



Cuaderno de
aprendizajes y
buenas prácticas
para fortalecer

la salud mental juvenil en Colombia



Créditos

MIEMBROS DE MESA TEMÁTICA DE SALUD MENTAL Y BIENESTAR EMOCIONAL

Alexander Rincón | Ana Baquero
Angie Fuenmayor | Angie Roa
Astrid Portilla | Carolina Bermúdez
Débora Shambo | Jeidy Lozano
Jesús Ortega | Juan Jorge Cuesta
Juliana Bejarano | Kylie Barragán
María Fernanda Alomía | María Isabel Zafra
Rubén Zuluaga | Viviana Garzón

EQUIPO EDITORIAL

Jesús Ortega
Redacción y revisión de estilo

EQUIPO HUB CONEXIÓN JUVENIL

Laura Lozada
Coordinadora general y facilitadora de la
Mesa de Salud Mental y Bienestar Emocional

María Lucía Carrillo
Profesional de comunicaciones
y cofacilitadora de la Mesa de
Salud Mental y Bienestar Juvenil

Cristina Jalilíe
Coordinadora de alianzas - Revisión editorial

Sara María Cano
Profesional de apoyo estratégico
y analítico - Revisión técnica del documento

Comité Técnico
Natalia Borrero, Juan Carlos Muñoz,
Estefany Peña y Daniela Mejía

DISEÑO GRÁFICO

Wolfgang David Prieto
Diseño y diagramación

ORGANIZACIONES E INICIATIVAS PARTICIPANTES DEL CUADERNO

Centro de Estudios (POLIS, Universidad Icesi);
Fútbol con Corazón, Fundación Kindred,
Fundación SIDOC, Fundación Cuidemos Nuestro
Cerebro, GOYN Bogotá, La Mixera Fund, Mentes
Colectivas, NuestraBarranquilla, Timbalé, Raíces
de Bienestar y Young Gamechangers Armenia.

AGRADECIMIENTOS

Expresamos nuestro más sincero agradecimiento a Florentino Márquez, Eliana Castillo y Sebastián López por sus aportes a la construcción de este documento. Asimismo, reconocemos a todas las personas participantes del Segundo Encuentro Nacional de Aprendizajes del Hub Conexión Juvenil, cuyas reflexiones, experiencias y perspectivas enriquecieron las recomendaciones recogidas en este cuaderno.

Aviso legal

El Hub Conexión Juvenil es una iniciativa apoyada por Fondation Botnar y cofacilitada por la Fundación Corona y el Centro de Valor Público de EAFIT. Los contenidos, opiniones y reflexiones presentados en esta publicación son responsabilidad de las personas, iniciativas y organizaciones participantes de la Mesa de Salud Mental del Hub, y no representan necesariamente las posturas oficiales del Hub Conexión Juvenil, Fondation Botnar, Fundación Corona o el Centro de Valor Público de EAFIT.

Esta publicación tiene un carácter pedagógico y busca contribuir a la divulgación de aprendizajes, evidencia y experiencias en torno al bienestar y la salud mental de las juventudes en Colombia. Su reproducción total o parcial está permitida siempre que se cite adecuadamente la fuente y se respeten los créditos correspondientes.

Las fotografías incluidas en este documento pertenecen a las organizaciones y procesos referenciados. Su uso ha sido autorizado para fines de visibilización, comunicación y gestión del conocimiento. Cada imagen cuenta con su respectivo crédito y descripción en el pie de foto.

Primera Edición: Julio de 2026
ISBN: 978-958-8402-56-7



ORGANIZACIONES E INICIATIVAS PARTICIPANTES DEL CUADERNO

POLIS Centro de Estudios
del Bienestar



GLOBAL OPPORTUNITY
YOUTH NETWORK: BOGOTÁ
EL FUTURO ES JOVEN
aspen institute



nuestra
BARRANQUILLA

Timbalé

YOUNG
GAMECHANGERS
COLOMBIA #Armenia





Con profunda emoción, la **Mesa de Salud Mental del Hub Conexión Juvenil** te presenta su **Cuaderno de aprendizajes**. Aquí podrás conocer el trabajo de nuestras iniciativas en torno al bienestar y la salud mental de las juventudes en **diversas regiones de Colombia**, bajo un enfoque **integral y comunitario**.

Este ha sido un camino de **coconstrucción** y aún queda mucho por pensar, decir y hacer. Por ello, te invitamos a tomar atenta nota, a reflexionar sobre los desafíos que hemos enfrentado y a conocer las distintas maneras en que podemos fortalecer la salud mental juvenil en nuestro país.

Nuestro *Cuaderno* incluye tres secciones: **¿De qué hablamos cuando hablamos sobre salud mental comunitaria?**, donde te presentamos definiciones construidas por la mesa y un brevísimo panorama de la salud mental juvenil (SMJ) en Colombia; **Buenas prácticas y aprendizajes**, que incluye dos subsecciones: “Entornos protectores”, donde podrás conocer el desarrollo de procesos para el bienestar juvenil en diversas comunidades, y “Evidencia para la toma de decisiones”, que presenta dos mecanismos de construcción de evidencia para la incidencia, y, finalmente, **Recomendaciones para repasar**, una revisión de algunas sugerencias generales para proyectos que busquen contribuir a la SMJ.

¿Quiénes deberían leer este cuaderno?

Nuestro deseo es que estos aprendizajes lleguen a un grupo amplio y diverso, que incluya liderazgos juveniles, organizaciones implementadoras gubernamentales y no gubernamentales, plataformas formales, colectivos y todas las personas que trabajan con y para las juventudes.

Unamos esfuerzos desde la diversidad de los actores que trabajamos por la salud mental de las juventudes colombianas.

Alista un lapicero y un resaltador, ¡y a compartir lo aprendido!



Este tejido de aprendizajes y experiencias busca **servir de inspiración y de guía** para que tú también puedas contribuir (o sigas haciéndolo) a **la construcción de un país que cuide a sus juventudes.**

¿Cómo escribimos este cuaderno?

A lo largo de varios meses, la Mesa de Salud Mental atravesó diversas etapas para la elaboración de la colección de aprendizajes que hoy tienes entre tus manos. Conoce el camino que recorrimos:

- 1 Construcción dialogada** del concepto de salud mental juvenil.
- 2 Recopilación de aprendizajes**, perspectivas y recomendaciones en un tablero colaborativo en línea.
- 3 Diálogo para la definición** de las categorías temáticas.
- 4 Entrevistas semiestructuradas** para conocer mejor el trabajo de cada iniciativa.
- 5 Sistematización de la información** y reformulación de categorías.
- 6 Elaboración del borrador** del documento.
- 7 Conversación sobre recomendaciones** generales y evaluación del borrador.
- 8 Corrección del borrador** a partir de los comentarios de los participantes de la Mesa (¡realizamos más de 70 ajustes!).
- 9 Diagramación del Cuaderno**, para darle estilo y plasmar nuestra huella.

