la desigualdad de género dentro de sus organizaciones, en los programas que crean y ofrecen, y en las comunidades donde se lleva a cabo la programación para jóvenes. Esto debería ir más allá del enfoque tradicional de empoderar a las niñas y también apoyar al personal para cambiar las narrativas que confinan y estigmatizan a los jóvenes que no se ajustan a lo considerado como normativo en sus entornos.

Especialmente en entornos donde los servicios de salud mental son de baja calidad y los servicios estatales son insuficientes, alentamos a filántropos y financiadores a invertir en el desarrollo de asociaciones y colaboraciones que trabajen para construir redes de apoyo entre organizaciones.

Dado que los sistemas y herramientas para rastrear cambios en la salud mental de los jóvenes aún están evolucionando, esta es un área que podría beneficiarse de una mayor inversión, y alentamos a filántropos y donantes a apoyar a las organizaciones en el crecimiento de este campo de práctica.

Preguntas útiles para hacer a la hora de invertir en salud mental adolescente

El proceso consultivo reveló algunos componentes básicos del programa que forman parte del apoyo efectivo en salud mental para adolescentes y jóvenes. Hemos formulado las siguientes preguntas para ayudar a las organizaciones a reflexionar sobre áreas de su trabajo que podrían fortalecerse. Las preguntas también pueden utilizarse como un marco para que los financiadores y otros en roles de toma de decisiones estratégicas aboguen por el apoyo a estas áreas cuando se trata de fortalecer programas. Estas preguntas son un punto de partida y, con el apoyo de nuestros socios beneficiarios, esperamos ampliar nuestra comprensión de los factores que contribuyen de manera más efectiva a un cambio positivo y duradero en lo que respecta a la salud mental de los jóvenes.

1. ¿El programa satisface las necesidades básicas de los jóvenes?

Los jóvenes necesitan espacios consistentes y seguros donde puedan satisfacer sus necesidades emocionales y físicas. Necesitan acceso a alimentos, ya que no pueden explorar problemas de salud mental o desarrollo personal cuando están preocupados por dónde conseguirán su próxima comida.

2. ¿Los jóvenes tienen al menos un adulto cariñoso al que puedan recurrir?

Los jóvenes deberían tener una relación con al menos un adulto constante y cariñoso, alguien en quien puedan confiar y recurrir cuando están luchando. Esto puede ser alguien de su familia o comunidad o un miembro del personal de una organización. Se alienta a las organizaciones a apoyar a los jóvenes en la construcción de este tipo de conexiones y, cuando sea posible, los programas deben ofrecer intervenciones a más largo plazo donde se puedan construir relaciones sólidas con el tiempo.

3. ¿Las organizaciones están escuchando e incorporando las voces de los jóvenes en sus programas?

Es importante que los enfoques, los componentes del programa, los indicadores y el currículo se basen en las necesidades identificadas por los jóvenes. Los jóvenes deben ser incluidos en los procesos de desarrollo del programa para asegurar que el programa se desarrolle de manera que valore sus experiencias vividas, reconozca sus necesidades reales y estrategias de afrontamiento, y haga más visible su resiliencia y fortalezas.

4. ¿La organización invierte en modelos a seguir positivos de las propias comunidades de los jóvenes?

Los jóvenes necesitan modelos a seguir y facilitadores positivos de sus propias comunidades. Necesitan acceso a personal y mentores de un trasfondo similar, que comprendan las prácticas culturales que dan forma a sus vidas, hayan enfrentado desafíos similares y puedan guiarlos y apoyarlos de maneras que tengan sentido para ellos.

5. ¿El programa proporciona a los jóvenes acceso a herramientas prácticas?

Los jóvenes deben tener acceso a herramientas prácticas que apoyen la regulación emocional, la reflexión y la autoexpresión. Deben tener acceso a herramientas prácticas que les ayuden a hablar y procesar lo que sienten, que puedan usar para manejar sentimientos y experiencias difíciles cuando están en casa, en la escuela o en el trabajo.

