eurodesk España

BOLETÍN

Erasmus+ eurodesk España CUERPO EUROPEO DE SOLIDARIDAD ANE GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL injuve

Índice

¿Qué es Eurodesk? ____ *3*

1. Noticias destacadas ____ **4**

1.1. Klaipėda capital europea de la juventud 2021 ____ 4

1.2. Portugal asume la presidencia portuguesa de la unión Europea ____ 5

1.3. Monitor de educación y formación 2020 ____ 7

2. Oportunidades ____ **9**

2.1. Becas del Gobierno de Japón 2021 para estudios japoneses ____ 9

2.2. Prácticas en ECML ____ 10

2.3. #EUSolidarityCorps Song Contest ____ 10

2.4. Becas Maec-Aecid ____ 11

2.5. Prácticas en el Consejo de la UE ____ 11

3. Próximos eventos ____ **12**

3.1. Democracy Reloading Toolkit Webinars 2021 ____ 12

3.2. Voluntariado y solidaridad como capital social de la ciudad ____ 12

4. Portal Europeo de la Juventud ____ **13**

4.1. El uso del móvil en las aulas ____ 13

4.2. Erasmus en tiempos de pandemia ____ 14

4.3. Mindfulness para jóvenes ____ 16

¿Qué es Eurodesk?

Eurodesk es una red europea que ofrece un servicio integral de información y orientación a los jóvenes: difundimos oportunidades sobre movilidad europea para el aprendizaje, promocionamos contenidos informativos de interés juvenil y resolvemos las consultas individuales que los jóvenes nos puedan plantear. Son prestaciones que ofrecemos a través de diversos canales:

-Portal Europeo de la Juventud

-Página Web Eurodesk España

-Página Web Eurodesk Europa

Una red plural y abierta que soporta las iniciativas europeas como el Programa Erasmus+, Discover EU, Cuerpo Europeo de Solidaridad, y otras muchas iniciativas de las instituciones europeas para contribuir a formar una conciencia juvenil europeísta, proactiva y comprometida.

La Red Eurodesk España cuenta con cincuenta y cuatro agentes multiplicadores que contribuyen a acercarte la información necesaria para que puedas moverte con facilidad por todos los países europeos: comunidades autónomas, entidades locales, y asociaciones privadas.

Puedes disponer de la mejor información para conocer las oportunidades de movilidad europea con la suscripción a nuestro boletín informativo que difundimos con carácter mensual y de forma totalmente gratuita.

1. Noticias destacadas

1.1. Klaipėda capital europea de la juventud 2021

La ciudad de Klaipėda, en Lituania, es oficialmente la Capital Europea de la Juventud 2021.

Esta iniciativa pretende facilitar la participación de las personas jóvenes a través actividades culturales, políticas y sociales. Además permite la implementación de nuevos proyectos y el desarrollo de propuestas innovadoras por y para los jóvenes.

La Capitalidad Europea de la Juventud es un puente entre la ciudad seleccionada y las instituciones comunitarias que ayuda a estrechar lazos y a aumentar la participación de las y los jóvenes en la construcción de la sociedad futura, tanto a nivel local como global.

Este título se otorga desde el 2009. La primera Capital Europea de la Juventud fue Rotterdam, en los Países Bajos, y la última antes de Klaipėda, Amiens, en Francia. Para obtenerlo han de cumplirse una serie de criterios a lo largo de varias rondas de selección, relacionados con el presupuesto que se pretende destinar al proyecto y las actividades propuestas en el marco del mismo.

Las candidaturas son valoradas por un jurado cualificado multidisciplinar, que cuenta con el asesoramiento de representantes de las ciudades que previamente han obtenido el título.

Desde que Klaipėda presentó su candidatura en 2018, ha conseguido que la participación juvenil aumente.

Su programa se sustenta en tres plataformas: diálogo, liderazgo y espacios, que siguen las instrucciones de ACT, CREATE y REVEAL, estableciendo unos principios, como son la actividad social y política de la juventud, la creatividad orientada a los jóvenes y el entorno empresarial y por último tener una ciudad abierta amigable y atractiva a la juventud.

Su ambicioso programa quiere lograr asociaciones internacionales que servirán de plataforma para los habitantes jóvenes de la ciudad. Y para ello han elaborado un amplio programa, que incluye una exposición itinerante del programa EYC21 y los logros de los países nórdicos, un Congreso Internacional de Coordinadores de la Juventud, talleres de creación de

capacidad, un foro internacional sobre integración de personas con discapacidades en las instituciones y eliminación de las barreras.