Índice

1

¿De qué hablamos cuando hablamos de salud mental comunitaria en Colombia?

7

2

Buenas prácticas y aprendizajes

11

Entornos protectores

La ruta del Kamaleón	12
Círculo de escucha para el liderazgo juvenil	13
Mentes Colectivas	14
La Clase de la Felicidad	15
Huertas comunitarias	16

Bailemos Juntos	17
Me la juego por Baranoa	18
Círculos de reflexión con comunidades indígenas	19
Rediseño del espacio público para el bienestar y la salud juvenil	20

Evidencia para la toma de decisiones

Encuesta CaliBRANDO	22	Testimonios de participantes	23
---------------------	----	------------------------------	----

3

Recomendaciones para repasar

24

Codiseñar con, por y para las juventudes	25
Trabajar articuladamente con diversos actores	27
Evaluar una y otra vez	28

Aprender para incidir y difundir lo aprendido	29
Confiar para transformar	31

¿ De qué hablamos
cuando hablamos de

salud mental comunitaria ?

en Colombia





Algunos datos para comprender la cuestión

Durante los años 2024 y 2025, las personas entre **18 y 28 años** fueron la población **más vulnerable** frente a los **intentos de suicidio**¹.

Un estudio multisectorial financiado por **Being**², iniciativa global que trabaja por el bienestar de las juventudes y está presente en doce países del mundo, encontró que los principales problemas de SMJ en Colombia son la **ansiedad, la depresión, las conductas suicidas y el abuso de sustancias psicoactivas**. Dentro de los principales factores vinculados a las afectaciones se hallan la **disfunción familiar, la baja autoestima y la violencia urbana**.

Un metanálisis del **Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE)** concluyó que, en Colombia, la salud mental “se encuentra influenciada por factores sociales y territoriales, como el analfabetismo, el desempleo de larga duración, las violencias (principalmente la de género) y el consumo de sustancias psicoactivas”³(p. 280). Este estudio revela que las juventudes deben hacer frente a **retos específicos**, vinculados a la transición a la **adultez** y a las **presiones académicas y sociales**. Asimismo, el DANE encontró una

correlación entre el incremento de la tasa de **ansiedad y de trastornos del ánimo** en personas jóvenes con el **aumento del desempleo**³(p. 73).

Ahora bien, todavía hay **importantes vacíos en la información** disponible sobre la salud mental de los jóvenes en Colombia. La principal fuente de datos a nivel nacional, la **Encuesta Nacional de Salud Mental**, se realizó en 2015, lo que implica que esta **no refleja las nuevas realidades** que enfrentan las juventudes tras la pandemia ni el impacto del avance de los medios digitales⁴. Por otra parte, el **94,4 %** de los casos de suicidio no tiene registros sobre **pertenencia étnica**, situación que dificulta la comprensión de las diferencias entre grupos poblacionales y el diseño de políticas adecuadas para **jóvenes indígenas, afrodescendientes y rurales**⁵. La situación de las juventudes **LGBTIQ+** es especialmente preocupante: aunque estudios independientes indican que el **55 %** ha tenido ideación suicida y el **25 %** ha intentado quitarse la vida al menos una vez⁶, **no existen datos oficiales a nivel nacional sobre su salud mental**.

1. Ministerio de Salud, Dirección de Promoción y Prevención. Boletín Salud Mental: datos y cifras 2024-2025 [Internet]. Bogotá, Colombia: Gobierno de Colombia; 2025. Boletín Nro. 1. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-salud-mental-datos-cifras-2024-2025.pdf>

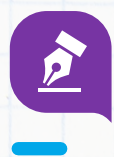
2. Being Initiative. Mapping Youth Mental Health Landscapes: local insights from 13 countries [Internet]. Being Initiative; 2024. Disponible en: https://being-initiative.org/wp-content/uploads/2024/04/Mapping-Youth-Mental-Health-Landscapes_April-18-2024.pdf

3. Ministerio de Salud, Subdirección de enfermedades no transmisibles. Análisis de Situación de la Salud Mental con Énfasis en Determinantes Sociales [Internet]. Colombia: Gobierno de Colombia; 2024. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/asis-salud-mental-determinantes-sociales-colombia.pdf>

4. Gómez-Restrepo C, Escudero C, Matallana D, González LM, Rodríguez V. Encuesta Nacional de Salud Mental Colombia 2015. Protocolo del estudio. Rev Colomb Psiquiatr. 2016;45(Supl 1):2-8.

5. Ministerio de Salud y Protección Social. Boletín de Salud Mental: datos y cifras 2024-2025. Bogotá: Minsalud; 2025. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-salud-mental-datos-cifras-2024-2025.pdf>

6. The Williams Institute, Colombia Diversa, Caribe Afirmativo. Estrés, salud y bienestar de las personas LGBT en Colombia: resultados de una encuesta nacional. Los Ángeles: The Williams Institute, UCLA School of Law; 2019.



El enfoque biopsicosocial de la Ley de salud mental 2025

La **Ley 2460 de 2025**, que modifica la Ley 1616 de 2013, defiende una **atención integral de la salud mental** y es el **referente normativo** a partir del cual la Mesa construyó su definición de la salud mental. Este tiene un enfoque fundamentado en los siguientes principios:

- ✓ Priorización de la salud mental infantil y juvenil
- ✓ Trabajo multisectorial e interdisciplinario
- ✓ Promoción y prevención en entornos familiares, educativos, laborales y comunitarios
- ✓ Prevención de todo tipo de violencias
- ✓ Formación continua del talento humano
- ✓ Fomento de la integración familiar y comunitaria desde la cultura, el arte y el deporte
- ✓ Fundamentación científica a todos los procesos de intervención

Esta ley fortalece el marco legal preexistente, dentro del cual vale la pena mencionar el **Conpes 3992** y la **Política de Salud Mental 2024-2033**.



¿Cómo nos pensamos la salud mental?

Si bien existen numerosas autoridades para consultar una definición la Organización Mundial de la Salud ha sido un importante referente internacional. Este organismo comprende a la salud mental como **“un estado de bienestar en el que el individuo realiza sus capacidades, supera el estrés normal de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera, y aporta algo a su comunidad”**⁷.

Adicionalmente, debemos considerar que en Latinoamérica se han amplificado las visiones que conciben a la salud mental como una cuestión exclusivamente individual. La **Declaración de Caracas (1990)**, por ejemplo, defendió **un modelo de atención comunitaria**

que redujera la preponderancia de los hospitales psiquiátricos, al incluir **“la promoción del autocuidado, la atención informal y la inclusión de la salud mental en la atención primaria”**⁸. Estas disposiciones se corresponden con el **enfoque biopsicosocial** de la ley colombiana de salud mental que acabamos de estudiar.