6. ¿El programa proporciona a los jóvenes acceso a oportunidades significativas?

Los jóvenes necesitan acceso a una variedad de oportunidades significativas que desarrollen sus habilidades y ofrezcan exposición a diferentes espacios. Esto puede incluir capacitación, pasantías y colocaciones laborales, así como programas de intercambio y oportunidades de voluntariado. Es importante que los jóvenes tengan la oportunidad de pasar tiempo en nuevos espacios que amplíen sus perspectivas sobre el mundo y los saquen de su zona de confort.

7. ¿Es el programa consciente del trauma? ³⁵

El personal que trabaja con jóvenes debe tener comprensión del impacto del trauma en su salud mental y ser capaz de trabajar de manera que esté informada sobre el trauma. Se debe proporcionar capacitación sobre trauma al personal, junto con apoyo emocional/psicológico para que puedan trabajar a través de sus propios problemas relacionados con el trauma que puedan surgir.

8. ¿El programa trabaja de manera que desafíe intencionalmente las normas de género dañinas?

Las organizaciones deben reconocer cómo el género impacta en la salud mental. Los programas deben ser diseñados, implementados y facilitados de manera que hagan que todos los jóvenes, especialmente las niñas y las mujeres jóvenes, se sientan emocional y físicamente seguros. Comprender las vulnerabilidades y riesgos específicos de salud mental de los adolescentes varones/jóvenes hombres, las adolescentes/mujeres jóvenes, y los jóvenes de género expansivo resultará en programas de salud mental más impactantes. Estos programas deben abordar las normas de género dañinas y el estigma. Las oportunidades de capacitación para el personal, los maestros, los padres y los familiares pueden ayudar a equiparlos para garantizar la seguridad física y psicológica de todos los jóvenes, independientemente de su género.

9. ¿Está la organización conectada a un profesional de salud mental que pueda ayudar con las derivaciones?

Contratar o establecer conexiones con profesionales de la salud mental puede ayudar a mejorar los procesos de derivación. Recomendamos trabajar con consejeros registrados para derivaciones y con trabajadores sociales para el cuidado familiar y para proporcionar supervisión y sesiones de consulta al personal. Fortalecer las relaciones entre organizaciones comunitarias e instituciones de atención clínica puede ayudar a cerrar la brecha de tratamiento. Las organizaciones deben priorizar la creación de sistemas de derivación más sólidos que puedan canalizar a los jóvenes a servicios profesionales cuando sea necesario.

10. ¿La organización amplifica las voces de los jóvenes en torno a los problemas que les afectan?

Los programas que trabajan con jóvenes están en una posición única para educar y abogar por servicios de salud mental mejorados para los jóvenes. Las organizaciones que trabajan en estos temas pueden contribuir a una mejor comprensión de las barreras que enfrentan los jóvenes. Las voces de los jóvenes siempre deben incluirse al abogar por servicios mejorados. Los responsables de políticas deben reconocer las necesidades y desafíos únicos de los jóvenes. Por esta razón, las organizaciones deben ayudar a los jóvenes a descubrir sus propias voces, articular sus necesidades, desarrollar su liderazgo y facilitar el acceso a plataformas de defensa que busquen ampliar y mejorar los servicios y oportunidades para los jóvenes.





Conclusión

Las organizaciones invierten creatividad, tenacidad y un trabajo arduo e incansable en apoyar a los jóvenes a los que sirven. Celebramos a esas organizaciones y honramos el coraje y la fuerza de los jóvenes que eligen cambiar sus vidas al participar, y ayudar a dirigir, estos programas, a pesar de los numerosos desafíos que enfrentan.