Así mismo, protende poner en marcha un sistema de promoción del voluntariado, hacer posible que los jóvenes tengan iniciativas en materia de empresariado social, concienciar a los jóvenes con campañas de sensibilización para el desarrollo de actitud positiva y crear un centro de asesoramiento profesional para la comunidad LGBTQI.

Todo ello enfocado a que la ciudad sea un nicho que atraiga a la juventud que se está yendo de la ciudad y de la región por falta de oportunidades.

Klaipėda nunca había tenido una estrategia juvenil separada. Ahora con la ayuda y aportación tan activa de este pilar básico de la sociedad, dando su punto de vista y transformando las políticas sociales, recibirá un enfoque desde abajo hacia arriba y se integrará en el Plan de Desarrollo Estratégico de la ciudad de Klaipėda 2020-2030.

Un gran comienzo en su año de Capital Europea de la Juventud y por un futuro prometedor de cambio y oportunidad.

1.2. Portugal asume la presidencia portuguesa de la unión Europea

Hasta el 30 de junio, Portugal está al frente de la Unión Europa, bajo el lema "Tiempo de actuar: por una recuperación justa, ecológica y digital", con tres prioridades:

- Promover una recuperación europea impulsada por las transiciones climática y digital.
- Reforzar el pilar social para garantizar una transición justa e inclusiva, dar apoyo a las personas jóvenes y favorecer el bienestar de todos.
- Reforzar la autonomía estratégica de Europa.

Los esfuerzos de la Presidencia se estructuran en cinco líneas de acción:

Una Europa resiliente: promoviendo la recuperación, la cohesión y los valores comunitarios, con apoyo en el Marco Financiero Plurianual 2021-2027 y el Plan de Recuperación.

Una Europa verde: comprometiéndose con el objetivo de neutralidad en emisiones de carbono en el año 2050, gracias a la Ley del Clima. Para avanzar en este objetivo, la Presidencia celebrará una conferencia sobre cambio climático y otra relativa a hidrógeno verde (procedente de fuentes de energía renovable).

Una Europa digital: dando prioridad a iniciativas que ayuden a acelerar la transición digital como motor de la recuperación económica y que promuevan el liderazgo europeo en innovación digital. Se prestará especial atención al desarrollo universal de las competencias digitales, para que los trabajadores puedan adaptarse a los nuevos procesos productivos, a la transformación digital de las empresas y a las plataformas digitales. También se prestará especial atención al aprendizaje a distancia, dado el impacto del COVID-19 y a facilitar el acceso a la información de calidad.

Una Europa social: promoviendo el modelo social europeo como medio para salir de la crisis y como un factor de crecimiento. La Cumbre Social de Porto dará un impulso a este objetivo, haciendo hincapié en su papel central en la recuperación europea y en la adaptación al clima y será una oportunidad para fortalecer el diálogo con los interlocutores sociales y los ciudadanos.

Una Europa global: favoreciendo el desarrollo de las relaciones de la UE con el Reino Unido, agilizando las últimas fases del proceso de ratificación del acuerdo de libre comercio con Mercosur y avanzando en las negociaciones comerciales con Nueva Zelanda y Australia.

En los ámbitos de la juventud y la educación se hace especial hincapié en:

- Promover un enfoque de las políticas de juventud basado en los derechos, especialmente en la participación de los jóvenes en los procesos de toma de decisiones y plataformas de gobernanza, en línea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la Estrategia de la UE para la Juventud 2019-2027 (Espacio y participación para todos).
- Tratar la importancia y la contribución de la movilidad y de las políticas de juventud y educación, Portugal dará prioridad al lanzamiento de los programas Erasmus + y del Cuerpo Europeo de Solidaridad.
- Destacar la importancia del aprendizaje permanente, el reconocimiento de cualificaciones y habilidades, los métodos de enseñanza innovadores, la inclusión y la ciudadanía.
- Defender la importancia del acceso inclusivo a la educación y la formación, y de crear las condiciones para la igualdad de oportunidades y el éxito.
- Destacar la importancia de la inversión continua en educación, autoaprendizaje y formación profesional y artística, con especial atención a las competencias digitales y medioambientales.