Sopesando estas dos últimas posturas, desde la Mesa de Salud Mental del Hub Conexión Juvenil⁹ quisimos **construir colectivamente una definición** de lo que entendemos por salud mental, a partir del diálogo sobre nuestras experiencias en los territorios, en vista de que reconocemos que en las diferentes comunidades y grupos culturales hay definiciones y entendimientos diversos. Así, caminamos juntos hacia la siguiente definición:

7. Organización Mundial de la Salud. Plan de acción integral sobre salud mental (2013-2030). Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2022. Disponible en: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/8899edda-64fb-4c2d-b857-f81c7104374c/content>

8. Córdoba-Castro E, Hernández-Holguín DM. Recorrido histórico, enfoques y tendencias de la salud mental comunitaria en Latinoamérica: revisión integrativa de la literatura. Rev Cienc Salud [Internet]. 2024;22(3):1-28. Disponible en: https://www.scielo.org-co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-72732024000300011

9. En adelante se denominará la Mesa

“

Proceso integral y relacional de bienestar (emocional, social, ambiental y comunitario) ligado a la dignidad y al territorio*. Es un derecho y bien público, no solo un asunto individual.

”

Nuestra concepción va más allá de lo estrictamente clínico. La SMJ se fortalece desde lo colectivo y territorial, reconociendo la diversidad y la participación.

¿Qué hacer?

El panorama de la SMJ en el país y lo estipulado en la Ley 2460 de 2025 nos convocan a **diseñar programas** que ofrezcan una atención integradora de los diversos **procesos socioculturales, políticos y económicos** asociados a la **calidad de vida**, como complemento al sistema convencional de atención en salud. Así, desde el Hub hemos discutido sobre cómo, a partir del trabajo realizado por las iniciativas de las organizaciones que conforman la Mesa, podemos contribuir a la **construcción de intervenciones sociales** y al **acompañamiento de procesos comunitarios** de **mayor efectividad y replicabilidad**, que tengan al territorio y a sus realidades como puntos de partida.

Tras conversar con detenimiento, nuestros intereses se agruparon bajo una pregunta en cuya resolución hallaríamos un camino hacia un mejor horizonte para el bienestar de las juventudes en Colombia. Y entonces quisimos saber **“¿Qué aprendizajes y buenas prácticas con potencial de réplica han tenido resultados exitosos en el mejoramiento de la salud mental juvenil a nivel territorial y comunitario?”**

*

El territorio no es solo un espacio físico, sino una construcción histórica, social, cultural y política, producida por las relaciones sociales y las prácticas colectivas. El territorio toma forma a partir de la memoria, la identidad y el trabajo. Es un escenario central de la acción colectiva y para la transformación social.

Referencias: Fals Borda O. Conocimiento y poder popular. Ciudad de México: Siglo XXI Editores; 1986. Fals Borda O. Acción y espacio: autonomía en la nueva república. Bogotá: Tercer Mundo Editores; 1991. Fals Borda O. Una sociología sentipensante para América Latina. CLACSO; 2009.

En las siguientes páginas de este cuaderno encontrarás las respuestas que cada iniciativa nos propone para este reto, **fundamentadas en las evidencias documentadas de su éxito** y en su **potencial réplica**¹⁰ en los territorios de Colombia, de tan variadas condiciones sociales, políticas, económicas y culturales. Las buenas prácticas que te invitamos a reproducir y los aprendizajes que hemos coconstruido en el camino se encuentran repartidos en dos secciones.

Entornos protectores

Dentro de esta categoría encontrarás las prácticas que tejen bienestar juvenil. Se trata de espacios seguros donde las juventudes cuidan de su salud mental, fortalecen su autoestima y desarrollan habilidades psicosociales.

Evidencia para la toma de decisiones

Aquí encontrarás información sistematizada que aporta insumos concretos para tomar decisiones institucionales, programáticas o de política pública en salud mental y bienestar juvenil, a partir de la comprensión de las condiciones de los territorios.

10. Entendemos que una práctica tiene potencial de réplica porque se encuentra documentada, su metodología es de fácil adaptación y/o no demanda grandes inversiones económicas.

Buenas prácticas

y aprendizajes



La ruta del Kamaleón (Mixera Fund)

Se trata de una metodología de autoexpresión creativa adaptable al aula de clase, llevada a instituciones educativas rurales de Colombia. Al usarla, las personas jóvenes tienen la oportunidad de construir un camino de autoconocimiento, desarrollar su creatividad, promover el cuidado colectivo, fortalecer su autoestima y mejorar sus vínculos familiares.

¡Esta práctica ya llegó a Turbo (Antioquia), Carmen de Carupa (Cundinamarca), Tumaco (Nariño), Santuario (Risaralda), Tuta (Boyacá) y Dibulla (La Guajira)!



Pieza gráfica para redes sociales sobre La ruta del Kamaleón -
Instagram: @mixerfund

Aprendizaje para resaltar

Es necesario involucrar al personal docente directamente en la ruta, por medio de un componente de formación a formadores que permita articular nuestro proyecto de manera flexible a las clases.



¿Te interesa aprender más sobre esta iniciativa, que logró una mejora en habilidades socioemocionales (SSES 2.0 pre/post) en donde los jóvenes reportaron un aumento de +3.1 puntos en solo 5 meses, y llevarla a los entornos educativos de tu comunidad?
¡Clic aquí!



Contacto:
lamixerafund@gmail.com

¿Sabías que...?

La Mixera Fund creó la primera Escuela Rural para el Bienestar Socioemocional y el Acceso a la Cultura en Colombia.

Círculo de escucha para el liderazgo juvenil

Reconociendo la importancia de espacios de cuidado para líderes juveniles, el círculo de escucha fue una actividad codiseñada por colectivos juveniles que trabajan por la salud mental en Barranquilla. Se realizó en el marco de un proyecto de la iniciativa NuestraBarranquilla, que convoca mensualmente a jóvenes comprometidos con su ciudad para dialogar sobre distintas temáticas.

El ejercicio invitó a reflexionar sobre asuntos de ciudad vinculados con la salud mental y la importancia del autocuidado. La convocatoria fue abierta, con cupos limitados para garantizar un entorno seguro para conversar sobre preocupaciones, desafíos del liderazgo juvenil y la necesidad de cuidar la salud mental. La metodología fue implementada por psicólogas de la iniciativa Raíces de Bienestar y la Fundación Cuidemos Nuestro Cerebro, con acompañamiento de profesionales de Victu para atención de crisis y contención emocional.

La implementación de acuerdos de cuidado y la adaptación de preguntas orientadas a proteger la integridad de quienes trabajan por el bienestar de otros es indispensable. Aunque el espacio no buscaba ser una intervención terapéutica, se recomienda establecer previamente rutas de atención y contención emocional con expertos antes de replicar ejercicios similares.

“Si tu vida fuera una película, ¿de qué género sería?”

Aprendizaje para resaltar

Los acuerdos de cuidado, propuestos por las personas líderes, priorizaron la creatividad, la presencia en cuerpo y mente, la escucha activa y la restricción del uso de artefactos fotográficos, consiguiendo una gran participación y tejiendo un espacio **donde quienes sostienen se permitieron ser sostenidos.**



Haz clic aquí y podrás visitar y aprender más de esta práctica y de lo que fue este ejercicio.



