

CUIDADO DE LA SALUD MENTAL





















ÍNDICE

JUVENTUDES TRANSFORMADO DESDE LA ACCIÓN, CUIDADO DE LA SALUD MENTAL.

5 INTRODUCCIÓN

GUÍAS

- 6 MARCO CONTEXTUAL
- 8 APORTES TEÓRICOS Y CONCEPTUALES
 - 12 01 GUÍA / RECONOCER-NOS
 - 16 02 GUÍA / ¿QUIÉN SOY YO?
 - 20 03 GUÍA / YO PUEDO CON MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS
 - 24 04 GUÍA / CONTAGIANDO EMOCIONES
 - 28 05 GUÍA / LOS PLATOS ROTOS DE NUESTRA

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Generalitat Valenciana. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de Fundación Entreculturas y no refleja necesariamente la opinión de la Generalitat Valenciana.



CAMPAÑA GLOCAL

Cuidado de la Salud Mental

INTRODUCCIÓN

JUVENTUDES TRANSFORMADO DESDE LA ACCIÓN, CUIDADO DE LA SALUD MENTAL.

La Red Generación 21+ es la red de las juventudes que hacen parte de los grupos y procesos juveniles en Fe y Alegría, esta red es acompañada por la iniciativa de juventudes de la Federación Internacional y desde el 2015 viene impulsando procesos que potencien los procesos de participación e incidencia de las Juventudes.

En el marco del trabajo con estos grupos y de la campaña Global Juventudes Transformando desde la Acción de la Red Generación 21+, se elaboró el material que les presentamos a continuación, y que consta de cinco Guías con dinámicas y actividades para trabajar con grupos de jóvenes sobre la realidad que viven las juventudes en el mundo alrededor de la salud mental y el autocuidado. Las Guías tienen como objetivo principal promover el desarrollo de competencias emocionales en los y las jóvenes que permita estados de ánimo sociales favorables, que expongan comportamientos adecuados para el proceso educativo como base para su crecimiento personal mediante el desarrollo y práctica de valores.

Dichas Guías las podrás desarrollar con adolescentes y jóvenes que participan de los grupos juveniles, con aquellos que hacen parte de los procesos socio comunitarios y con estudiantes de los centros educativos.







MARCO CONTEXTUAL

JUVENTUDES TRANSFORMADO DESDE LA ACCIÓN, CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

Fe y Alegría como movimiento de educación popular y de promoción social, a finales de 2020, declaró qué a raíz de la pandemia del COVID19 se habían agudizado diversos problemas socioeducativos, y frente a ello afirmó que la educación estaba en emergencia¹ y se propuso abordar los siguientes retos:

RETO 1

Hacer frente a la profundización de las brechas educativas producto de la exclusión escolar, del debilitamiento y ruptura de los procesos educativos y de la falta de un acceso universal a Internet.

RETO 3

Atender el cuidado de las personas en su dimensión psicológica, emocional y afectiva.

La Red Generación 21+ a mediados de 2020, desarrolló la investigación juventudes y ciudadanías en tiempos de COVID19, en esta se identificaron las urgencias y desafíos que tenían las juventudes, educadores y educadoras. Las principales urgencias tenían relación con el derecho a la educación, la violencia de género y la gestión y cuidado de las emociones.

RETO 2

Formación de formadores para atender la función pedagógica en esta nueva realidad.

RETO 4

En la contribución en el mantenimiento y la construcción de una convivencia pacífica en riesgo por la agudización de la exclusión y la desigualdad social.

Lo anterior permitió a las juventudes y educadores proponer acciones en el marco de la campaña de incidencia GloCal del año 2020 y 2021.

Asimismo, de la unión del trabajo de la Red Generación 21+ y de la Red Solidaria de Jóvenes en España, nace este plan de acción de agentes de cambio 4.7, de incidencia Glocal que tendría como foco el cuidado de la salud mental y el cuidado de la casa común.

CONTEXTUALIZACIÓN CAMPAÑA DE INCIDENCIA GLOCAL JUVENTUDES TRANSFORMANDO DESDE LA ACCIÓN

¿Qué es la Campaña de Incidencia Juventudes Transformando desde la Acción?

- La Campaña juventudes transformando desde la Acción, es la campaña de Incidencia GloCal de la Red Generación 21+.
- 2. Desde el año 2015 las juventudes de la Red Generación 21+ se propusieron anualmente desarrollar una acción de incidencia que le permitiera expresar sus principales indignaciones y a la vez sus propuestas de transformación.
- El punto de partida de planificación de la acción, es el análisis de la realidad desde lo local y global. A partir de ello, se hace énfasis en aquellas situaciones en las que queremos incidir.
- A través de esta acción, las juventudes proponen actividades de tipo formativo, de intercambio de saberes y de incidencia durante un periodo de 4 meses.

La campaña hace foco en dos situaciones que surgen a raíz de los efectos de la pandemia y que nos mueven a sumar nuestras voces: autocuidado (salud mental) y cuidado de la casa común. Teniendo presente esto nos hemos organizado de esta manera:

FOCO DE INCIDENCIA	PAÍSES QUE LIDERAN
Autocuidado	Colombia Dominicana Nicaragua Perú
Cuidado de la casa común	Argentina España Guatemala Congo Honduras



GUÍAS QUE RECOGE ESTA PUBLICACIÓN:

- Reconocerme-nos.
- ¿Quién soy?
- Yo puedo con mis emociones y sentimientos.
- Contagiando emociones.
- Los platos rotos.