1.3. Monitor de educación y formación 2020

El Monitor de Educación y Formación 2020 presenta la evaluación anual de la Comisión Europea del sistema de educación y formación en la Unión.

El informe reúne los últimos datos, documentos técnicos y estudios, así como ejemplos de medidas políticas adoptadas por los diferentes territorios. Ofrece un análisis temático y transnacional, así como 27 informes de países individuales.

La crisis de COVID-19 ha revelado la importancia de incrementar la disponibilidad de soluciones digitales para la enseñanza y el aprendizaje. La proporción de estudiantes que asisten a escuelas altamente equipadas y conectadas digitalmente difiere ampliamente en Europa, estando liderada por los países nórdicos.

La UE no ha cumplido su objetivo de reducir el bajo rendimiento en habilidades básicas a menos del 15%. La tasa se situó en el 21,7% en lectura, el 22,4% en matemáticas y el 21,6% en ciencias en 2018, año de la última prueba PISA (Programa de Evaluación Internacional de Estudiantes). Eso significa que Europa se enfrenta a un desafío persistente con más de una quinta parte de los jóvenes de 15 años con un rendimiento deficiente.

La participación en la educación de la primera infancia es alta, pero el acceso y la calidad desiguales siguen siendo un desafío. De media en la UE, participación en la educación de la primera infancia (4+) se situó en el 94,8% en 2018 (último dato disponible), solo 0,2 puntos porcentuales por debajo del objetivo. Sin embargo, algunos Estados miembros no han avanzado lo suficiente y se han mantenido muy por debajo del índice de referencia de 2020, en particular Grecia (75,2%), Croacia (81,0%), Eslovaquia (82,2%), Bulgaria (82,4%) y Rumanía (86,3%)

El entorno socioeconómico sigue siendo el determinante más importante para los resultados educativos en la UE, haciendo que a una gran proporción de jóvenes les resulte difícil adquirir un nivel adecuado de competencias básicas y evitando la movilidad social ascendente. Su efecto es especialmente intenso en Hungría, Rumanía, Bulgaria, Luxemburgo, Eslovaquia y Francia.

1.4. Desempleo en la Unión Europea

Eurostat ha publicado sus últimos datos de paro, correspondientes al mes de noviembre de 2020. Entonces, la tasa de desempleo en el conjunto de la Unión se situaba en el 7,5%, mientras en la zona euro alcanzaba el 8,3%.

Las cifras de Eurostat hacen una comparativa con el mes anterior y con el mismo mes de 2019. Así se aprecia un ligero descenso del paro respecto al mes de octubre, pero un aumento de casi un punto en relación con los datos del año anterior en la Unión Europea, donde se superaban los 15´93 millones de personas desempleadas. En la Eurozona la tendencia es similar.

El desempleo en los jóvenes

Sin embargo, llama la atención que el empleabilidad aumentara en noviembre y en el ámbito de la juventud tuviera el efecto contrario entre los menores de 25 años. Dentro de la zona euro el pico más fuerte fue en noviembre que llegó al 18,4 %. Efecto similar tuvo dentro de la UE con una tasa del 17,7 %. Estas cifran suponen más de once puntos porcentuales de diferencia si lo comparamos con el mes de noviembre de 2019.

Traduciéndolo en números, equivale a que aumentó en 51.000 jóvenes en la UE y 64.000. Lo que supone un aumento de 456.000 personas más desempleadas en comparación con 2019

Desempleo por género

Los porcentajes a continuación mostrados siguen el patrón de disminución dentro de que en términos globales aumentaran. Por un lado, la tasa de las mujeres experimentó una mejoría de una décima porcentual desde octubre a noviembre tanto dentro de la zona euro como dentro de la UE, siendo estas cifras en noviembre el 8,8 % y 7,9 % respectivamente.

De igual modo ocurrió con los hombres, la tasa mejoró una décima porcentual desde octubre a noviembre tanto dentro de la zona euro como en la UE, siendo las cifras 7,9 % y 7,1 % respectivamente.

Estas estimaciones se contabilizan según el criterio de desempleados sin trabajo que lo están buscando activamente y tienen disponibilidad para empezar a trabajar en las dos próximas semanas en que les sea comunicado. Pero el COVID-19 ha generado que se haga la petición de las prestaciones por desempleo y ha cambiado de perspectiva en la solicitud del desempleo ya que no pueden estar activamente buscando trabajo porque tienen que cuidar de sus hijos. Lo cual provoca algunas discrepancias entre el número de desempleados registrados y los que se miden como desempleados según la definición de la OIT.