Contacto:
Iniciativa Raíces de Bienestar
fuenmayorangie@hotmail.com



Jóvenes de NuestraBarranquilla reunidos en un espacio de diálogo y participación, momentos antes de iniciar un Círculo de Escucha.

Mentes Colectivas (Pontificia Universidad Javeriana)

Mentes Colectivas fue un programa nacido en el año 2020, que ofreció teleorientación como una buena práctica para la promoción y la prevención en salud mental, dirigido a personas mayores de 14 años. A través del trabajo de estudiantes de últimos semestres, residentes de psiquiatría y un equipo profesional de psicología, el programa brindó alrededor de 7000 atenciones entre 2020 y 2026.

Durante su funcionamiento, las teleorientaciones abordaron temas relacionados con la educación para el bienestar emocional, el manejo del estrés, las señales de alarma frente a afectaciones en salud mental y la promoción de prácticas de autocuidado. Su objetivo fue orientar a los usuarios hacia la búsqueda de tratamiento oportuno cuando fuera necesario y fortalecer recursos personales para el cuidado de la salud mental.

“

Mentes Colectivas fue un servicio de orientación psicológica, no de terapia, creado para que las personas pudieran encontrar un primer espacio de escucha frente a situaciones relacionadas con su salud mental. A través de chat, llamada o videollamada, cada usuario podía elegir la forma en que se sintiera más cómodo para hablar, recibir orientación y sentirse acompañado, sin temor a ser juzgado, desde cualquier lugar del país o del extranjero con acceso a Internet.

Natalia Betancourt

Líder de Mentes Colectivas

”

Aprendizaje para resaltar

Antes de agendar cada cita, se aplicaba un cuestionario sociodemográfico, se preguntaba por la preferencia sobre el género de quien ofrecería la teleorientación y se medía el grado de los posibles síntomas de ansiedad y de depresión según la escala de malestar psicológico de Kessler (K6). Con este tamizaje, cada usuario podía ser asignado a la persona orientadora con las competencias necesarias para la atención.



Para aprender más y tomar nota, te invitamos a leer un artículo en el que encontrarás el protocolo completo del servicio. ¡Clic aquí!



Contacto:

laura.ospina@javeriana.edu.co



La Clase de la Felicidad (Centro de Estudios del Bienestar - POLIS, Universidad Icesi)

Se trata de una asignatura ofrecida por la Universidad, de matrícula electiva para estudiantes de último semestre de pregrado. Es un espacio seguro para reflexionar sobre un tema central: el bienestar individual y colectivo. Por medio de clases magistrales, se aprende sobre lo que dice la investigación científica a propósito de la salud mental, las distintas maneras de relacionarse con sus familiares y amigos, el modo en que funcionan las emociones y mucho más. La clase es un oasis en medio del muchas veces desértico mundo académico, una pausa para hablar de sus preocupaciones y para practicar el autocuidado.

Mira una de las preguntas para abrir la clase y pensar sobre el bienestar:

¿Tienen momentos de silencio con ustedes mismos?

Aprendizaje para resaltar

Con el fin de romper el hielo y predisponer al grupo para la reflexión, al inicio de cada clase se realiza un ejercicio de introspección, que puede incluir actividades de meditación, de diálogo entre parejas o de escritura, entre otras. En el curso de las sesiones se alterna el tipo de actividades, haciendo más ameno el desarrollo de la asignatura.



Si bien la Clase de la Felicidad se realiza de manera presencial para estudiantes inscritos, puedes acceder a su versión virtual en formato *masterclass*. ¡Disfruta de un amplio repertorio de lecciones sobre bienestar y cuidado dando **click aquí!**



Contacto:
maria.zafra1@u.icesi.edu.co



Estudiantes de la Universidad Icesi durante una sesión de la Clase de la Felicidad, explorando ejercicios creativos y reflexiones colectivas en el aula.

Huertas comunitarias (Fundación Sidoc)

¿Sabías que...?

No poder ver espacios verdes desde las ventanas de nuestras viviendas podría elevar el riesgo de padecer ansiedad y depresión.

Brace O, Garrido-Cumbrera M, Foley R, Correa-Fernández J, Suárez-Cáceres G, Lafortezza R. Is a view of green spaces from home associated with a lower risk of anxiety and depression? *Inter Jour Envir Res Pub Heal*. 2020;17(19):7014. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/19/7014>

En el marco de la iniciativa Futuros Urbanos y su Laboratorio de Ideas e Incidencia Política, el sistema de huertas de Cali es un espacio para que las personas jóvenes se reconecten con la tierra y siembren esperanza en medio de condiciones socioeconómicas de vulnerabilidad. El desarrollo de estas huertas (escolares y comunitarias) contribuye al bienestar mental, no solo por su efecto positivo en la reducción del estrés, sino porque permite fortalecer el sistema alimentario de la ciudad, ayudando de tal modo a las personas jóvenes que enfrentan inseguridad alimentaria. Esta práctica ha desembocado incluso en juntanzas juveniles en torno a ollas comunitarias, además de emprendimientos con la venta de los productos que se cosechan. ¡Con hambre no hay salud mental!

Aprendizaje para resaltar

Debido a que una parte de las personas jóvenes que se vinculan al sistema de huertas poseen algún empleo u oficio que limita su disponibilidad de tiempo, es un gran acierto haber incluido a personas de la tercera edad que disfrutaban de su retiro. De este modo, las huertas reciben el cuidado especial y constante que requieren, a la vez que se tejen lazos de cooperación intergeneracional.



Para saber cómo se está sembrando bienestar en Cali, da clic aquí y consulta mayor información sobre la red de huertas de la ciudad y sobre Futuros Urbanos.



Contacto:
futurosurbanoscali@fundacionsidoc.org



Participantes del proyecto Futuros Urbanos durante una jornada de aprendizaje en huertas comunitarias en la ciudad de Cali.

Bailemos Juntos (Timbalé)

Se trata de una práctica que se desarrolla en Medellín y contempla 20 sesiones a lo largo de cinco meses. En ella, los participantes jóvenes asisten a talleres sobre salud mental y realizan actividades de incidencia artística y cultural en sus comunidades, a la vez que desarrollan su expresión corporal por medio de clases de salsa.

¿Sabías que...?

La danza y el canto actúan como potentes catalizadores sociales para la cooperación, la comunicación y la resiliencia, al tiempo que fortalecen la identidad.

Aprendizaje para resaltar

Transversalizar las actividades de danza con talleres sobre bienestar emocional y actividades de intervención social resulta en una mayor participación, pues las comunidades juveniles se hacen más conscientes del impacto que el baile, el arte y la cultura tienen en la protección de su salud mental.



Si quieres conocer más sobre esta práctica que reúne a 100 personas entre los 14 y los 24 años para que azoten baldosa y construyan bienestar, da **clic aquí**.



