#NiSilencio
NiTabú
Hablemos de salud mental

Taller de salud mental para adolescentes y jóvenes

PAUTAS DE IMPLEMENTACIÓN

Inju!

Ministerio de Desarrollo Social | Ministerio de Salud Pública

unicef

Autoridades

Dr. Felipe Paullier
Director del Instituto Nacional de la Juventud. Ministerio de Desarrollo Social

Dr. Horacio Porciúncula
Coordinador del Programa de Salud Mental. Ministerio de Salud Pública

Sr. Francisco Benavides Martínez
Representante de UNICEF Uruguay

Ni silencio ni tabú. Hablemos de salud mental. Taller de salud mental para adolescentes y jóvenes. Pautas de implementación.

Instituto Nacional de la Juventud, INJU
Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF Uruguay
Ministerio de Salud Pública, MSP

Programa Ni Silencio Ni Tabú
2022 - 2023

Autores:
Juan Pablo Cibils
INJU: Cecilia Cristar, Leticia Palumbo, Vanina Ferrari, Victoria Licandro, Mariana Palomeque
UNICEF: Lucía Vernazza, Natalia Camiruaga, Victoria Blanc
Casa Madre: Leticia Soust, Eugenia Ladra, María Paz Mangado
Revisión y validación: MSP: Laura de Álava

Corrección de estilo: Leticia Ogues
Diseño gráfico editorial: Casa Madre | Estudio de comunicación
Impresión: IMPO
Segunda edición: Montevideo, julio de 2023

Nota: La Convención Iberoamericana de Derechos de los Jóvenes refiere a todas las personas entre 15 y 24 años, mujeres y varones. Por cuestiones de simplificación en la redacción y de comodidad en la lectura, se ha optado por usar en algunos casos los términos generales los adolescentes y los jóvenes, sin que ello implique discriminación de género.

Dinámica	Objetivo	Duración	Materiales
Bienvenida	Explicar el marco de la actividad y generar un espacio seguro en el que adolescentes y jóvenes se sientan cómodos para compartir sus experiencias.	**5 min**	—
Rompehielos **Una imagen, mil ideas; memory salud mental; acróstico.**	Hacerlos entrar en clima, iniciar la conversación y ayudarlos a ubicarse en un lugar más activo que les permita entrar en confianza. Se plantean tres propuestas disparadoras para dinamizar según las características de cada grupo.	**10 min**	**Tarjetas ilustradas**
Hablemos del tema **Mitos y realidades sobre salud mental**	Derribar algunos mitos en relación con la salud mental y dejar en claro algunas ideas centrales sobre el tema. Para esto, trabajaremos sobre una serie de tarjetas que de un lado contienen un mito o tabú sobre salud mental y, en su revés, información que rompe con el mito planteado.	**10 min**	**Tarjetas Mitos y realidades**
Identificando emociones **Ponerlo en palabras**	Esta actividad buscará desarrollar la habilidad de identificar nuestras emociones. A partir de una serie de frases, los participantes deberán elegir situaciones que los representan y poner en palabras las emociones que se activan.	**20 min**	**Tarjetas con frases**
Estrategias de cuidado **En tus zapatos**	La idea es que los participantes frente a situaciones concretas puedan encontrar colectivamente una forma de resolver saludablemente un conflicto, intercambiar sobre sus posibles puertas de salida e identificar las emociones de los protagonistas.	**25 min**	**Tarjetas con situaciones**
Cierre	Promover la reflexión de cada participante invitando a que cada uno/a diga una palabra que mejor represente o sintetice lo que siente luego de haber realizado el taller. En este momento se podrá promover la realización de actividades a nivel comunitario, organizadas junto a los participantes de los talleres.	**10 min**	—

#NiSilencio NiTabú

Es un programa nacional, impulsado por el INJU, con el apoyo de UNICEF, de sensibilización sobre salud mental, bienestar psicosocial, dirigido a adolescentes y jóvenes. Se trata de romper el silencio y derribar la percepción de que la salud mental es un tema tabú.