2. Oportunidades

2.1. Becas del Gobierno de Japón 2021 para estudios japoneses

El Gobierno de Japón, a través del Ministerio de Educación, Cultura, Deportes, Ciencia y Tecnología, convoca becas para estudiantes extranjeros por un periodo de un año en determinadas universidades japonesas, el fin de estas becas es conocer Japón en profunidad.. La duración de la beca dependerá del periodo necesario para completar el curso en la universidad receptora (aproximadamente un año desde octubre 2021), y no está permitida la extensión del periodo de la beca.

Los requisitos exigidos son:

- Estudiantes de Lengua y Cultura Japonesas nacidos entre el 2 de abril de 1991 y el 1 de abril de 2003.
- Con nacionalidad de países que tengan relaciones diplomáticas con Japón.
- Los solicitantes deberán ser estudiantes en universidades extranjeras (no japonesas), deberán ser estudiantes de Lengua y Cultura Japonesas y haber cursado Estudios Japoneses en una universidad por un periodo total de un año o más hasta el 1 de septiembre de 2021.
- Los solicitantes deberán tener los conocimientos suficientes para seguir un curso en una universidad japonesa en Japón.
- Se deberá presentar un certificado de salud en el formato establecido firmado por un médico.
- Los solicitantes deberán llegar a Japón en el periodo designado (normalmente, septiembre u octubre) entre dos semanas antes del inicio del curso y el primer día del curso.
- Se deberá tramitar un visado de “Estudiante” en la Misión diplomática localizada en el país de la nacionalidad del solicitante y entrar en Japón con el estatus de residencia de “Estudiante”.
- Los becarios deben garantizar que regresarán a sus países de origen al final del último mes del periodo de beca y que continuarán estudiando idioma y cultura japoneses en sus programas de grado de la institución de origen en la que estuvieran matriculados en el momento de su llegada a Japón.

Fecha límite de solicitud: **15 de Febrero de 2021.**

Más información

2.2. Prácticas en ECML

El Centro Europeo de Lenguas Modernas (ECML) presenta su programa de prácticas para las siguientes especialidades: desarrollo web, servicio de asistencia a participantes en las actividades del Centro, implementación de nuevos recursos, elaboración de productos documentales, soporte de las bases de datos del correo e implementación Windream.

Está dirigido a personas residentes en los Estados miembros de la UE. Deberán tener una licenciatura y un buen dominio de al menos uno de los idiomas de trabajo del Consejo de Europa (inglés o francés). Las prácticas están dotadas con 720€ al mes. No se cubrirán los gastos de viaje desde el país de origen.

Fecha límite de solicitud: **28 de Febrero de 2021.**

Más información

2.3. #EUSolidarityCorps Song Contest

El Portal Europeo de la Juventud invita a las y los jóvenes voluntarios a participar en su concurso de canción, bajo el lema “¡Dale rienda suelta a tu magia! ¡Tu canción del Cuerpo Europeo de Solidaridad!”.

Las personas interesadas deben de tener entre 18 a 31 años, estar registradas en el Portal y haber participado o estar participando en la actualidad en alguno de los proyectos de voluntariado del Cuerpo Europeo de Solidaridad.

Los diez finalistas recibirán un kit promocional del Cuerpo y un bono por valor de 100€. Finalmente, se seleccionará una sola canción, que obtendrá un boleto de Interrail para viajar a un máximo de siete destinos de la UE por un máximo de un mes o un cupón por el mismo valor.

La canción se podrá grabar directamente en la aplicación, que también permite cargar un archivo, de duración no superior a 5 minutos. El tema deberá tener un título y se acompañará de una breve explicación de su contenido.

Fecha límite de solicitud: **28 de Febrero de 2021**

Más información

2.4. Becas Maec-Aecid

El Ministerio de Asuntos Exteriores, Unión Europea y Cooperación convoca becas MAEC-AECID para el curso académico 2021-2022. Con el fin de dar ayudas para la formación de jóvenes españoles en asuntos europeos en el Colegio de Europa (Programa COE).

Los destinatarios de dichas ayudas son personas con nacionalidad o residencia en alguno de los Estados miembros de la Unión Europea que cumplan con los requisitos especificados.