Contacto:
gerencia@timbale.com.co



Integrantes del proyecto Bailemos Juntos durante un encuentro de formación y expresión colectiva en la ciudad de Medellín.

Me la juego por Baranoa (Fútbol con Corazón)

¿Sabías que...?

Practicar deportes grupales, como el fútbol, eleva la autoestima y la percepción de inclusión en la comunidad.

Alexander T, Edwards EJ. Examining the Association between Sports Participation and Mental Health of Adolescents. Int J Environ Res Public Health. 2022;19(24):17078. Disponible en : <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/24/17078>

Por medio de un trabajo articulado con la Alcaldía de Baranoa (Atlántico), este programa, implementado en instituciones educativas, reivindica la práctica deportiva como un ambiente protector de la salud mental que apoya la cohesión social. Por medio de la creación de equipos de fútbol a los que puede ingresar cualquier adolescente sin importar su género, se ha conseguido desarrollar habilidades socioemocionales y cognitivas, además de una tasa cercana al 100 % de permanencia en el sistema educativo.

Aprendizaje para resaltar

La inclusión de los padres de familia en el proceso de formación psicosocial de sus hijos es imprescindible, pues ella motiva la permanencia escolar y refuerza lazos de cuidado.



Te invitamos a saber más sobre esta práctica que fortalece el proyecto de vida y la salud mental de las juventudes por medio de los goles. ¡Da clic aquí!



Contacto:
angieroa@fcc.futbol



Niños y niñas participantes del proyecto Me la Juego por Baranoa durante una jornada comunitaria en Baranoa, Atlántico.

Círculos de reflexión con comunidades indígenas (Fundación Kindred)

Los círculos de reflexión son espacios de bienestar codiseñados con las personas jóvenes, que reúnen a juventudes, sabedores, profesionales de la salud y miembros de organizaciones indígenas y no gubernamentales, con el objetivo de aportar al bienestar de la juventud indígena del Vaupés. El círculo inicia necesariamente con la armonización del espacio conforme a las prácticas culturales de la población, y posteriormente se procede a la reflexión de lo que se entiende por salud mental desde su cosmovisión. La conversación busca hallar puntos de posible complementariedad entre prácticas y cosmovisiones indígenas, con enfoques y contenidos de otras culturas.

Un ejemplo de la articulación entre la visión comunitaria y la perspectiva occidental ocurre en la discusión sobre cómo pueden complementarse las prácticas propias (como la visita al sabedor tradicional) con algunas de corte occidental (como las rutas institucionales de atención en SMJ).

Aprendizaje para resaltar

Por el respeto a las tradiciones y su salvaguarda, el manejo de la información y el contenido dialogado durante los círculos de reflexión demanda un cuidado especial y una divulgación que proteja sus saberes y prácticas culturales¹¹.



Si quieres adentrarte en esta práctica donde los valores tradicionales de las comunidades indígenas conversan con la visión occidental, [da clic aquí](#).



Contacto:
carolina@kindredglobal.org.



Ejemplo de armonización del círculo de reflexión.

¹¹. Sinergias. Construcción de un modelo con enfoque diferencial para las intervenciones de salud mental [Internet]. Colombia; 2025. [Consultado 18 de enero 2025] Disponible en: <https://www.sinergiasong.org/post/construcción-de-un-modelo-con-enfoque-diferencial-para-las-intervenciones-de-salud-mental>.

Rediseño del espacio público para el bienestar y la salud juvenil (Young Gamechangers Initiative — YGCI —, Armenia)

En el corazón del Quindío, entre 2023 y 2025, más de dos centenares de jóvenes participaron en un ciclo de formación en habilidades digitales, gobernanza juvenil, salud urbana, planeación territorial y diseño participativo. En 12 talleres y salidas de campo, adolescentes y jóvenes de toda la ciudad diagnosticaron la situación actual de cerca de 140 espacios públicos, en las dimensiones de salud y bienestar, accesibilidad, confort, seguridad y medio ambiente. A partir de este diagnóstico, realizado con metodologías de ONU-Habitat como el *City wide Public Space Assessment*, *Public space site-specific assessment* y *Block by Block*, usando herramientas digitales como *Kobotoolbox*, *Inhabit Place* y *Minicraft*, la juventud cuabra seleccionó dos lugares en el norte y el suroccidente de Armenia para rediseñarlos a su visión.

YGCI, impulsado por el Consejo Municipal de Juventudes y distintas organizaciones locales aliadas, defiende el rediseño de espacios públicos como un camino hacia el empoderamiento y el liderazgo juveniles. Un ejemplo de ello fueron las ideas innovadoras de 40 niños, niñas, adolescentes y jóvenes que propusieron, en un *bootcamp*, la construcción de entornos más acogedores y accesibles, gracias al uso de un videojuego que no demandaba conocimientos avanzados en arquitectura. La intervención de los medios urbanos sin duda contribuye a la salud mental y el bienestar juvenil.

Aprendizaje para resaltar

Formarse para formular los espacios públicos de una ciudad no es tarea fácil y puede llegar a ser un poco agobiante. Por ello, es pertinente emplear TIC accesibles que se ajusten a la experiencia juvenil. Young Gamechangers Initiative decidió, entonces, incluir el uso del videojuego Minecraft como recurso para la gestación de ideas de las personas participantes. ¡Los resultados en niveles de motivación y creatividad fueron muy positivos!



Para saber cómo se están construyendo liderazgos y bienestar en Armenia desde la intervención del mundo urbano, **da clic aquí**, para seguir su página de Instagram, y **aquí**, para acceder al DataHub que almacena buena parte de los resultados del diagnóstico de los espacios públicos de toda la ciudad.



Contacto:
Instagram: [@ygi_colombia](#) y [@onuhabitatpaisesandinos](#)



Jóvenes del proyecto Young Gamechangers en una jornada de rediseño público en la ciudad de Armenia



Evidencia para la toma de decisiones



A continuación, te presentamos dos ejemplos de procesos de construcción de **evidencia** para incidir en la toma de decisiones en los territorios. Si bien aquí solo se incluyen las experiencias de dos iniciativas, la generación de evidencia ha sido un principio rector para la labor de todas las organizaciones de la Mesa.

Pero, antes de abordar este punto, **¿a qué nos referimos precisamente con evidencia en el marco de procesos para incidir en favor del bienestar juvenil?**

La **evidencia** es toda información sistematizada que aporta insumos concretos para tomar decisiones a partir de elementos que permiten comprender el territorio y orientar decisiones institucionales, programáticas o de política pública en salud mental y bienestar juvenil.

Ahora sí, veamos cómo se hace.