En el marco del programa, se elaboró un kit con una serie de contenidos y propuestas dirigidas a adolescentes y jóvenes para: **sensibilizar sobre la importancia de la salud mental y el bienestar psicoemocional, involucrar en el tema a adolescentes y jóvenes de todo el país, y visibilizar su perspectiva y propuestas en su entorno y comunidad.**

Se espera que este kit pueda acercar dinámicas, propuestas e información relevante para favorecer el autoconocimiento, la identificación de emociones y la comprensión de las vivencias propias y las de sus pares. También que permita colaborar en la naturalización de las conversaciones sobre salud mental y emociones, y resaltar la importancia de las relaciones positivas para promover el bienestar psicoemocional.

Esta guía orienta la implementación de talleres para el abordaje del tema en grupalidades diversas.

Destinatarios

Adolescentes y jóvenes de 14 a 19 años.

Se sugiere realizar el taller en grupos de no más de 35 participantes para favorecer una adecuada participación.[1]

Facilitación

Se recomienda que el taller sea liderado por una dupla de facilitadores.

Duración

80 minutos

Características del Kit:

Este taller forma parte del "Kit de herramientas para el abordaje de la salud mental y bienestar psicosocial con jóvenes y adolescentes" que se elaboró en el marco del programa.

Se trata de un conjunto de recursos que los referentes territoriales, educadores y técnicos sociales podrán utilizar, de acuerdo a la oportunidad y la realidad de cada ciudad, localidad o institución en donde se implemente. Los recursos y materiales ponen foco en los adolescentes y jóvenes; ellos son los protagonistas.

Las propuestas buscan generar espacios seguros y participativos que inviten a hablar de lo que les pasa, identificar emociones y derribar tabúes y estigmas en torno a la salud mental.

También promueven el involucramiento y la participación de adolescentes y jóvenes en la temática mediante la generación de acciones locales, con la impronta de cada territorio, que permitan posicionar el tema en entornos y espacios de circulación local.

[1] Este es el número de participantes sugerido. Se propone trabajar con un grupo ya conformado de clase o espacio de educación no formal.

Bienvenida

Duración: 5 minutos

Objetivo

Explicar el marco de la actividad y generar un espacio seguro, en el que adolescentes y jóvenes se sientan cómodos para compartir sus experiencias.

Información y recomendaciones para la bienvenida:

PRESENTACIÓN

Iniciar la actividad con la presentación de todas las personas que participan.
En caso de compartir el taller con otros adultos que no sean referentes directos de los adolescentes y jóvenes, presentarlos y explicar a quiénes representan.

ADOLESCENTES

Adolescentes y jóvenes del país estarán participando en instancias similares y en simultáneo.

Lo que surja del taller puede servir para ayudar a otros jóvenes.

INTERACCIÓN

Fomentar la participación y la interacción. Incentivarlos a preguntar y compartir sus ideas.

ESCUCHA

Los facilitadores siempre deben estar abiertos a dudas, preguntas y consultas.

PROGRAMA

El taller forma parte de un Programa Nacional sobre Salud Mental y Bienestar psicosocial para Jóvenes y Adolescentes impulsado por el INJU, con el apoyo de UNICEF y el aval del MSP.

NI BIEN NI MAL

Todo lo que se diga, opine o piense es valioso y tiene lugar. Nada está ni bien ni mal. Lo que se exprese durante el taller es confidencial.

TIEMPO

Las actividades tienen plazo y es recomendable respetarlos para el buen desarrollo del taller.

Sugerencias: Para recordar la información, se puede escribir en un papelógrafo, pizarrón o simplemente en un cuaderno las palabras en mayúsculas que inician cada ítem. Para generar un diálogo más distendido y cercano, sugerimos que en la presentación el grupo se disponga formando una ronda.

01.1
Una imagen, mil ideas

Objetivo

Hacerlos entrar en clima, iniciar la conversación y ayudarlos a ubicarse en un lugar más activo que les permita entrar en confianza. Se plantean tres propuestas disparadoras para dinamizar según las características de cada grupo.