A TENER PRESENTE:

7

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? ¿Veo necesario desarrollar esta Guía en más de una sesión formativa? Es decir, aunque se propone para una sesión de 2 horas, esta Guía tiene la capacidad de adaptarse al tiempo y las necesidades del grupo.

Declaratoria de Educación en Emergencia: Educación-en-Emergencia-Español.pdf (d3pugrm67vf9n7.cloudfront.net)

APORTES TEÓRICOS Y CONCEPTUALES

JUVENTUDES TRANSFORMADO DESDE LA ACCIÓN, CUIDADO DE LA SALUD MENTAL.

El concepto de "Persona" Etimológicamente, viene del griego "prosopon" = rostro, cara, figura, la máscara que usaban los actores de teatro. Fue la reflexión cristiana la que dio, en nuestra cultura occidental, toda la riqueza y profundidad a este término, partiendo de que cada hombre y mujer es una imagen única e irrepetible de Dios, y de ahí el valor y la dignidad que cada hombre y mujer tiene, es un ser capaz de amar y de pensar, de ser libre y responsable de su propio destino.

La juventud está influenciada por los cambios tan rápidos que experimentan. Sus inquietudes, sus sentimientos cambiantes hacen de ellos y ellas su principal problema, con el paso de los años van teniendo una idea más clara de sí mismos y de la relación con las demás personas. Van desarrollando más habilidad para comunicarse, para escuchar, para la autoreflexión y para expresar los sentimientos; para dar sus propios puntos de vista.

Por otro lado, existen 3 aspectos importantes que integran a la persona humana: el físico, el psíquico y el espiritual. Estos aspectos no están desarticulados, sino más bien, están integrados y armonizados entre ellos.



Todo lo relacionado con mi cuerpo y mis instintos, por ejemplo: dolor, hambre, sabor, placer, tacto, sexo, etc.

ASPECTO PSÍQUICO:

Mis sentimientos y emociones, como amor, alegría, rencor, tristeza, entusiasmo, enojo, etc.

ASPECTO ESPIRITUAL:

Mi inteligencia y voluntad; por medio de estas dos herramientas puedo aprender tantas cosas de la vida como de la escuela, pero lo más importante es que por medio de ellas puedo pensar, analizar, saber qué es lo que me supera y me destruye, cuáles son mis ideales y valores a fin de trabajar por conseguirlos y fomentarlos.



LO PSÍQUICO, LO ESPIRITUAL, LO CORPORAL:

Ninguno de estos tres aspectos es más importante que los otros, los tres son muy importantes y deben de estar en armonía, de esta armonía va a depender la madurez de la persona.

Aprender a regular nuestras emociones, a partir de la auto-reflexión sobre nuestros propios comportamientos, actitudes y las de las y los demás, nos ayuda a entendernos y a conocernos mejor, la relación con las demás personas nos motiva para hacer cambios personales, en ese proceso vamos aprendiendo a expresar nuestras emociones de manera clara, franca con respeto y serenidad, lo que nos puede llevar muchos años de nuestra vida lograrlo, pero cada avance es importante.

Desarrollando la habilidad de identificar y manejar emociones y las de los demás, esto solo es posible si el entorno ha sido favorable, ya que, esta es una habilidad aprendida, a través de la observación y modelación, de lo contrario estarían ante serios problemas para manejar el enojo, la ira, tristeza, así como, el resto de emociones incluyendo las agradables.

PAUTAS PARA COMPARTIR CON ESTUDIANTES PARA PROMOVER LA IDENTIFICACIÓN Y REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES

Pongamos atención a las señales que da el cuerpo, ya que, son manifestaciones de emociones, por ejemplo, si sentimos ganas de salir corriendo es miedo, si nos ponemos rojos puede ser vergüenza, cada cuerpo se expresa de manera diferente.
Nombremos lo que estamos sintiendo por su nombre, por ejemplo: estoy molest@, estoy feliz, estoy enojad@
Lloremos si deseamos hacerlo, hombres y mujeres tenemos el derecho de llorar, porque es una forma de liberar la tristeza, alegrías u otras emociones que experimentamos todos los seres humanos sin importar nuestro género.
Busquemos a nuestras amistades de confianza que nos van a escuchar, no nos juzgarán y harán que nos sintamos mejor.
Intentemos reconocer nuestras virtudes y cualidades como personas y los éxitos que hemos alcanzado, eso nos hará sentir mejor.
Hagamos ejercicios físicos, salgamos a caminar solos, con amistades o un familiar, bailemos, nademos, andemos en bicicleta, eso nos ayudará a sentirnos mejor.
Realiza un diario de tus emociones y sentimientos, esto nos ayudará a vernos desde otra perspectiva.
Si consideramos que no es el momento de aclarar alguna situación, no dudemos en solicitar tiempo para luego hablarlo y resolverlo, hasta que la emoción haya pasado o la esté manejando mejor.
No nos dejemos llevar por la impulsividad,

analicemos de manera objetiva, indaguemos

y escuchemos otros puntos de vista.