Encuesta CaliBRANDO (Centro de Estudios del Bienestar - POLIS, Universidad Icesi)

Se trata del único Sistema de Monitoreo y Evaluación del Bienestar Subjetivo existente para una ciudad de América Latina y de Colombia (Cali). Corresponde a un cuestionario de un poco más de cien preguntas que indaga sobre la forma en que los individuos experimentan y evalúan su propia vida¹², teniendo en cuenta todos los dominios individuales y colectivos de la vida humana (salud mental y física, relaciones afectivas, trabajo, confianza interpersonal e institucional, movilidad, finanzas, educación, entre otros). Respecto al componente de salud mental, se usan escalas autorreportadas y científicamente probadas (GAD-7, PHQ-9, PSS-10, índice CDC-5), que han podido establecer que la salud mental es un determinante directo, transversal y sustancial del bienestar subjetivo, especialmente en jóvenes entre 18 y 28 años¹³. CaliBRANDO encontró que, para el año 2023, más del 50 % de las personas entre 18 y 25 años que vivían en Cali presentaban síntomas de ansiedad¹⁴.

Recolección de datos de la encuesta CaliBRANDO durante una jornada de participación en la ciudad de Cali

Aprendizaje para resaltar

Con el fin de evitar una medición errónea en los síntomas autorreportados, CaliBRANDO no realiza preguntas que requieran algún tipo de conocimiento en el área de la salud mental. Así, en lugar de interrogaciones como "¿Sufre usted de depresión?", se prefieren preguntas como "En una escala de 0 a 3, donde 0 es 'ningún día', 1, 'varios días', 2, 'más de la mitad de los días', y 3, 'casi todos los días', ¿qué tanto ha sentido poco interés o placer en las cosas?"



Para conocer la metodología completa de esta encuesta que permite la atención de los factores vinculados a las afectaciones en la SMJ, te invitamos a leer uno de sus boletines. ¡Haz clic aquí!



Contacto:
maria.zafra1@u.icesi.edu.co



¹² ECD, OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being (2025 Update). París: OECD Publishing; 2025. Disponible en: https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2025/10/oecd-guidelines-on-measuring-subjective-well-being-2025-update_b957f42e/9203632a-en.pdf

¹³ Datos en breve 35 – Los jóvenes de Cali: <https://www.icesi.edu.co/polis/publicaciones/polis-db35-jovenes>

¹⁴ Datos en breve 63 – Obesidad y salud mental: <https://www.icesi.edu.co/polis/publicaciones/polis-db63-encalipedia>

Testimonios de participantes (GOYN Bogotá)

Si bien los datos estadísticos permiten visualizar con cierto rigor científico los resultados de las iniciativas vinculadas a la SMJ, los testimonios son también una excelente práctica que permite evaluar el progreso de alguna estrategia, gracias a la valiosa participación de las juventudes que en ella participan. Así, no solo se logra abordar una dimensión más cualitativa y contextualizada del asunto, sino que también se permite que las personas jóvenes sean escuchadas y que sus opiniones resuenen.

Incluir la voz de los jóvenes como una fuente primaria de evidencia para la transformación social no solo enriquece el proceso investigativo, sino que también funciona como un llamado a la acción y potencia el cambio de narrativas¹⁶.

Aprendizaje para resaltar

Es necesario que entre los y las profesionales de las iniciativas y las personas jóvenes se establezca un diálogo horizontal, de modo que sus intervenciones y testimonios puedan ser genuinos y transparentes. Conversaciones grupales animadas por juegos e incluso charlas individuales son buenos instrumentos para la recolección de testimonios auténticos.

? De seguro ya tienes ganas de conocer los testimonios de las juventudes GOYN. ¡Da **clic aquí** y conoce la experiencia de Valeria Riaño!

@ **Contacto:**
ecastillo@goynbogota.org



Recolección de testimonios de jóvenes participantes durante un evento de GOYN Bogotá en la ciudad de Bogotá.

¹⁶ Global Opportunity Youth Network Bogotá. Informe Jóvenes con Potencial 2024: tendencias y barreras en las trayectorias hacia oportunidades de la población joven en Bogotá [Internet]. Bogotá (COL): GOYN Bogotá; 15 Ago 2024. Disponible en: https://goynbogota.com/wp-content/uploads/2024/08/Informe-Completo-GOYN_2024.pdf

Recomendaciones

para repasar



Antes de cerrar este cuaderno, queremos compartir contigo algunas recomendaciones generales para el trabajo por la SMJ. Estas son el resultado de reflexiones colectivas al interior de la Mesa con las que pudimos encontrar puntos de consenso y aprendizajes comunes entre nuestras iniciativas. No deseamos que esta información sea tomada como una verdad absoluta, sino como una fuente de inspiración que pueda crecer, ajustarse y actualizarse. Nuestro cuaderno está abierto a recibir nuevas

prácticas y reflexiones. Si deseas participar y enriquecer estos aprendizajes con tus experiencias, [escríbenos a comunicaciones@hubconexionjuvenil.com](mailto:comunicaciones@hubconexionjuvenil.com).

Al final de cada recomendación, encontrarás dos ejemplos: uno interno, tomado de una de las iniciativas de la mesa, y otro externo, para que podamos tener una visión más completa.



Codiseñar con, por y para las juventudes

La cocreación de iniciativas de investigación, intervención y acompañamiento comunitarios para la SMJ nos ofrece un acercamiento directo a las necesidades y preocupaciones del territorio, lo cual guarda una plena correspondencia con nuestra definición de salud mental. Incluir la opinión y el trabajo de las juventudes como tomadoras de decisiones en todas las etapas de un proyecto es una condición necesaria si queremos mejorar el bienestar juvenil, puesto que la perspectiva comunitaria de las personas jóvenes nos permite atender necesidades reales con innovación, aumentar el compromiso de participación y encontrar soluciones más duraderas.

“

Si bien, en ciertas circunstancias, el codiseño puede representar una mayor inversión económica, ciertamente esta se vería compensada por la eficacia que los proyectos codiseñados tendrían a largo plazo, en vista de que la probabilidad de tener que hacer reformulaciones, o incluso desarrollar nuevas metodologías, se reduce exponencialmente, garantizando así una mayor sostenibilidad con respecto a proyectos no codiseñados. Para tal fin, estamos llamados a construir desde las diferencias y promover la diversidad de discursos y de actores.

”

Cumbula SD, Sabiescu AG, Cantoni L. Co-design with communities. A reflection on the literature. In: Proceedings of the 7th International Development Informatics Association Conference (IDIA); 2013 Nov; Bangkok. 2013:152-166. DOI: 10.13140/RG.2.1.2309.9365.

¡Ojo!

¡Las personas jóvenes no son un instrumento para el diseño!

Codiseñar con las juventudes implica involucrarlas integralmente, definiendo conjuntamente roles, responsabilidades y reconocimientos. Las metodologías de construcción participativa son fundamentales. Te recomendamos tener en cuenta estas sugerencias para el codiseño juvenil de un proyecto responsable y exitoso.

