Funded by the European Union

EU Resilient Minds

Building Resilience in Unemployed Adults through Emotional Management

2024-2-HU01-KA210-ADU-000271699

Newsletter n.1

EU Resilient Minds es un proyecto que promueve la salud mental y el bienestar emocional de las personas adultas desempleadas en la UE, prestando especial atención a aquellas que se encuentran en situación de vulnerabilidad o exclusión social. El proyecto analiza los retos psicológicos y las intervenciones eficaces, forma a profesionales mediante herramientas educativas innovadoras, ofrece apoyo directo a las personas desempleadas y difunde buenas prácticas. Entre los resultados previstos se encuentran una **Guía práctica de intervención** dirigida a profesionales y una **plataforma digital de formación** destinada tanto a profesionales como a personas en búsqueda de empleo.

Socios del proyecto:

- Változó Világért Alapítvány (VVA), Hungria – https://www.valtozovilagert.hu/
- CAMARA DE COMERCIO E INDUSTRIA ITALIANA PARA ESPAÑA, España
- The HIVE Group , Grecia – https://thehivegroup.eu
- Associação Animam Viventem, Portugal – www.vidamaisviva.com

Informe de investigación EU-MINDS

¡Nos complace enormemente compartir que el **Informe de investigación EU-MINDS** ya está disponible en inglés! El proyecto sigue avanzando, y este estudio ofrece una visión completa de cómo el desempleo de larga duración afecta al bienestar psicológico y emocional de las personas en **España, Portugal, Grecia y Hungría**.

El informe reúne las perspectivas de personas adultas desempleadas, orientadores laborales y profesionales de la salud mental, poniendo de manifiesto los efectos del desempleo prolongado en el bienestar psicológico.

Los resultados de la investigación muestran que síntomas como la ansiedad, los trastornos del sueño, el estado de ánimo bajo, la desesperanza y el aislamiento social son frecuentes entre las personas desempleadas en todos los países participantes en el proyecto.

Por ejemplo, Grecia presentó los niveles más elevados de malestar psicológico, mientras que Hungría registró niveles más bajos, aunque todavía significativos, de afectación psicológica.

Por qué esta investigación es importante

Funded by the European Union. The information and views expressed herein are those of the author(s) and do not necessarily reflect the official opinion of the European Union or the Tempus Public Foundation. Neither the European Union nor the funding authority can be held responsible for them.

El desempleo de larga duración no es solo una cuestión económica: también afecta profundamente a la salud emocional y social de las personas. El informe es el resultado de una investigación llevada a cabo mediante herramientas cuidadosamente co-diseñadas, pilotadas y perfeccionadas para garantizar su adecuación cultural y lingüística, manteniendo al mismo tiempo la comparabilidad entre los cuatro países.

En concreto, estas herramientas incluyeron: cuestionarios dirigidos a personas adultas desempleadas, entrevistas estructuradas con orientadores laborales y trabajadores sociales, entrevistas estructuradas con profesionales de la salud mental.

Estos instrumentos permitieron identificar las principales necesidades psicosociales y proponer soluciones prácticas y viables para ayudar a las personas desempleadas a recuperar la confianza en sí mismas y desarrollar su resiliencia. La investigación también puso de relieve algunas carencias en los actuales sistemas de apoyo al empleo y a la salud mental, como el acceso insuficiente a la atención psicológica, la falta de herramientas estandarizadas para los orientadores y la limitada colaboración entre los distintos servicios.

Perspectivas de los profesionales

Los orientadores laborales señalaron ciclos de pérdida de motivación tras repetidos rechazos en procesos de selección y destacaron la necesidad de contar con un apoyo estructurado y constante en materia de salud mental. Los psicólogos hicieron hincapié en la eficacia de intervenciones breves de terapia cognitivo-conductual (TCC), intervenciones grupales y técnicas de mindfulness, pero advirtieron que, sin sistemas integrados y vías de derivación claras, muchas personas adultas siguen sin recibir el apoyo que necesitan.

Recomendaciones prácticas

El informe propone intervenciones a nivel individual, comunitario y sistémico:

- **Nivel individual**: módulos breves de TCC, entrevista motivacional, grupos de apoyo entre iguales y herramientas digitales de auto seguimiento.
- **Nivel comunitario**: programas grupales, iniciativas adaptadas a las necesidades de las personas migrantes, líneas de ayuda en situaciones de crisis y formación en competencias digitales.
- **Nivel sistémico**: coordinadores especializados en salud mental en las oficinas de empleo, servicios integrados en un mismo espacio, herramientas de cribado estandarizadas, vías de atención escalonada y formación específica en salud mental para los orientadores laborales.

El informe también destaca la importancia de adaptar las intervenciones a los grupos en situación de vulnerabilidad, entre ellos las mujeres con hijos a su cargo, las personas migrantes y refugiadas, las personas con discapacidad y las personas mayores de 45 años.

Próximos pasos

Los resultados sientan las bases para la siguiente fase de EU-MINDS, centrada en la realización de pruebas piloto de formación para profesionales de la orientación laboral y en la evaluación de herramientas con personas adultas desempleadas.

Funded by the European Union. The information and views expressed herein are those of the author(s) and do not necessarily reflect the official opinion of the European Union or the Tempus Public Foundation. Neither the European Union nor the funding authority can be held responsible for them.

Esto permitirá garantizar que las intervenciones sean prácticas, culturalmente sensibles y eficaces para apoyar la salud mental durante el proceso de búsqueda de empleo.

El informe completo en inglés está disponible aquí: Informe en inglés
El informe completo en español está disponible aquí: informe en español
El informe completo en griego está disponible aquí: informe en griego
El informe completo en húngaro está disponible aquí: Informe en húngaro

Funded by the European Union. The information and views expressed herein are those of the author(s) and do not necessarily reflect the official opinion of the European Union or the Tempus Public Foundation. Neither the European Union nor the funding authority can be held responsible for them.