No nos sintamos mal por estar enojados,

tristes, desilusionados, también estas

emociones son parte de nuestra vida y

nos irá mejor.

9

sea cual sea la experiencia aprenderemos

mucho y fortalecemos nuestra inteligencia

emocional, tenlo por seguro, la próxima vez

En este encuentro intercambiaremos experiencias y conocimientos en relación a cómo expresar y manejar nuestras emociones y sentimientos a través de ejercicios prácticos y de situaciones reales o experiencias vividas.

Aprender a regular, controlar y gestionar nuestras emociones, no es una tarea fácil, lo vamos logrando a partir de la relación con las demás personas, de sus observaciones acerca de nuestras actitudes o de lo que nosotros mismos observamos de nuestro comportamiento o actitudes de los demás. Todo eso, nos ayuda a entendernos y a conocernos mejor, la relación con las demás personas nos motiva para hacer cambios en nuestra vida, en ese proceso vamos aprendiendo a expresar nuestras emociones de manera clara, franca con respeto y serenidad.

Las emociones se expresan de manera verbal y no verbal; verbal cuando decimos lo que sentimos y no verbal a través de gestos, miradas, o de ignorar a las personas, también se da a través de reacciones fisiológicas de nuestro cuerpo como: sudar, llorar, reír, temblar, entre otras. En el encuentro de identificación de emociones lo explicamos.

Pautas para enseñar a adolescentes y jóvenes a expresar sus emociones de manera adecuada:

Saber definir claramente qué estamos sintiendo (identificación de emociones), ponerle nombre a lo que estamos sintiendo, y qué lo origina o lo está causando.

Aceptar su presencia dándole tiempo (gestionar las emociones) y espacio para reflexionar y actuar. A partir de aquí podremos modificar nuestra actitud, nuestros pensamientos o ser asertivos con los demás.

Algunas emociones que podemos acompañar desde los centros educativos son:

10

TRISTEZA

Cuando estamos tristes, nos podemos sentir desmotivados, nos aislamos y nos sentimos solos.

Pautas que podemos compartir con adolescentes y jóvenes para la gestión de la tristeza:

1	Lloremos si deseamos hacerlo,
1	hombres y mujeres tenemos el
	derecho de llorar, porque llorar es
	una forma de liberar la tristeza que
	sentimos. Todos los seres humanos
	experimentamos esta emoción, no
	importa si somos mujeres u hombre

1	Busquemos siempre a una persona
	de confianza para compartir lo que
	estamos viviendo

No juzguemos nuestra tristeza,
porque es una reacción normal que
todas las personas experimentamos

Intentemos reconocer nuestras
virtudes y cualidades como personas
y recordemos todos los éxitos que
hemos alcanzado, eso nos hará sentir
mejor.

Hagamos ejercicios físicos, salgamos a caminar solos, con amigos o un familiar, bailemos, nademos, andemos en bicicleta o realicemos una actividad física que más nos guste, eso nos ayudará a sentirnos mejor.

Realizar un diario de tus emociones y
 sentimientos personales te ayudará a
verte desde otro punto de vista.

LA IRA O EL ENOJO

Es una respuesta natural ante una amenaza que se percibe, nuestro cuerpo empieza a liberar adrenalina, se tensan los músculos y nuestra frecuencia cardiaca se acelera y la presión arterial, las manos y rostro se pueden poner enrojecidas, se convierte en problema cuando no podemos manejar saludablemente.

Pautas que podemos compartir con adolescentes para la gestión del enojo:

Contemos del 1 al 10 para que nos

ш	calmemos.
	Relajémonos y hagamos ejercicios de respiración; inhalar por la nariz y exhalar por la boca, lo podemos hacer sentados o acostados en el piso tendremos mejores resultados si lo hacemos frecuentemente.

	Pensemos siempre antes de
_	responder, hablemos hasta que ya
	hayamos controlado nuestro enojo.

Preguntémonos ¿qué me ocasionó
 esta situación de enojo?

Así nos enojamos con la situación y no	3
con las personas.	

П	Conversemos lo que estamos
_	sintiendo con alguien que nos ayude
	a sentirnos mejor, sin culparnos, ni
	juzgarnos.

	Preguntémonos ¿Qué me está
_	pasando? Si el enojo es producto
	de situaciones que dependen de m
	esfuerzo y dedicación.

1	Analizo y auto reflexiono sobre mis
_	actitudes, qué acciones voy hacer,
	buscando alternativas para mejorar y
	no quedarme de brazos cruzados.

11

MIEDO

Sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o no, afrontarlo es una oportunidad para crecer.

Pautas que podemos compartir con adolescentes y jóvenes para la gestión del miedo:

Descubrir la causa de mi miedo.
Identificar si estamos ante una

situación real o es producto de
temores irracionales. Si es una
situación real, busquemos apoyo
en personas de confianza que nos
ayudará a resolver la situación.

Establezcamos estrategias que nos ayuden a enfrentar los temores, por ejemplo; si tenemos miedo por la pandemia, tomemos las medidas correspondientes y así le estamos haciendo frente al miedo.

Es importante que tengamos una persona de confianza para expresar lo que estamos sintiendo, así prevenimos enfermedades como: colitis, gastritis, migrañas entre otras; todas las situaciones difíciles que se nos presentan en la vida son pasajeras, por lo que tenemos que cuidar nuestra salud física y emocional, para poder enfrentar la vida.