Duración: 10 minutos

Desarrollo:

1. Disponemos una serie de cartas con ilustraciones abstractas en el espacio.
2. Luego invitamos a que cada participante recorra el lugar, vea las imágenes e identifique cuál o cuáles les sirven para responder las preguntas: Cuando piensan en salud mental, ¿qué ideas se les vienen a la mente?, ¿con qué las relacionan?, ¿tienen ejemplos?
3. Cada participante puede seleccionar una o más imágenes. Una misma tarjeta puede ser utilizada por varios integrantes para describir conceptos distintos.
4. Cuando todos hayan seleccionado su o sus imágenes, podemos invitar a quien quiera a que cuente el porqué de su elección.
5. Sugerimos habilitar la puesta en común de entre tres y seis participantes.
6. Otras preguntas que pueden disparar la participación y el intercambio: ¿qué les parece que nos pasó en la pandemia?, ¿cómo lo vivieron?, ¿creen que tuvo algún efecto en nuestra salud mental? ¿Qué aspectos consideran que son claves para cuidar nuestra salud mental?

01.2

Memory salud mental

Objetivo

Hacerlos entrar en clima, iniciar la conversación y ayudarlos a ubicarse en un lugar más activo que les permita entrar en confianza. Se plantean tres propuestas disparadoras para dinamizar según las características de cada grupo.

Duración: 10 minutos

Desarrollo:

1 Se dispone al grupo en ronda. Se explica que a continuación estaremos haciendo un ejercicio de memoria y de asociación libre.

2 ¿Qué es asociar libremente? Es decir, por ejemplo: "JUVENTUD" y ver qué palabras puedo asociar libremente. Cada uno puede asociar libremente lo que le salga, todas las opciones son válidas. Ejemplo de posibles asociaciones con "JUVENTUD": plaza, fiesta, liceo, amigas, problemas, desafíos.

3 Una vez que todos comprendieron la idea de asociar libremente algo, comenzamos. La expresión es SALUD MENTAL. Lo que hacemos entonces es pensar libremente una palabra que yo pueda asociar con el disparador. No hay respuestas erróneas. El primer integrante de la ronda dice, por ejemplo: "corazón". El integrante que le sigue tendrá que decir primero la palabra de su compañero y luego agregar la suya. Por ejemplo, sería: "corazón, deporte".

4 Así irá avanzando la ronda, siempre asociando una palabra con salud mental pero tratando de recordar y no perderse de las que los compañeros dijeron. Al terminar el facilitador puede hacer una breve reflexión a raíz de las palabras elegidas.

01.3
Acróstico

Objetivo

Hacerlos entrar en clima, iniciar la conversación y ayudarlos a ubicarse en un lugar más activo que les permita entrar en confianza. Se plantean tres propuestas disparadoras para dinamizar según las características de cada grupo.

Duración: 10 minutos

Desarrollo:

1. Explicamos en qué consiste completar un acróstico (se puede poner de ejemplo alguna palabra y completarla). Un acróstico es una composición escrita en la cual ciertas letras, sílabas o palabras de cada frase forman una palabra o un mensaje cuando se leen de manera vertical.

2. Mediante un acróstico con la palabra “SALUD MENTAL” en subgrupos se lo deberá completar asociando libremente palabras que relacionen con cada letra.

3. Al culminar se da espacio para que algún integrante pueda compartir su acróstico y explicar lo que quiera sobre él. Algunos pueden elegir compartir todas sus palabras, otros solo algunas y habrá quienes elijan solo leerlas sin explicar su significado. Es importante habilitar un espacio de intercambio y reflexión para que los integrantes se sientan cómodos para compartir sus vivencias.

4. El facilitador puede ir registrando estas palabras en una pizarra y luego ver cuál es la que más se repitió, habilitar una reflexión con estos elementos.

5. Puesta en común de qué les pareció y lo que sintieron.

02. Mitos y realidades sobre salud mental

Duración: 10 minutos

Objetivo

Derribar algunos mitos en relación con la salud mental y dejar en claro las ideas centrales sobre el tema. Para esto, trabajaremos sobre una serie de tarjetas que de un lado contienen un mito o tabú sobre salud mental y, en su revés, información que rompe con el mito planteado.

Desarrollo:

1. Organizamos a los participantes en subgrupos y le entregamos a cada uno una tarjeta. La idea es que puedan leer el mito con la información correspondiente y discutirlo. Para motivar el momento se puede preguntar: ¿qué es un mito?, ¿conocen alguno? Y luego invitarlos a trabajar con base en el que les tocó.