- ✓ **Propiciar distintos modos de vinculación**, adaptados a la disponibilidad de tiempo y nivel de compromiso de las personas jóvenes. Se pueden concebir roles de colaboración (constante u ocasional), consultoría y coautoría.
- ✓ **Promover el trabajo articulado** con organizaciones lideradas por jóvenes.
- ✓ **Vincular formalmente** a las personas jóvenes por medio de voluntariados o contratos.
- ✓ **Abrir espacios** en las instancias directivas para un pleno involucramiento de las personas jóvenes.
- ✓ **Mantener informados** e involucrados a los jóvenes codiseñadores del desarrollo de todas las etapas del proyecto.
- ✓ **Promover la inclusión de juventudes diversas**, en términos de variedad de identidades, posturas ideológicas, trasfondos sociales, etc.

- ✓ **Certificar** las participaciones.
- ✓ **Ofrecer espacios de formación** integral que no solo respondan a los intereses del proyecto, sino también a aquellos de las juventudes.
- ✓ **Evaluar constantemente** el nivel de satisfacción de las personas codiseñadoras.
- ✓ Al abordar temas sensibles vinculados a la SMJ, es necesario **contar con el apoyo de un equipo de profesionales en salud mental** que pueda brindar asistencia en caso de que algún participante la requiera.
- ✓ **Crear canales** de comunicación constante.
- ✓ **Reconocer, fortalecer e impulsar la creatividad** y las ideas de las personas jóvenes.
- ✓ **Abrir buzones o espacios** para recibir recomendaciones.

Al implementar estas recomendaciones, se promueve la no instrumentalización de los liderazgos juveniles y la generación de confianza en su capacidad de agencia.



En este artículo, podrás conocer un modelo completo de codiseño con las juventudes realizado por la Pontificia Universidad Javeriana. Haz clic aquí.



Te invitamos a conocer “Alza tu voz”, un proyecto de codiseño de espacios urbanos amigables para las juventudes. Haz clic aquí.

Trabajar articuladamente con diversos actores

Consideramos que la transversalización de las intervenciones y los procesos dirigidos a abordar la SMJ debería incluirse en cualquier iniciativa, puesto que, como se expuso a lo largo de este cuaderno, la salud mental obedece a variados y complejos factores. Esta visión integral e integradora solo puede ser alcanzada por medio de la sinergia de diversos actores. Aconsejamos, entonces, realizar alianzas con organizaciones que tengan metas comunes, al tiempo que se recolecte información sobre las rutas ya existentes en los territorios. Para lograrlo, es pertinente que se defina un lenguaje común en el inicio del trabajo colaborativo, capaz de armonizar conceptos, enfoques y metodologías desde lo colectivo.

Nuestra labor debería estar orientada a la creación de rutas de cooperación, por medio de la identificación de lagunas en el abordaje intersectorial de los factores asociados a la SMJ. Preguntémonos siempre: “¿quién hace falta?”, “¿con quién más podríamos colaborar?”. Una vez identifiquemos nuestros aliados potenciales, estaríamos listos para desarrollar un plan de diálogo escalonado que permita el reconocimiento de las causas que nos mueven, la sensibilización con respecto a los contextos en que trabaja cada integrante de la red y, finalmente, los modos en que se desarrollará nuestra articulación para la incidencia. De estas experiencias se derivarán variados y valiosos aprendizajes, que invitamos a sistematizar y a difundir (como explicaremos más adelante).

“

La articulación debería buscar una incidencia directa en las familias, pues son ellas el primer entorno de cuidado y socialización de las personas jóvenes. Al involucrarlas en los proyectos, podemos derribar estigmas en torno a la salud mental y generar redes de apoyo más sólidas.

”

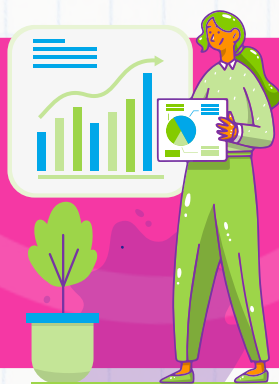
Las iniciativas de la Mesa coinciden en que el trabajo multiactor, basado en un plan de actividades claro, con roles bien definidos y relaciones horizontales, viabilizó y potenció el impacto de sus proyectos. Asimismo, reconocen que el trabajo en red tiene la capacidad de generar una atención multidimensional, con mayor cobertura y calidad para contribuir al bienestar juvenil. **Aquí te dejamos dos referentes del trabajo multiactor.**



Conoce el Laboratorio de Ideas del programa Futuros Urbanos, de la Fundación Sidoc. [Haz clic aquí.](#)



Conoce el trabajo articulado de Young Gamechangers en Armenia, promovido por diversas organizaciones locales como el Consejo Municipal de Juventudes, la empresa de consultoría colombiana Hill, la productora audiovisual Quindulab y la corporación Ecos de Montaña, e implementado por ONU Hábitat, la Organización Panamericana de la Salud y la Universidad del Quindío. [Haz clic aquí.](#)



Evaluar una y otra vez

La Mesa considera que toda iniciativa que pretenda alcanzar un impacto genuino en los territorios debería poseer un protocolo de evaluación constante. La clave se encuentra en la diversificación de los instrumentos, dentro de los cuales destacan las mediciones pre y posintervención, el contraste entre poblaciones que hayan participado de los proyectos y aquellas que no, los registros propios para una

evaluación que no sea siempre tercerizada, las entrevistas, la coevaluación con las personas jóvenes —dentro de las cuales se sugiere incluir las voces de los Consejos Municipales de Juventud—, los monitoreos comunitarios, la medición de los objetivos conforme a indicadores, el diálogo al interior de un grupo focal o incluso el uso de testimonios.

Una técnica que puede resultar adecuada para evaluar nuestros proyectos es la Revisión después de la Acción. Su objetivo es sistematizar buenas prácticas, identificar errores y generar lecciones aprendidas, con el fin de mejorar la toma de decisiones en el curso de la intervención o para futuras acciones. No busca evaluar "éxito o fracaso" en abstracto, sino entender qué funcionó, qué no, por qué y qué se puede hacer de otro modo. Para ello, en círculos de reflexión, podríamos plantear estas preguntas simples pero poderosas:

- ✓ ¿Qué esperábamos lograr?
- ✓ ¿Qué ocurrió realmente?
- ✓ ¿Qué funcionó bien y por qué?
- ✓ ¿Qué no funcionó y cómo deberíamos ajustarlo?

“

Te recomendamos formular las preguntas-problema desde el inicio del proyecto. Así, podrás reformularlas en distintas etapas e ir verificando el estado de su resolución. Para ello, puedes recurrir a estrategias como los talleres participativos o los círculos de anécdotas.

”

Para comprender mejor este mecanismo transversal, **aquí tienes dos ejemplos:**



Conoce el modelo de evaluación de GOYN Bogotá, basado en un enfoque mixto y retrospectivo. Haz clic aquí.



Conoce el Manual para la medición significativa (*Meaningful Measurement Playbook*) del Skoll Center y observa cómo el *storytelling* puede permitirnos pensar la evaluación de una manera más dinámica e integral. Haz clic aquí.