Apoyémonos unos a otros en todo momento, transmitamos mensajes positivos que nos generen calma y tranquilidad, escuchemos con respeto, atención y expresemos las emociones y sentimientos de una manera adecuada, contribuyendo así a nuestro bienestar emocional y buenas relaciones interpersonales.

RECONOCER-NOS

JUVENTUDES TRANSFORMADO DESDE LA ACCIÓN, CUIDADO DE LA SALUD MENTAL.

Abrimos con esta primera de 5 Guías, basada en que el grupo se reconozca.

Todas las Guías se componen de tres grandes bloques:

- Para empezar, el momento en el que sentimos y experimentamos a través de una dinámica.
- Después, el momento de la **reflexión** con más aportes prácticos.
- Por último, el momento en el que **decidimos** cómo vamos a lidiar a partir de ahora con todo lo que hemos sentido y reflexionado.



OBJETIVOS

 En esta primera guía la intención es superar esa primera barrera e ir a lo más básico de todo, el autoreconocimiento y reconocimiento del otro. Brindar un espacio seguro para cada joven, donde pueda reconocer lo que siente y lo que el autocuidado significa en su vida.



O1 GUÍA

RECONOCER-NOS

JUVENTUDES TRANSFORMADO DESDE LA ACCIÓN, CUIDADO DE LA SALUD MENTAL.



METODOLOGÍA

PRIMER BLOQUE

MOMENTO DEL SENTIR

ACTIVIDAD

Te invitamos a conectar todos los sentidos en el siguiente video sobre la salud mental y el impacto que genera en la sociedad.

Videos sugeridos:

- Salud mental en pandemia: ¿un problema invisible?
- Señales de que NO "Estoy Bien" | Psych2Go ESPAÑOL

(Considerar hasta el minuto 8:30)

Posteriormente, se abordan las siguientes preguntas:

- ¿Qué importancia le doy a mis emociones?
- ¿A qué me moviliza este video?
- ¿Escucho y me conmuevo con lo que pasa dentro de mí?

Así mismo compartimos algunas estadísticas globales para que puedas trabajarlas con tu grupo juvenil:

- 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)
- 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)
- 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)

- Alrededor de 1 de cada 5 niños, niñas y adolescentes es diagnosticado con un trastorno mental. (OPS, 2020)
- 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)
- Aproximadamente cada 40 segundos una persona se suicida en el mundo. (OPS, 2020)
- 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)

ANEXOS

- Informe mundial sobre salud mental por la OMS. https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860
- Material sobre salud mental para que puedas leer más: https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html



MATERIALES

• Ordenador y proyector

O1

RECONOCER-NOS

JUVENTUDES TRANSFORMADO DESDE LA ACCIÓN, CUIDADO DE LA SALUD MENTAL.



METODOLOGÍA

SEGUNDO BLOQUE

MOMENTO DEL PENSAR

ACTIVIDAD

Se invita a las personas participantes a organizarse en parejas, con aquella persona de más confianza, y a manera de conversación reflexionan en base a las siguientes preguntas:

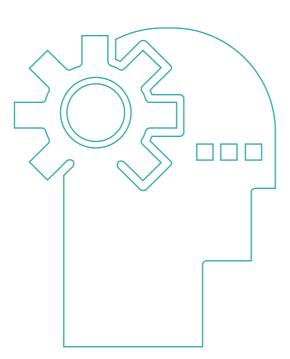
- ¿Crees que el aumento de enfermedades mentales se debe a la falta de atención y prevención de estas?
- ¿Qué piensas frente al aumento de los suicidios? ¿Qué ha generado qué esta situación se haya incrementado?
- ¿Te haces consciente de tu autocuidado?
 ¿Qué comprendes por autocuidado?
- ¿Conoces alguna técnica de autocuidado?
 ¿Cuál?
- ¿Qué consideras que debes trabajar para comprometerte a mejorar las formas de autocuidado?
- ¿Qué propuestas hay en nuestro país para trabajar y mejorar la salud mental?

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.

14



- Papel y bolígrafos
- Semillas



O1

RECONOCER-NOS

JUVENTUDES TRANSFORMADO DESDE LA ACCIÓN, CUIDADO DE LA SALUD MENTAL.



METODOLOGÍA

TERCERO BLOQUE

MOMENTO DEL DECIDIR

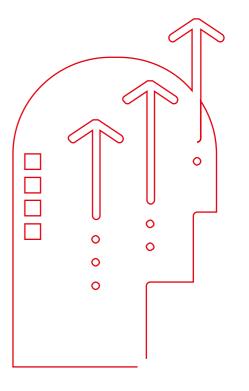
ACTIVIDAD

Para este momento se plantea realizar la articulación con el 29A, Día de la INDIGNACIÓN. Por medio de la siguiente actividad se busca que la juventud se movilice en torno a la visibilización del autocuidado, la importancia de la salud mental y el manejo de emociones.

- Se invita a componer una canción que sea construida por las juventudes de la Red Generación 21+, con la que 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 la juventud en el cuidado de sí mismos. De 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.
- Posteriormente a la creación de la canción, se invita a cada país 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.