Nuestros socios beneficiarios en Sudáfrica desempeñan un papel fundamental en la mejora de la salud mental de los jóvenes. Hemos aprendido sobre la importancia de las intervenciones impulsadas localmente, diseñadas con las perspectivas de los jóvenes y sus realidades contextuales en el centro. Este informe también destaca la importancia de ofrecer servicios de salud mental de manera culturalmente sensible y de crear espacios emocionalmente seguros donde los jóvenes puedan hablar abiertamente sobre lo que están pasando. Las organizaciones han demostrado el valor de crear alianzas sólidas, fortalecer redes de apoyo y crear círculos de cuidado alrededor de los jóvenes, especialmente aquellos que requieren intervención clínica especializada.

Esperamos que este informe y las lecciones aprendidas de nuestros socios beneficiarios y los jóvenes a los que sirven guíen aún más a otras organizaciones y financiadores comprometidos con el avance de la salud mental de los adolescentes. Después de todo, así es como el movimiento seguirá creciendo hasta que los jóvenes en todas partes se sientan completamente apoyados



Notas

¹ Inequality in Southern Africa: An Assessment of the Southern African Customs Union (disponible en inglés). Washington, D.C.: World Bank Group. Documento visitado el 2 de febrero de 2023 en <https://documents1.worldbank.org/curated/en/099125303072236903/pdf/P1649270co2a1fo6boa3aeo2e57eadd7a82.pdf>

² Income Poverty, Unemployment and Social Grants, Katharine Hall, Children’s Institute, University of Cape Town.

³ Flisher, A.J., Lund, C., Funk, M., Banda, M., Bhana, A., Doku, V., Drew, N., Kigozi, F., Knapp, M., Omar, M., Petersen, I., & Green A. (2007). Mental health policy development and implementation in four African countries. Journal of Health Psychology 12: 505-516.

⁴ National Income Dynamics Study – Coronavirus Rapid Mobile Survey (NIDS-CRAM).

⁵ Lund, C., Abrahams, Z., Garmani, E., van der Westhuizen, C. and Sorsdahl, K. (2022) ‘Environment matters: The social determinants of child and adolescent mental health,’ in Tomlinson M, Kleintjes S & Lake L (eds) (2022) South African Child Gauge 2021/2022. Children’s Institute, University of Cape Town.

⁶ Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. Archivos de psiquiatría general, 62(6), 593–602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>

⁷ Keyes CL. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. Journal of Health and Social Behavior. 2002:207-222.

⁸ World Health Organization. Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice. A report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne. Informe número.: 9791157467679. 2005.

⁹ Patel V, Saxena S, Lund C, Thornicroft G, Baingana F, Bolton P, Eaton J. The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. The Lancet. 2018;392(10157):1553-1598.

¹⁰ Ibid.

¹¹ Tomlinson M, Kleintjes S & Lake L (eds) (2022) South African Child Gauge 2021/2022. Children’s Institute, University of Cape Town.

¹² Statistics South AFRICA: Quarterly Labour Force Survey Quarter 3: 2022, Publicado en noviembre de 2022. Documento visitado el 2 de febrero de 2023 en <https://www.statssa.gov.za/publications/Po211/Po2113rdQuarter2022.pdf>

¹³ Hall, K. (2020) ‘Income Poverty, Unemployment and Social Grants,’ in May J, Witten C & Lake L (eds) (2020) South African Child Gauge 2020. Children’s Institute, University of Cape Town.

¹⁴ Flisher, A.J., Lund, C., Funk, M., Banda, M., Bhana, A., Doku, V., Drew, N., Kigozi, F., Knapp, M., Omar, M., Petersen, I., & Green A. (2007). Mental health policy development and implementation in four African countries. Journal of Health Psychology 12: 505-516.

¹⁵ National Income Dynamics Study – Coronavirus Rapid Mobile Survey (NIDS-CRAM).

¹⁶ Lund, C., Abrahams, Z., Garmani, E., van der Westhuizen, C. and Sorsdahl, K. (2022) ‘Environment matters: The social determinants of child and adolescent mental health,’ in Tomlinson M, Kleintjes S & Lake L (eds) (2022) South African Child Gauge 2021/2022. Children’s Institute, University of Cape Town.