Fecha límite de solicitud: **8 de marzo de 2021.**

Más información

2.5. Prácticas en el Consejo de la UE

La Secretaría General del Consejo ofrece un centenar de prácticas remuneradas de 5 meses. Las tareas incluyen la asistencia a reuniones, la redacción de actas y la realización de trabajos preparatorios o de investigación sobre un tema en particular.

El candidato debe de ser nacional de uno de los Estados miembros de la Unión Europea, con dominio de una de las lenguas oficiales de la UE y un buen conocimiento de otra de ellas. Tiene que haber completado al menos el primer ciclo de un curso de estudios universitarios validado con un certificado.

Los candidatos recibiran una beca de prácticas mensual, una tarjeta de comedor, cobertura de seguro de accidentes y una contribución para los gastos de viaje.

Fecha Límite: **15 de marzo de 2021.**

Más información

3. Próximos eventos

3.1. Democracy Reloading Toolkit Webinars 2021

Esta serie de webinar está diseñada para ayudar al personal municipal relacionado con la política juvenil a empoderarse, ser competente y estar listo para involucrar a los jóvenes en la toma de decisiones y así mejorar la ciudadanía activa y la democracia en las comunidades locales.

Lugar de celebración: **Bélgica (online).**

Fecha de celebración: **18 de marzo a 17 de junio de 2021.**

Fecha límite de inscripción: **3 de marzo de 2021.**

Más información

3.2. Voluntariado y solidaridad como capital social de la ciudad

La jornada reunirá a representantes de municipios y organizaciones para promover el Voluntariado y los Proyectos Solidarios como herramientas de apoyo a la solidaridad.

Lugar de celebración: **Liubliana (Eslovenia).**

Fecha de celebración: **18 a 21 de mayo de 2021.**

Fecha límite de inscripción: **10 de marzo de 2021.**

Más información

Si deseas conocer más convocatorias abiertas, visita el siguiente enlace.

4. Portal Europeo de la Juventud

4.1. El uso del móvil en las aulas

Sigue siendo actual el debate en torno a la tecnología móvil y su uso en las aulas. Tanto el profesorado como los equipos directivos de centros educativos se plantean si es beneficioso o contraproducente integrar el dispositivo móvil como un recurso más para la enseñanza.

En el debate de considerar el móvil como una herramienta más dentro del aula se sopesan las ventajas y las desventajas que puede suponer este dispositivo.

La realidad es que a raíz del confinamiento se ha hecho evidente que tanto el profesorado como las personas jóvenes deben aprender a hacer un buen uso de las TIC para que sea beneficioso en la enseñanza. Además, es una realidad que las personas jóvenes poseen móviles y deben aprender a manejarlos.

En España, el Instituto Nacional de Estadística (INE) publicó en 2019 los resultados sobre la encuesta de Equipamiento y Comunicación en los Hogares.

Entre los resultados se destaca que el 98,5% de los hogares dispone de al menos un teléfono móvil y el 91,4% tiene acceso a internet. En cuanto a los más jóvenes, de entre 10 y 15 años, un 66% posee un teléfono móvil.

Respecto a las redes sociales, suponen un 91,1% las personas jóvenes estudiantes y un 90,6% los jóvenes de entre 16 y 24 las que hacen uso de estas.

En vistas de los resultados obtenidos no podemos negar que las personas jóvenes utilizan el móvil en su día a día, incluso en los centros educativos. Por lo que, se hace evidente reflexionar sobre el manejo y el uso del móvil dentro del aula.

Entre los argumentos en contra se encuentran que el alumnado se distraiga y pierda concentración por estar pendiente del móvil. Además, alegan que las interacciones entre el profesorado y entre ellos puede verse deterioradas al estar con el móvil y no interactuar con los demás durante el recreo o los descansos.

Asimismo, un argumento en contra que ha surgido a raíz de este debate es el posible cyberbullying o acoso escolar que se pueda dar en los centros educativos. Esto implica que al estar en posesión de un móvil puedan grabar al profesorado y al alumnado y utilizar el material multimedia para ridiculizar a estos.

Por otro lado, las ventajas que se comentan son diversas, desde que el dispositivo móvil puede ser una herramienta educativa más como que puede ser de utilidad para aquellos alumnos que tienen dificultades de aprendizaje.