Aprender para incidir y difundir lo aprendido

Las iniciativas de intervención y de desarrollo de procesos comunitarios para el bienestar juvenil deberían fundarse en reflexiones que permitan identificar aprendizajes tanto internos como externos (por ejemplo, evaluar literatura científica sobre SMJ en Colombia, analizar modelos de cocreación o consultar información sistematizada sobre experiencias previas). De tal modo, los proyectos se formularán y reformarán con mayor pertinencia y rigor en sus distintas etapas, para así **permitir el desarrollo de nuevos aprendizajes y la consolidación de buenas prácticas.**

El reconocimiento del camino recorrido, junto con el interés de aprender mientras se atiende, abre nuevas perspectivas y procura que se avance en la ruta hacia un bienestar mental integral para las juventudes colombianas, basado en la prevención. Por ello, **es conveniente que los hallazgos de cada proyecto sean sistematizados y divulgados, más allá de presentarlos solo como soportes para informes de gestión** dirigidos a entidades financiadoras. Esta información debería inscribirse en tipos de evidencia capaces de reconocer sistemas de conocimiento no occidentales, a partir del enfoque étnico cultural previamente estudiado, según el tipo de población con la que trabajemos.

“

Incidir es el ejercicio de influir en la toma de decisiones, agendas públicas, imaginarios sociales y/o estructuras de poder, individuales o colectivas para transformar realidades. No se limita al ámbito institucional, sino que también actúa sobre narrativas, imaginarios sociales, creencias, prácticas y prioridades desde distintos espacios (comunitarios, políticos, mediáticos, etc.) y con públicos diversos. Puede ser ejercida por colectivos, organizaciones o individuos, y busca generar cambios concretos y sostenibles.

”

Definición coconstruida por todos los miembros del Hub Conexión Juvenil.

Al organizar y exponer todos nuestros aprendizajes de manera cercana a las comunidades, podemos tener un ciclo de mejora continua, incidir en la toma de decisiones y lograr que los liderazgos juveniles y las organizaciones sociales comprendan más profundamente las realidades que desean transformar, de modo **que los aciertos de nuestros trabajos puedan servir como punto de partida o como brújula para iniciativas futuras.**

Aprender para incidir y difundir lo aprendido



Es deseable que nuestros aprendizajes se desarrollen a partir de un modelo iterativo, es decir, a través de un proceso que se reinicie y retroalimente constantemente, de modo que consolidemos nuestros hallazgos y confirmemos su pertinencia. Este modelo cíclico podría verse así:

Acción

Reflexión

Experimentación y verificación

Acción ajustada

Conceptualización y sistematización

Te invitamos a consultar dos ejemplos de esta recomendación puesta en práctica.

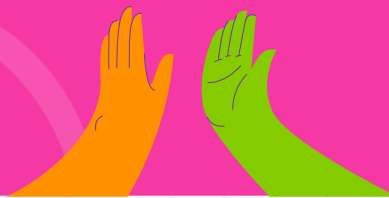


La creación de plataformas para la conexión de aprendizajes y la divulgación de buenas prácticas puede hacer que nuestras iniciativas tengan una incidencia más pertinente y duradera en los territorios. Conoce el proyecto del Centro de Salud Mental Global de la Universidad Johns Hopkins para la creación de una red de colaboradores que trabajan por el bienestar mental juvenil en las Américas. [Haz clic aquí.](#)



Mira cómo la Pontificia Universidad Javeriana compartió los hallazgos de su investigación sobre SMJ en tres ciudades de Colombia. ¡Estos reportes fueron codiseñados con personas jóvenes! [Haz clic aquí.](#)

Confiar para transformar



La construcción de confianza con las personas jóvenes no es un asunto menor. Debe ser transversal a cualquier iniciativa, no solo por razones éticas, sino también porque el éxito de cualquier proyecto de SMJ, en términos de rigor, incidencia e innovación, se gesta necesariamente en relaciones horizontales, transparentes y de cuidado.

“Tejer lazos de confianza toma tiempo. ¡No aceleres el proceso!”

Esta confianza debe tejerse entre las personas jóvenes participantes y los profesionales de las iniciativas, así como al interior del propio grupo juvenil. **Es fundamental que las personas jóvenes confíen en sus capacidades y reconozcan las potencialidades que ofrece el trabajo en equipo con sus pares.**

Muchas personas jóvenes asumen roles de acompañamiento emocional hacia sus pares, una labor valiosa pero desgastante. **Cuidar a Las juventudes cuidadosas debería ser parte esencial de cualquier iniciativa de SMJ.** Reconocer la necesidad de la autoprotección no debilita la incidencia, la hace sostenible.

Por ello, convendría recurrir a estrategias como los talleres de autocuidado o los grupos de apoyo, espacios seguros para reconocer los propios límites y capacidades. Desde allí, las personas jóvenes podrán sostener vínculos de confianza más empáticos y duraderos con sus pares, sus comunidades y los equipos que acompañan los procesos.

Para lograrlo, es preciso innovar en nuestras metodologías mediante la inclusión de juegos y espacios constantes de diálogo —tanto exclusivos para las personas jóvenes como compartidos con profesionales y tomadores de decisiones—, así como a través de una comunicación transparente y asertiva que no dé lugar a información imprecisa, falsas expectativas o a la reproducción de estigmas.

Les invitamos a conservar trato cercano, sin formalismos ni jerarquías marcadas, a hablar el propio lenguaje de los jóvenes, reconociendo y respetando sus diversas maneras de expresarse.

Para alcanzar este propósito, el arte, el deporte y la cultura aparecen como medios privilegiados para que las juventudes compartan sus emociones, ideas y experiencias, pues ello les permite fortalecer su identidad y reforzar sus vínculos comunitarios.

De tal manera, las personas jóvenes podrán opinar con mayor libertad, dar rienda suelta a su creatividad, contribuir plenamente con sus saberes y experiencias, y, sobre todo, tener la certeza de que son el corazón de nuestra labor.

Conoce dos ejemplos de construcción de confianza:



“Charla con La Juanpis”, un espacio de diálogo de sentires desde la diversidad y la horizontalidad. [Haz clic aquí.](#)



A través del deporte podemos construir lazos de confianza y empatía. Descubre la historia de Luis, participante de Fútbol con Corazón. [Haz clic aquí.](#)

Aquí concluye nuestro
cuaderno de aprendizajes

¡Sigamos
estudiando y
**aprendiendo
colectivamente!**

—

Desde y para los territorios, este documento fue construido a muchas manos por la Mesa de Salud Mental y el Hub Conexión Juvenil, una red de iniciativas que comparte aprendizajes para transformar y fortalecer el bienestar de las juventudes en Colombia, con el apoyo de Fondation Botnar, y facilitado por Fundación Corona y el Centro de Valor Público de la Universidad EAFIT.



@hub.conexionjuvenil



Hub Conexión Juvenil



Hub Conexión Juvenil