15

Un día por definir se compartirá 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 #CampañaGlocal
JuventudesTransformandodesdelaAccion



¿QUIÉN SOY YO?

JUVENTUDES TRANSFORMADO DESDE LA ACCIÓN, CUIDADO DE LA SALUD MENTAL.

Una vez superado el autoconocimiento y el reconocimiento hacia los demás nos centramos en ir un paso más allá y hacernos un autoanálisis para conectar con todo lo que somos, lo que nos gusta y lo que no, nuestros apegos, debilidades, cualidades...



OBJETIVOS

- Fortalecer el comportamiento emocionalmente inteligente, que facilite la comunicación afectiva, la inclusión y la cooperación, como sustento para la mejora académica.
- Incentivar el aprendizaje mediante la automotivación, con la finalidad de establecer un ambiente favorable para la consecución de logros.
- Aportar al crecimiento personal aumentando la interdependencia del alumnado, mediante la aceptación de responsabilidades personales en el ámbito educativo y social.



O2 ¿QUIÉN SOY YO? JUVENTUDES TRANSFORMADO DESDE LA ACCIÓN, CUIDADO DE LA SALUD MENTAL.



METODOLOGÍA

PRIMER BLOOUE

MOMENTO DEL SENTIR

ACTIVIDAD

Damos la bienvenida al grupo, se da a conocer el objetivo y la duración que se haya estipulado para la actividad.

Dinámica de presentación

- Se le pide a las y los jóvenes que hagan un círculo, luego se le pide que se presenten iniciando hacia el lado derecho, hasta hacer la ronda completa.
- En la presentación deben decir su nombre y una cosa que les gusta hacer, por ejemplo:
 Me llamo Juan y me gusta jugar al fútbol.
- Al finalizar la dinámica se hace la reflexión, haciendo ver que todas y todos tenemos

Ejercicio individual ¿Quién soy yo?

diferentes gustos.

- Se explica que se les va a entregar un dibujo, con preguntas en cada parte del cuerpo.
- 2. Se les explica que es un ejercicio personal en el que la idea es que hagan un autoreconocimiento, se les pide que sean lo más auténticos posible:
 - Cabeza: Lo que pienso sobre mí.
 - Mano derecha: Lo que me gusta hacer.
 - · Brazo derecho: Mis rasgos físicos.
 - Brazo izquierdo: Mis tres mayores cualidades son.
 - Mano izquierda: Lo que puedo aportar de mi es.

- Tórax derecho: Mis debilidades son.
- Tórax izquierdo: Lo que más quiero o me importa.
- Abdomen: La experiencia más positiva qué he tenido.
- Ingle derecha: Lo que odio de mi es.
- Ingle izquierda: Mis apegos son.
- Pantorrilla derecha: Mis tres mayores defectos son.
- Pantorrilla izquierda: El ideal más grande que tengo.
- Pie derecho: La experiencia más negativa que he tenido es.
- Píe izquierdo: Mi nombre o seudónimo menos conocido es.
- Banco en el que estoy sentado: Lo que pienso del mundo es.
- Una vez que terminen de hacer su trabajo de autodescripción, preguntaremos si quieren compartir algo del ejercicio, que les pareció, que fue lo que más les costó describir.



• Hojas con la silueta de persona

02 | ¿QUIÉN SOY YO?

JUVENTUDES TRANSFORMADO DESDE LA ACCIÓN, CUIDADO DE LA SALUD MENTAL.



METODOLOGÍA

SEGUNDO BLOQUE

MOMENTO DEL PENSAR

ACTIVIDAD

Trabajos de grupos

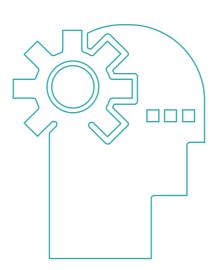
Luego de esto hacer grupos: se les pide que se enumeren del uno al tres, luego se unen los 1 con los uno, los dos con los dos y los tres con los tres.

Se le pide al grupo 1 que trabaje de cabeza a mano izquierda. El grupo 2 que trabaje del tórax derecho a la entre ingle izquierda. El grupo 3 que trabaje de pantorrilla derecha al banco en el que estoy sentado.

Pedir a los tres grupos que representen a través del teatro mudo, con música de fondo, lo que plasmaron en cada una de las partes. Pueden ayudarse con los dibujos y láminas con frases.

- Cabeza: Lo que pienso sobre mí.
- Mano derecha: Lo que me gusta hacer.
- · Brazo derecho: Mis rasgos físicos.
- Brazo izquierdo: Mis tres mayores cualidades son.
- Mano izquierda: Lo que puedo aportar de mi es.
- Tórax derecho: Mis debilidades son.
- · Tórax izquierdo: Lo que más amo.
- Abdomen: La experiencia más positiva qué he tenido.
- Ingle derecha: Lo que odio de mi es.
- Ingle pierna izquierda: Mis apegos son.
- Pantorrilla derecha: Mis tres mayores defectos son.

- Pantorrilla izquierda: El ideal más grande que tengo.
- Pie derecho: La experiencia más negativa que he tenido es.
- Pie izquierdo: Mi nombre o seudónimo menos conocido es.
- Banco en el que estoy sentado: Lo que pienso del mundo es.



18

MATERIALES

Música y materiales para escribir o dibujar, papel, bolígrafos, rotuladores...