Además, se pone en valor que negar el uso del teléfono móvil en las instituciones educativas es alejar a las aulas del mundo real, pues, ya conocemos que las personas jóvenes están constantemente conectadas.

Durante la pandemia, los centros educativos han tenido que adaptar la metodología para impartir clase, siendo protagonistas las TIC. Tanto el profesorado como el alumnado han aprendido a manejar plataformas online y diferentes recursos tecnológicos para seguir con la enseñanza a distancia.

A raíz de esta nueva realidad se plantea como debate el enseñar al alumnado a manejar el teléfono móvil de forma responsable y enseñar los buenos usos que pueden tener estos dispositivos en vez de prohibirlo. De este modo, se podrá convertir en una herramienta educativa más que motive al educando a aprender.

Redactado por el punto multiplicador de Eurodesk: Casa de la Juventud de Mairena de Aljarafe.

4.2. Erasmus en tiempos de pandemia

Mi nombre es Dani y he estado de Erasmus en Eslovenia, concretamente en la capital, Ljubljana. Sí, he sido uno de los que se han ido de Erasmus con esta horrible situación de pandemia mundial, y no, nunca me había planteado renunciar a la experiencia por el virus.

Los meses previos a mi estancia de Erasmus estuvieron llenos de incertidumbre porque no sabíamos si se iba a cancelar o no, y mucha gente con la que empezabas a tener contacto a través de grupos decidió quedarse en España y renunciar a su plaza. Por una parte, observamos cómo esto pasa y piensas en cómo tu Erasmus se va chafando poco a poco por un maldito virus mundial. No obstante, la gente del pueblo y tus amigos que ya han vivido la experiencia te ponen las expectativas en Saturno, diciéndote que va a ser LA MEJOR ÉPOCA DE TU VIDA, que todo va a ser perfecto, que no va a haber nada malo y que no vas a llorar. Mentira, mentira y mentira

que yo ya no me creía antes de irme de Erasmus; yo siempre tuve claro que iba a probar.

La sociedad asume esta experiencia como un punto clave para tener una vida universitaria perfecta o para afirmar que un individuo es muy atrevido, pero en realidad esto sólo es lo que se mira por Instagram y debemos tenerlo claro, NO ES LA REALIDAD. La realidad es que hay personas que deciden apuntarse a esta experiencia por diferentes motivos, entre ellos yo, una persona a la que le gusta vivir nuevas experiencias y pasármelo bien lo máximo posible, pero al que también le cuesta mucho dejar toda su vida en Galicia atrás.

El día 13 de septiembre de 2020 cogí mi primer avión con María, una chica que había conocido por Whatsapp y que también venía conmigo de Erasmus a Ljubljana. El trayecto de ida fue intenso ya que tuvimos que hacer varias escalas e ir en furgoneta de Venecia a Ljubljana. Una vez llegamos a Ljubljana nos instalamos en lo que iba a ser nuestra casa durante 10 días de encierro con otras 4 personas más. Éramos 6 e hicimos un vínculo maravilloso. La convivencia fue buena y poco a poco notas como vas haciendo amistades, incluso estando encerrado. No obstante, este llegó a hacerse muuuy largo.

Una vez superamos este encierro, comenzamos a salir y a conocer a mucha más gente. Nos mudamos a la residencia, que era preciosa y muy acogedora, y comenzamos a hacer nuestro grupo de amigos más cercanos durante la etapa. Fiesta, conocer lugares (los que se podían debido a las restricciones), tomar algo, aprender, visitar, todo perfecto. Creo que es a esto a lo que se refieren cuando dicen que todo es maravilloso de Erasmus, pero en mi caso poco duró. Antes de nada aclaro que si todo siguiese así tampoco sería todo maravilloso, las personas tienen necesidades diferentes.

A menos de 15 días de haber salido del primer confinamiento, mi compañero de apartamento en Ljubljana (al cual quiero mogollón) da positivo en COVID-19 y por lo tanto yo también. Me puse un poco nervioso al estar lejos de casa, pero pronto conseguí olvidarme del virus ya que la gente de la residencia nos apoyamos mutuamente. Al fin y al cabo estábamos todos contagiados (aunque sin PCR).

