



# 10 pasos para iniciar un consejo asesor de adultos jóvenes:

## Consejos y trucos para iniciar un consejo de adultos jóvenes Parte 1

Hoja de consejos 14

Transitions ACR

Septiembre de 2018

### ¿Qué es un consejo asesor de adultos jóvenes para la salud mental?

Los consejos asesores de adultos jóvenes son grupos de adultos jóvenes con ideas afines que se reúnen de manera constante para compartir recursos y asesorar a las organizaciones sobre cómo servir y apoyar mejor a los jóvenes.

Al incorporar la experiencia de los adultos jóvenes en el diseño y la prestación de servicios de salud mental, estos consejos proporcionan comentarios directos sobre cómo mejorar los servicios y hacerlos más adecuados para la cultura de los adultos jóvenes. Estos pasos se basan en la experiencia propia del *Transitions to Adulthood Center for Research* [Centro para la Investigación de Transiciones a la Edad Adulta] con la creación de una Junta de asesoramiento de jóvenes (YAB, por sus siglas en inglés). Conozca más sobre nuestro trabajo en la sección Recursos [abajo](#).

#### Los consejos pueden:

- Educar a los proveedores sobre cómo involucrar y retener mejor a los adultos jóvenes en los servicios.
- Garantizar que los servicios sean adecuados para los adultos jóvenes.
- Brindar a los adultos jóvenes una oportunidad continua para flexibilizar sus habilidades de liderazgo y defensa.



### ¿Cómo se inicia un consejo?

Esta hoja de consejos lo guiará a través de diez pasos para desarrollar un consejo asesor de salud mental para adultos jóvenes.

#### Paso 1: obtener credibilidad descendente y ascendente



Los líderes y el personal dentro de la organización deben creer en la misión del consejo y hacer que el personal se comprometa a ayudar a crear servicios orientados a los jóvenes. Proporcionar capacitación al personal en todos los niveles de una organización puede ayudar a todos a comprender mejor cuál es el propósito del consejo, así como los beneficios que un consejo puede aportar a la organización y a los proveedores individuales.

#### Paso 2: establecer la misión, la visión y los objetivos iniciales del consejo



En colaboración con los miembros adultos jóvenes, las organizaciones deben tener algunos objetivos principales y secundarios delineados para establecer la estructura y el propósito del consejo en las etapas iniciales. Con el tiempo, desarrollar también la misión y la visión del consejo.

##### Ejemplo de objetivos principales:

- Mejorar la forma en que se prestan los servicios de salud mental en las organizaciones patrocinadoras para que sean más apropiados para los adultos jóvenes.
- Aumentar el acceso a los servicios ambulatorios para adultos jóvenes de 16 a 25 años.

##### Ejemplo de objetivos secundarios:

- Desarrollar materiales de mercadotecnia adecuados para adultos jóvenes.
- Mejorar la concientización sobre la salud mental en la comunidad local.

### Paso 3: planificar los horarios de las reuniones del consejo



Es importante que los horarios de las reuniones del consejo se adapten a los horarios ocupados de los miembros adultos jóvenes; a menudo, los adultos jóvenes se dedican a estudiar y a trabajar al mismo tiempo, junto con otras prioridades. Sea flexible y considere realizar las reuniones del consejo después del horario laboral o los fines de semana cuando sea posible.

#### ¡Consejo rápido!

Utilice plataformas de programación en línea gratuitas como Doodle Polls ([www.doodle.com](http://www.doodle.com)) para encontrar el mejor momento para los miembros.

### Paso 4: establecer un lugar de reunión positivo



El lugar donde decida organizar la reunión puede aumentar o disminuir la asistencia.

- Realice la reunión en un espacio acogedor:
  - Evite los edificios de servicios de salud mental (por ejemplo, un hospital o una clínica para pacientes ambulatorios), estos lugares pueden ser poco atractivos e incluso angustiantes para los miembros que han tenido experiencias negativas al buscar tratamiento de salud mental.
  - Reserve una sala en un lugar de la comunidad (un espacio sin mucho tráfico peatonal, como una biblioteca pública local, un centro comunitario o una librería, por lo general funcionan muy bien).

Muchos adultos jóvenes luchan con el acceso a un transporte confiable, así que considere lo siguiente:

- Elija una ubicación en una ruta de transporte público
- Proporcione viáticos para el transporte o pases de autobús
- Organice reuniones virtuales con *software* de videoconferencia

#### ¡Consejo rápido!

Puede proporcionar incentivos o capacitación/desarrollo profesional en lugar de compensación monetaria si no hay fondos disponibles.

