

Juventudes  
transformando

★ DESDE LA ★

**ACCIÓN**



FEDERACIÓN INTERNACIONAL  
**Fe y Alegría**

Movimiento de Educación Popular Integral y Promoción Social



# Guía N°1: Reconocer-Nos

## A tener presente:

- Cada una de las guías se pueden trabajar en una sesión aproximadamente de 2 horas.
- Es posible que la persona que facilite o acompañe el desarrollo de las guías, pueda leerlas y considerar el tiempo y desarrollo de las mismas ¿La guía la puedo desarrollar en una sesión de 2 horas? ¿Ve necesario desarrollar esta guía en más de una sesión formativa?

**Objetivo:** Brindar un espacio seguro para cada joven, en donde pueda reconocer lo que siente y lo que el autocuidado significa en su vida

Momento Metodológico	Actividad
Momento del Sentir	<p>Te invitamos a conectar todos los sentidos en el siguiente video sobre la salud mental y el impacto que genera en la sociedad.</p> <p>Videos sugeridos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <a href="#">Salud mental en pandemia: ¿un problema invisible?</a></li> <li>● <a href="#">7 Señales de que NO "Estoy Bien"   Psych2Go ESPAÑOL</a> (Considerar hasta el minuto 8:30)</li> </ul> <p>Posteriormente, abordan las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Qué importancia le doy a mis emociones?</li> <li>● ¿A qué me mueve este video?</li> <li>● ¿Escucho y me conmuevo con lo que pasa dentro de mí?</li> </ul> <p>Así mismo compartimos algunas estadísticas globales para que los puedas trabajar con tu grupo juvenil:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● El 50% de los problemas de salud mental en adultos comienzan antes de los 14 años, y el 75% antes de los 18. (Confederación Salud Mental España, 2020)</li> <li>● El 12,5% de todos los problemas de salud está representado por los trastornos mentales, una cifra mayor a la del cáncer y los problemas cardiovasculares. (Confederación Salud Mental España, 2020)</li> <li>● 450 MILLONES de personas en todo el mundo se ven afectadas por un problema de salud mental que dificulta gravemente su vida. (Confederación Salud Mental España, 2020)</li> <li>● Alrededor 1 de cada 5 niños, niñas y adolescentes es diagnosticado con un trastorno mental. (OPS, 2020)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● La depresión es uno de los principales trastornos que afecta a la población mundial, siendo una de las causas más importantes de discapacidad. (OPS, 2020)</li> <li>● Una persona se suicida en el mundo cada 40 segundos aproximadamente. (OPS, 2020)</li> <li>● CERCA DE 800.000 personas se suicidan cada año, siendo la segunda causa de muerte en personas de 15 a 29 años. (Confederación Salud Mental España, 2020)</li> </ul> <p><b>Anexos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Informe mundial sobre salud mental por la OMS. <a href="https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860">https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860</a></li> <li>- Material sobre salud mental para que puedas leer más: <a href="https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html">https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html</a></li> </ul>
<p><b>Momento del Pensar</b></p>	<p>Se invita a los participantes a organizarse en parejas, con aquella persona de más confianza, y a manera de conversación reflexionan en base a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Crees que el aumento de enfermedades mentales se debe a la falta de atención y prevención de estas?</li> <li>● ¿Qué piensas frente al aumento de los suicidios? ¿Qué ha generado que esta situación se haya incrementado?</li> <li>● ¿Te haces consciente de tu autocuidado? ¿Qué comprendes por autocuidado?</li> <li>● ¿Conoces alguna técnica de autocuidado? ¿Cuál?</li> <li>● ¿Qué consideras que debes trabajar para comprometerte a mejorar las formas de autocuidado?</li> <li>● ¿Qué propuestas hay en nuestro país para trabajar y mejorar la salud mental?</li> </ul> <p>Para finalizar el espacio, cada participante escribirá un compromiso para mejorar el cuidado de su salud mental, posteriormente sembrará este escrito acompañado de una semilla.</p>
<p><b>Momento de Decidir</b></p>	<p>Para este momento se plantea realizar la articulación con el 29A, Día de la INDIGNACIÓN, en donde por medio de la siguiente actividad se busca que las juventudes se movilicen en torno a la visibilización del autocuidado, la importancia de la salud mental y el manejo de emociones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Se invita a componer una canción que sea construida por las juventudes de la Red Generación 21+, en donde se transmita un mensaje de amor propio, autoconfianza y cuidado de la salud mental, con esta puesta lo que se busca es poder motivar a los jóvenes al cuidado de sí mismos. De</li> </ul>

	<p>igual manera, el fin de esta composición es que se pueda dar a conocer en los distintos países, a través de una campaña de medios de comunicación, en los centros educativos, movimientos juveniles y entre otros espacios que fortalecen el proceso formativo de las juventudes, volviéndose parte de nuestra esencia como movimiento Fe y Alegría.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Posteriormente a la creación de la canción, se invita a cada país a elegir una frase clave de la misma, la cual será plasmada a través de un mural, el cual será movilizado por las distintas redes sociales, para generar un impacto a nivel GloCal</li></ul> <p>El día 29 de agosto compartir por redes sociales cada uno de los productos que se hicieron en los países en donde se etiquetara a la Red Generacion21 con el hashtag #CampañaGloca #JuventudesTransformandodesdelaAccionI</p>
--	---