O2 ¿QUIÉN SOY YO? JUVENTUDES TRANSFORMADO DESDE LA ACCIÓN,

CUIDADO DE LA SALUD MENTAL.



METODOLOGÍA

TERCERO BLOQUE

MOMENTO DEL DECIDIR

19

ACTIVIDAD

Evaluación y cierre:

Pedimos que todas y todos nos digan qué emoción se llevan.



YO PUEDO CON MIS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

JUVENTUDES TRANSFORMADO DESDE LA ACCIÓN, CUIDADO DE LA SALUD MENTAL.

En esta tercera fase, profundizamos un poco más y después del autoanálisis, vamos a conocer nuestras emociones, vamos a conocer cómo gestionamos ciertas situaciones y cómo podríamos mejorarlas.



OBJETIVOS

 Fortalecer la habilidad de identificación y manejo adecuado de las emociones y sentimientos, para el bienestar emocional y la convivencia en armonía y tranquilidad.



O3 GUÍA

YO PUEDO CON MIS EMOCIONES Y SENTIMENTOS

JUVENTUDES TRANSFORMADO DESDE LA ACCIÓN, CUIDADO DE LA SALUD MENTAL.



METODOLOGÍA

PRIMER BLOQUE

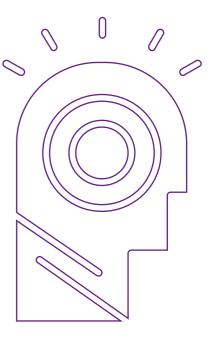
MOMENTO DEL SENTIR

ACTIVIDAD

- Brindamos una bienvenida afectiva y luego solicitamos que se hagan grupos de tres, les indicamos que se enumeren: el número uno se va hacia el centro del espacio (aula), el dos al lado derecho y el tres al lado izquierdo.
- Ponemos música y pedimos a las personas de los laterales que indiquen a las del centro una manifestación que experimenta su cuerpo cuando vive una emoción, por ejemplo: llorar, sonrojarse, reírse, temblar, sudar.
- Las que están en el centro piensan en una emoción que le haga experimentar la señal que le están diciendo, así posteriormente pasarán los otros dos hasta que pasen los tres grupos.
- Al finalizar solicitamos que de manera voluntaria pasen a la pizarra a escribir una señal que escuchó cada persona (llanto, grito...) y la emoción que considera que representa a esa señal, desde su propia experiencia.
- Terminemos esta dinámica explicando que nuestro cuerpo nos ayuda a la identificación de las emociones, que solo necesitamos poner atención y una vez identificada saber cuál es nuestro mejor mecanismo para manejar lo que estamos sintiendo, que una vez que tengamos claro este proceso, cada vez que la experimentemos lo vamos ir haciendo mejor y modificando hasta tener una excelente gestión emocional.



- Música
- Pizarra o tablón donde escribir



O3 GUÍA

YO PUEDO CON MIS EMOCIONES Y SENTIMENTOS

JUVENTUDES TRANSFORMADO DESDE LA ACCIÓN, CUIDADO DE LA SALUD MENTAL.



METODOLOGÍA

SEGUNDO BLOQUE

MOMENTO DEL PENSAR

ACTIVIDAD

Dinámica "aprendiendo a manejar de manera adecuada mis emociones"

Entregamos la mitad de una hoja de papel blanco o reciclado a todas y todos los estudiantes, luego pedimos que sigan los siguientes pasos:

- Elegir la emoción que consideren que más les dificulta manejar, por ejemplo: enfado, tristeza, miedo.
- Luego, al lado, la reacción más común que tienen ante esta emoción. Por ejemplo: Gritos
- A continuación, escriben si su reacción es positiva o negativa. Por ejemplo: Negativa.
- Y, por último; una reacción positiva a cambio de la negativa, que consideren oportuno para el buen manejo de la emoción. Por ejemplo: Respirar profundo.

Cuando todos/as hayan escrito las soluciones que pueden mejorar el manejo de sus emociones, pueden compartir de manera voluntaria.

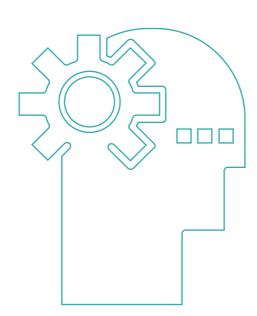
Apoyándonos en la información del tema compartimos las sugerencias para que las anoten y pongan en práctica.

Motivemos para que siempre que nos sintamos enfadados/as, tristes o con miedo, leamos las sugerencias, que sean una herramienta para cuidarnos y salir del estado en el que nos encontremos.

22



Papel y bolígrafos



O3 GUÍA

YO PUEDO CON MIS EMOCIONES Y SENTIMENTOS

JUVENTUDES TRANSFORMADO DESDE LA ACCIÓN, CUIDADO DE LA SALUD MENTAL.