### Paso 5: reclutar miembros



**El desarrollo de la membresía puede ser un desafío, pruebe estos consejos:**

**Tener una descripción escrita del papel de un miembro del consejo para compartir al reclutar miembros, esto ayuda a establecer expectativas claras. Incluir lo siguiente en la descripción:**

- Requisitos de edad (p. ej., 18-30 años; 16-25 etc.).
  - Expectativa de divulgación: se debe invitar explícitamente a los miembros a compartir detalles sobre su experiencia de vivir con una condición de enfermedad mental, pero no se les debe exigir que lo hagan.
  - Objetivos del consejo y proyecto de forma de misión/visión.
  - Compromiso de tiempo.
  - Formación/guía ofrecida.
  - Compensación ofrecida.
- **Considerar múltiples vías de publicidad** (p. ej., listserv de salud mental, medios sociales) para reclutar adultos jóvenes de distintas condiciones sociales con diversas experiencias de recuperación. La diversidad es un elemento clave de un consejo, ya que la experiencia vivida puede variar mucho de una persona a otra.
  - **Enviar un aviso publicitario (por ejemplo, un folleto) y una carta de solicitud de recomendaciones** a los colegas dentro y fuera de su organización para ayudar a identificar adultos jóvenes que se adapten bien al consejo.
  - **Es probable que el reclutamiento sea continuo**, ya que las vidas de los adultos jóvenes cambian con tanta frecuencia que es común que los consejos tengan miembros que se unan al consejo y se retiren de él con frecuencia.

## Paso 6: capacitar a los miembros y a los oradores invitados



**Capacitación de los miembros:** organizar una convocatoria o una reunión de capacitación para que los nuevos miembros conozcan el consejo y la historia de la organización que lo alberga. Otros temas de capacitación pueden ser: cómo contribuir en discusiones respetuosas o compartir estratégicamente su historia de recuperación.

**Capacitación de oradores:** educar a los invitados y los oradores adultos sobre cómo ser "colaboradores silenciosos" en las reuniones y cómo alentar a los miembros del consejo a dar su opinión.

## Paso 7: desarrollar una estructura de reunión



**Establecer una cláusula de comodidad:** una cláusula de comodidad es una lista de reglas que los miembros del consejo y los invitados deben seguir para asegurar que la reunión sea un espacio seguro. Animamos a los líderes del consejo a crear una cláusula de comodidad en colaboración con los miembros del consejo. En el futuro, esta cláusula de comodidad debe ser aplicada de manera consistente tanto por los líderes del consejo como por los miembros.

**Algunos ejemplos de puntos que los adultos jóvenes han agregado a las cláusulas de comodidad:**

- Usar un lenguaje de la persona primero (persona que vive con esquizofrenia en lugar de "un esquizofrénico").
- Usar términos acordados (como condición de enfermedad mental en lugar de enfermedad).
- Apoyar la honestidad abierta incluso cuando las opiniones difieren.
- **La regla Vegas de confidencialidad:** lo que se dice durante una reunión permanece en la reunión y solo se puede compartir fuera del consejo con la aprobación de los miembros.

**Desarrollar el orden del día:** brindar a los miembros la oportunidad de identificar los temas que les gustaría que fueran tratados. El orden del día también debe ser siempre un recordatorio de la misión del grupo y de la cláusula de comodidad. Debe incluir tiempo para la socialización (por ejemplo, actividades para romper el hielo) y un descanso.

### Orden del día de ejemplo

2:00 - 2:15	Presentaciones y actividades para romper el hielo de apertura (p. ej. "Si pudiera invitar a tres personas conocidas de la historia a una cena, ¿a quién elegiría y por qué?")
2:15 - 2:30	Actualizaciones y anuncios de los miembros del grupo/líderes del grupo
2:30 - 3:00	Proporcionar opiniones sobre el folleto de la organización
3:00 - 3:10	¡Descanso de sociabilidad con merienda!
3:10 - 3:40	Debate: ¿cómo podemos promocionar mejor nuestros servicios entre los adultos jóvenes?
3:40 - 3:55	Actividades para romper el hielo de cierre: destacados y agradecimientos de la semana

## Paso 8: Organización de la reunión



- **Identificar un facilitador** para dirigir cada reunión, ayudar a moderar los debates y guiar al grupo a través del orden del día. Si es posible, los facilitadores deben ser adultos jóvenes y estar empleados por la organización que auspicia el consejo. La facilitación requiere disponibilidad y esfuerzo más allá de las reuniones programadas del consejo, por lo que es conveniente que el facilitador sea empleado por la organización, ya que puede disponer de tiempo estructurado para planificar la reunión.
- Incluir comentarios sobre la misión/visión de los miembros del consejo. Se los debe animar a que se apropien del consejo y a que participen en la finalización de la misión y la visión para asegurar que sus voces estén representadas dentro de la estructura central del grupo.