¹⁷ Crimes against women in South Africa, an analysis of the phenomenon of GBV and femicide: An overview of the prevalence of crimes against women in the country and the conditions that exacerbate GBV leading to femicide. STATS SA, 2018.

¹⁸ Statistics South Africa, 2018/2019.

¹⁹ South Africa Struggles with ‘Second Pandemic’ of Violence Against Girls, Women. Documento visitado el 2 de febrero de 2023 en https://www.voanews.com/a/africa_south-africa-struggles-second-pandemic-violence-against-girls-women/6191656.html

²⁰ Waves for Change Learning Brief: Adversity doesn’t happen to children, it happens inside them. Documento visitado el 2 de febrero de 2023 en (https://www.sportanddev.org/sites/default/files/downloads/w4c_hrv_learning_brief.pdf)

²¹ Ibid.

²² Stansfeld SA, Rethon C, Das-Munshi J, Mathews C, Adams A, Clark C, Lund C. Exposure to violence and mental health of adolescents: South African Health and Well-being Study. BJPsych Open. 2017;3(5):257-264.

²³ Das-Munshi J, Lund C, Mathews C, Clark C, Rethon C, Stansfeld S (2016) Mental Health Inequalities in Adolescents Growing Up in Post-Apartheid South Africa: Cross-Sectional Survey, SHaW Study. PLoS ONE 11(5): e0154478. Documento visitado el 2 de febrero de 2023 en <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0154478>

²⁴ Ibid.

²⁵ Herman AA, Stein DJ, Seedat S, Heeringa SG, Moomal H, Williams DR. The South African Stress and Health (SASH) study: 12-month and lifetime prevalence of common mental disorders. S Afr Med J. 2009 May;99(5 Pt 2):339-44. PMID: 19588796; PMCID: PMC3191537. Documento visitado el 2 de febrero de 2023 en (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3191537/#article-1aff-info>)

²⁶ Western Cape Government Website: Anxiety, Depression and Suicide, Public Information, May 2022. Retrieved February 2, 2023 from <https://www.westerncape.gov.za/general-publication/anxiety-depression-and-adolescent-suicide>

²⁷ Mokitimi S, Schneider M, de Vries PJ. A situational analysis of child and adolescent mental health services and systems in the Western Cape Province of South Africa. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health. 2022;16(1):1-22.

²⁸ Simelane SRN, Mokitimi S, Nassen R & de Vries PJ. (2022) ‘Health services and systems for child and adolescent mental disorders in South Africa: Towards a better future’ in Tomlinson M, Kleintjes S & Lake L (eds) (2022) South African Child Gauge 2021/2022. Children’s Institute, University of Cape Town.

²⁹ Ibid. p. 100

³⁰ Tromp B et al. (2014). SA’s sick state of mind. Sunday Times, Retrieved February 2, 2023 from <https://www.timeslive.co.za/sunday-times/lifestyle/2014-07-06-sas-sick-state-of-mental-health/>

³¹ Burns JK & Tomita A. (2015). Traditional and religious healers in the pathway to care for people with mental disorders in Africa: a systematic review and meta-analysis. Social psychiatry and Psychiatric epidemiology, 50, 6, 867.

³² Kleintjes S, Abrahams T, Yako JP, Lake L & Tomlinson M (2022) Shifting perspectives: Towards a holistic understanding of child and adolescent mental health. Children’s Institute, University of Cape Town.

³³ Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. Archivos de psiquiatría general, 62(6), 593–602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>

³⁴ "We're queer and we're here!" Fast Facts: Centre for Risk Analysis, South African Institute of Race Relations (IRR), noviembre 2017.

³⁵ Un enfoque de atención que considera el trauma reconoce que los prestadores de salud necesitan tener una imagen completa de la situación de vida del paciente, tanto pasada como presente, para proporcionar servicios efectivos orientados a su sanación.