METODOLOGÍA

TERCERO BLOQUE

MOMENTO DEL DECIDIR

ACTIVIDAD

Dinámica "Action painting - pintar desde la acción"

- Entregamos material para pintar, se les explica a las y los estudiantes que van hacer un dibujo en la página. Se aclara que tiene que ser un dibujo que represente su estado de ánimo en ese momento, también se hace énfasis que no es un dibujo tradicional, sino un dibujo abstracto, con fuerza, que represente su sentir en ese aquí y ahora.
- Se hace una pequeña visualización, en la que se les pide que cierren los ojos y se pongan en contacto con sus emociones y sentimientos. Luego se les pide con los ojos cerrados que hagan el dibujo, que entren en contacto con sus emociones y plasmen su sentir en el dibujo.
- Terminado el tiempo se les invita a abrir los ojos y dejarse sorprender por lo que han realizado y registren esas emociones con papeles de colores que pegarán alrededor de su dibujo expresando lo que nos agrada y nos desagrada.

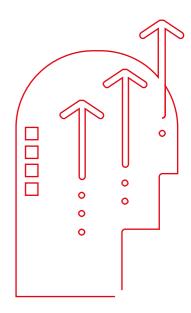
(A los colores se les dará un significado)

23

Después se hace una galería con los dibujos y se les pide que voluntariamente compartan lo que quisieron plantear con su dibujo.

Evaluación y cierre:

Pedimos que todos y todas se pongan de pie y cantemos una canción para celebrar la vida, podemos solicitar que las y los estudiantes sugieran la canción o que pasen al frente los que quieran cantar e invitar a todos a hacerles coro.





 Materiales para dibujar y pintar, papel, rotuladores, lápices de colores...

CONTAGIANDO EMOCIONES

JUVENTUDES TRANSFORMADO DESDE LA ACCIÓN, CUIDADO DE LA SALUD MENTAL.

Superado el Ecuador de las guías en el que ya hemos podido hacer un recorrido personal de fuera hacia dentro que nos ha ayudado a conocernos mejor y a lidiar de la mejor manera posible con nuestras propias emociones, ha llegado el momento de ser capaces de manejarlas de manera positiva para con los demás.



 Tomar conciencia de sus emociones y de la actitud que deberían adoptar ante ellas y cómo mostrarlas para que impacten de la manera más positiva posible en los y las demás...



O4 GUÍA

CONTAGIANDO EMOCIONES

JUVENTUDES TRANSFORMADO DESDE LA ACCIÓN, CUIDADO DE LA SALUD MENTAL.



METODOLOGÍA

PRIMER BLOQUE

MOMENTO DEL SENTIR

ACTIVIDAD

Visualizar vídeo (6'41 minutos) Youtube

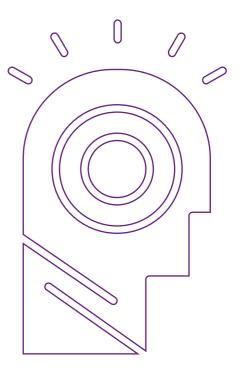
Psicología: Las emociones se contagian

Preguntas personales

- ¿Nos angustia vernos distintos/as a los demás? Como dice el vídeo ¿Buscamos 'como sea' estar en onda?
- 2. En el vídeo las palomas copian instintivamente al primero que inicia una estampida. ¿En los humanos es igual? ¿O somos capaces de dominar y regular ese impulso primero? ¿Cómo actúas tú ante una situación intempestiva? ¿Por qué lo haces?
- 3. "Los chats y los correos electrónicos contagian emociones ¿Qué tipo de emociones transmites tú a través de ellos o de manera personal?

MATERIALES

- Preguntas en PPT
- Música para relajación



CONTAGIANDO EMOCIONES

JUVENTUDES TRANSFORMADO DESDE LA ACCIÓN, CUIDADO DE LA SALUD MENTAL.

26



METODOLOGÍA

SEGUNDO BLOQUE

MOMENTO DEL PENSAR

ACTIVIDAD

Reflexión en grupo

- 1. ¿Qué es lo que desgasta a los y las jóvenes emocionalmente?
- 2. ¿Qué cosas buenas, interesantes, positivas hacen los y las jóvenes, qué tendrían que mostrarse más?
- 3. Además de una fotocopia de sonrisas... ¿Qué podemos hacer para contagiar emociones positivas? ¿Y para evitar emociones negativas, qué se nos ocurre? ¿Qué podemos hacer para potenciar en nosotros/as mismos/as las emociones más

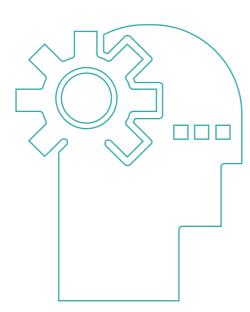
útiles y limitar las más perjudiciales?

Con estas preguntas hacen la reflexión en cada grupo.

Trabajan una manera creativa de contagiar/ transmitir emociones, ya sea a través de coplas, canciones, poemas, entre otras.



- Preguntas en PPT.
- Material si necesitan visualizar sus acciones



CONTAGIANDO EMOCIONES

JUVENTUDES TRANSFORMADO DESDE LA ACCIÓN, CUIDADO DE LA SALUD MENTAL.



METODOLOGÍA

TERCERO BLOQUE

MOMENTO DEL DECIDIR

ACTIVIDAD

Puesta en común

Presentar sus trabajos de grupos (coplas, canciones, poemas, entre otros).

Conclusión

Las emociones están siempre presentes en nuestra vida diaria, son invisibles, pero se contagian.

Aprendamos a gestionarlas.