- **HÁGALO DIVERTIDO:** hacer que el consejo sea divertido y agradable puede ser una buena manera de lograr que los adultos jóvenes se sientan cómodos. Ofrecer tiempo (p. ej., descansos programados) para socializar. Comenzar y terminar las reuniones con actividades para romper el hielo y/o puntos destacados y apreciaciones de la semana al principio para proporcionar un espacio divertido para una conversación no relacionada con el trabajo.

## Paso 9: desarrollar estrategias de participación



- **Proporcionar orientación y retroalimentación positiva:** esto permite que los miembros adultos jóvenes sepan cómo pueden ser más útiles y eficaces en su función. Esto se puede hacer formalmente durante los controles regulares individuales o informalmente durante las reuniones del consejo.
- **Proporcionar recordatorios coherentes:** los adultos jóvenes están ocupados y agradecen recibir correos electrónicos o mensajes de texto recordatorios sobre las próximas reuniones del consejo.
- **Renovación de la membresía:** comuníquese regularmente con los miembros del consejo (p. ej., cada 6 meses) para ver si los miembros desean renovar su membresía con el consejo. Esto ayuda a proporcionar un compromiso flexible pero concreto, al tiempo que proporciona un espacio para que los miembros revisen su participación y consideren la posibilidad de aprovechar nuevas oportunidades sin sentirse culpables.

### ¡Consejo rápido!

El hecho de que los recordatorios mensuales se envíen con una frecuencia constante, como una semana antes, un día antes y el día de la llamada, ¡ha sido de gran ayuda para nuestros miembros!

## Paso 10: hablemos



Después de recibir comentarios de los adultos jóvenes sobre un tema, muestre cómo se incorporaron sus comentarios. Mostrar un producto terminado o cómo su opinión ayudó a dar forma a los servicios mantendrá a los adultos jóvenes comprometidos y motivados para continuar con sus actividades de membresía. Esto muestra que su opinión es valorada y que su participación es significativa.

### Recursos

Mizrahi, R. y Duperoy, T. (2018). *Tips and tricks to starting a young adult council* [seminario por Internet y diapositivas de PowerPoint]. Recuperado de <https://www.umassmed.edu/TransitionsACR/publication/webinars>

Costa, A. y Duperoy, T. (2016). *Nothing about us without us: growing meaningful young adult involvement in your organization* [seminario por Internet y diapositivas de PowerPoint]. Recuperado de <https://www.umassmed.edu/TransitionsACR/publication/webinars>

### Referencias

1. Kirby, P., Lanyon, C., Cronin, K. y Sinclair, R. (2003). *Handbook - Building a culture of participation: Involving children and young people in policy, service planning, delivery and evaluation*. Nottingham: Department for Education and Skills.

**Cita sugerida:** Mizrahi, R., Costa, A. y Youth Advisory Board of the Transitions ACR. (2018). *Tips and Tricks to Starting a Young Adult Council Part 1: 10 Steps to Starting a Young Adult Advisory Council*. Worcester, MA: Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts, Departamento de Psiquiatría, Centro de Investigación de Sistemas y Avances Psicosociales (SPARC, por sus siglas en inglés), *Transitions to Adulthood Center for Research*

Visite Transitions ACR en línea en <https://www.umassmed.edu/transitionsACR>



El contenido de esta hoja de consejos fue desarrollado gracias a un subsidio financiado por el Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación y el Centro de Servicios de Salud Mental de la Administración de Servicios para el Abuso de Sustancias y la Salud Mental, Departamento de Salud y Servicios Sociales de Estados Unidos (Subsidio de ACL N.º 90RT5031, The Learning and Working Transitions RRTC). El NIDILRR es un centro dentro de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Sociales (HHS, por sus siglas en inglés). El contenido de esta hoja de consejos no representa necesariamente la política de NIDILRR, ACL, HHS, o SAMHSA, y tampoco se debe asumir que cuenta con el