Poco a poco, el país comenzó a iniciarse en su primera ola de COVID y la medidas se endurecen: la universidad oferta las clases vía online, los comercios y los bares cierran, el toque de queda se propone a las 21:00h, los municipios se cierran perimetralmente y debes permanecer en casa lo máximo posible. Aún con esto, intentamos seguir disfrutando de lo que podíamos y hacer vida en grupos reducidos para tener precauciones. Ha sido una experiencia truncada por una pandemia y otros problemas personales, pero de la cual me he llevado a muchas personas preciosas y momentos irrepetibles.

A pesar de haber vivido un Erasmus muy diferente, os animo a probar la experiencia, pero también creo que sería muy positivo que la gente que pone altas expectativas sobre la experiencia fuese más consciente de que hay realidades muy diferentes, que lo que tú vives no será lo que vivan los demás, y lo que te cuentan no siempre es verdad. Vive (o prueba) tu experiencia sin presiones, simplemente fluye.

Escrito por el Multiplicador Cualificado Eurodesk: Oficina Municipal de Información Xuvenil de Tomiño.

4.3. Mindfulness para jóvenes

Las personas jóvenes atraviesan una etapa del ciclo vital, en muchas ocasiones, catalogada como "complicada". Pues, en esta etapa los/as jóvenes se encuentran en un proceso de cambio, donde el joven deja atrás su etapa de la niñez para adentrarse en la vida adulta.

Esta etapa es caracterizada por constantes situaciones de incertidumbre, cambios en la personalidad, situaciones que pueden provocar ansiedad, aumento de la autonomía, etc.

Para poder atravesar esta etapa de forma satisfactoria, los/as jóvenes pueden valerse del mindfulness como herramienta de meditación terapéutica para obtener ayuda con la reducción y gestión del estrés.

Los/as jóvenes durante la adolescencia experimentan cambios importantes que pueden producir consecuencias y que repercuten en su salud mental. Estos cambios se refieren al desarrollo físico y psíquico, la maduración sexual, la creación de una visión más autónoma e individual de sus vidas, la necesidad de independencia y autogestión, la necesidad de rebeldía y el desarrollo de recursos sociales.

Todos estos cambios son necesarios y se relacionan con la necesidad que tienen los/as jóvenes de consolidar las características personales que lo forman. Esta etapa es percibida por este colectivo como un periodo de inestabilidad y de frecuentes problemas emocionales derivados del estrés que pueden experimentar.

Por ello, el mindfulness sirve como herramienta para ayudar a las personas jóvenes a aceptar esta etapa y a aceptar los cambios que se producen.

Esta técnica se fundamenta en la meditación terapéutica a través de la atención a la respiración para centrarse en el presente y tener una visión

externa de los sentimientos que nos permita examinarlos antes de reaccionar.

Por lo tanto, los sentimientos y emociones son procesos que se manifiestan de distintas formas en cada persona y el mindfulness facilita la tarea de reconocer los impulsos y controlarlos.

Esta técnica ha sido investigada y estudiada dando como resultado la creación de una Escala para conocer cuáles son las herramientas previas que posee el joven. Esta escala es llamada Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) que incluye ítms como: “Me resulta difícil estar centrado en lo que está pasando en le momento presente” en los que debe contestar del 1 (nunca) al 5 (siempre) lo que les ocurre.

Además, junto con el registro diario de los sentimientos, las emociones, reflexiones que siente el joven a través de la escritura o el dibujo les ayudará a manejar esta etapa de cambios y servirá como diario de la etapa vital que están atravesando.

A todo lo argumentado se le suma que, actualmente, a raíz del confimiamiento y de las medidas de seguridad ante el COVID-19, los jóvenes han experimentado altos niveles de ansiedad y de cambios emocionales. Según un informe de Unicef, el 88,9% de los padres y madres de España se han percatado de estos cambios durante el confinamiento. Así como, han tenido problemas de concentración para realizar las clases de manera online durante la cuarentena.

Por estas razones, cada vez son más las familias y las instituciones educativas que apoyan a las personas jóvenes e implementan estrategias de mindfulness para disminuir la ansiedad o mejorar la atención de los jóvenes.

Por ello, creemos que adentrarnos en las técnicas del mindfulness y aprender a utilizarlas marcará un antes y un después en la concepción negativa que acompaña a esta esta etapa vital y en las repercusiones futuras en otras etapas vitales como la adultez.

Redactado por el punto multiplicador de Eurodesk: Casa de la Juventud de Mairena de Aljarafe.