LOS PLATOS ROTOS DE NUESTRA VIDA

JUVENTUDES TRANSFORMADO DESDE LA ACCIÓN. CUIDADO DE LA SALUD MENTAL.

La última guía nos lleva de nuevo a una parte más introspectiva a través de esta metáfora de los platos rotos, nos lleva a la búsqueda de soluciones así como reivindica el importante papel de cada uno en la gestión de las mismas.



OBJETIVOS

- Movilizar la capacidad de cada participante para buscar alternativas de solución ante situaciones difíciles.
- Asumirse corresponsables en la búsqueda de soluciones alternativas a los posibles problemas que se presenten.



O5 GUÍA

YO PUEDO CON MIS EMOCIONES Y SENTIMENTOS

JUVENTUDES TRANSFORMADO DESDE LA ACCIÓN, CUIDADO DE LA SALUD MENTAL.



METODOLOGÍA

PRIMER BLOQUE

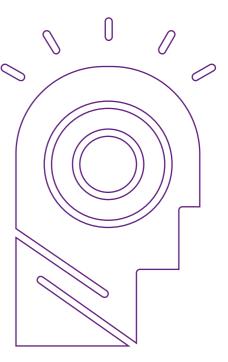
MOMENTO DEL SENTIR

ACTIVIDAD

Se comienza conversando sobre qué significa la expresión "Los platos rotos de la vida" (se pega un cartel) y se muestra un plato.

- Se recoge de los/as participantes todo lo que le trae a la mente la expresión (lo que han escuchado de ella y lo que entienden por ella) y se complementa con la pregunta ¿Por qué se rompen los platos?
- (Los platos se rompen por el descontrol, la cólera, unas veces por casualidad, pero igual producen ruido).
- Se recuerda también que esta imagen que me hace pensar en situaciones que se rompen también me debe hacer pensar cómo se rompen los valores.

Se les invita a pensar en grupo la manera de reconstruir ese plato roto.





Platos de plástico

YO PUEDO CON MIS EMOCIONES Y SENTIMENTOS

CUIDADO DE LA SALUD MENTAL.



METODOLOGÍA

SEGUNDO BLOQUE

MOMENTO DEL PENSAR

ACTIVIDAD

Se forman pequeños grupos

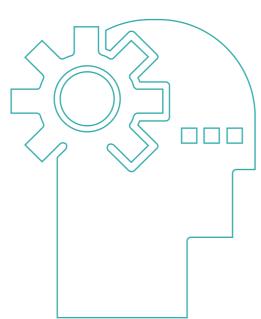
- A cada grupo se les da un plato roto en 4 o 5 partes según los miembros del grupo (deben ser trozos grandes porque tendrán que escribir una palabra en cada trozo)
- Se les invita a pensar en una realidad que se rompe que puede ser personal, familiar, de grupo de amigos, de compañeros de aula, de país...etc.
- Después de escoger una situación rota se les invita a pensar cómo podrían recomponer esa realidad, ese plato.
- Escoger 5 palabras pegamento para reconstruir ese plato para que vuelva a tener utilidad.
- Se escriben esas palabras en cada uno de los pedazos.
- Se vuelve a armar el plato y se le pone color usando témperas.

30



MATERIALES

- Una bolsita con el plato roto, celo o tiritas
- Rotuladores
- permanentes



YO PUEDO CON MIS EMOCIONES Y SENTIMENTOS

CUIDADO DE LA SALUD MENTAL.



METODOLOGÍA

TERCERO BLOQUE

MOMENTO DEL DECIDIR

ACTIVIDAD

Puesta en común

· Antes de comenzar, se les invita a escuchar la canción "El reparador de sueños" de Silvio Rodríguez y fijarnos en ese enanito feliz que va quitando la basura y tratando de reconstruir las roturas, los distanciamientos, la cólera, la soledad, los malos pensamientos. etc.

El reparador de sueños (4.32 minutos)

Youtube

- Al terminar la canción se hace un momento de silencio para recoger lo que les deja la canción.
- · Se proporciona unas preguntas guía:

¿Qué es un reparador de sueños? ¿Puedes ser tú un reparador de sueños? ¿Qué herramientas tienes que utilizar? (las respuestas las escriben y quedan en ellos/as)

- Cada grupo va presentando su situación y su alternativa de reparación.
- Al concluir su presentación van colocando los platos en lugar visible (puede ser el suelo o colgarlos usando una cuerda y ganchos de ropa).
- Al acabar de compartir, se invita al grupo a dar una vuelta alrededor de los platos e ir en silencio recogiendo las palabras que más se repiten.

· Se recogen esas palabras pegamento que han salido y se escriben en la pizarra o en una cartulina.

Compromiso

¿Qué voy a hacer para reparar o cuando me toque reparar alguna situación personal?

Conclusión.

Invitarles a llevar consigo esas palabras en su mochila para ayudar a reparar esos platos rotos que vayan encontrando en su caminar.

Que no se queden solos o solas en la búsqueda de soluciones. Buscar ayuda y saber escuchar ayudan mucho.

31

MATERIALES

- · Equipo multimedia
- Vídeo "El reparador de sueños"
- Rotuladores
- Cartulinas o folios si son necesarios
- Tizas o rotuladores de pizarra si son necesarios