2. Sugerimos que al menos uno de los facilitadores recorra los subgrupos, ofrezca ayuda y capture ideas que luego puedan ser tomadas en la puesta en común.

3. Una vez que hayan terminado la discusión en los subgrupos, en plenario compartirán sus impresiones. Es clave invitarlos a expresarse en sus propias palabras y no solamente leer lo que dice la tarjeta. Preguntas disparadoras: ¿conocían ese mito?, ¿qué piensan de él?, ¿con qué lo relacionan?, ¿están de acuerdo?, ¿por qué?, ¿se les ocurre alguna situación donde ese mito se haya cumplido?

4. Es importante que al finalizar hagamos referencia a la importancia de conocer aquello que para nosotros es tabú y hacer hincapié en el valor de informarnos para derribar prejuicios.

5. Se puede habilitar también a que los participantes sugieran otros mitos que no estén en los tarjetones.

Mito	Realidad
Un trastorno de salud mental es un signo de debilidad; si la persona fuera más fuerte, no tendría esta condición.	Un trastorno de salud mental no tiene nada que ver con ser débil o con la falta de fuerza de voluntad. No es una condición que las personas elegimos tener o no tener. De hecho, reconocer la necesidad de aceptar ayuda para un trastorno de salud mental requiere mucha fuerza y coraje.
Solo necesitas cuidar tu salud mental si estás "loco".	Todos y todas podemos hacer cosas para mejorar nuestro bienestar y salud mental, al igual que realizamos actividades y adoptamos hábitos saludables para cuidar nuestra salud física.
Los y las adolescentes y jóvenes no tienen problemas de salud mental, esas son cosas que solo les pasan a los adultos porque tienen más responsabilidades.	Los y las adolescentes y jóvenes también pueden tener problemas de salud mental. De hecho, a nivel mundial 1 de cada 7 adolescentes tiene algún trastorno de este tipo, pero muchas veces se confunden con manifestaciones propias de la etapa adolescente como la irritabilidad, cambios de humor e inestabilidad emocional y, por lo tanto, no se diagnostican ni se tratan. Además, el suicidio es la cuarta causa de muerte más frecuente entre las personas de 15 a 19 años en el mundo.
Los y las jóvenes a los que les va bien en la educación y tienen muchos amigos no tienen problemas de salud mental porque no tienen nada por lo que estar deprimidos.	La depresión es un trastorno de salud mental común que se relaciona con factores sociales, psicológicos y biológicos. La depresión puede afectar a cualquier persona, independientemente de lo buena que parezca su vida a primera vista. Los y las jóvenes a quienes les va bien en la educación pueden sentir la presión de tener éxito, lo que puede causarles ansiedad o generarles tensiones en el hogar. También pueden experimentar depresión o ansiedad sin ningún motivo que pueda identificarse fácilmente.
La discriminación racial no afecta la salud mental de adolescentes y jóvenes.	La discriminación racial que pueden sufrir adolescentes y jóvenes es un factor de riesgo para su salud mental. Se trata de acciones basadas en prejuicios que implican un trato diferencial, negativo y violento. Tienen efectos acumulativos en la vida de las personas afrodescendientes, pudiendo llegar a manifestarse a través de tristeza, depresión, ansiedad y baja autoestima; esto no quiere decir que todas las personas afrodescendientes sean depresivas, sino que el hecho de haber experimentado situaciones de discriminación condiciona negativamente sus experiencias de vida.
Las orientaciones sexuales y las identidades de género no normativas están vinculadas a enfermedades mentales.	Las orientaciones sexuales y las identidades de género no normativas no se producen por "una falla" en el desarrollo de las personas o por haber vivido un hecho traumático. No están relacionadas con enfermedades de salud mental. Sin embargo, las personas LGBT+ pueden vivir experiencias de discriminación, violencia y exclusión en distintos espacios de la vida cotidiana que afectan su salud psicoemocional.

03. Encontremos las palabras

Duración: 20 minutos

Objetivo

Esta actividad buscará desarrollar la habilidad de identificar nuestras emociones. A partir de una serie de frases, los participantes deberán elegir situaciones que los representan y poner en palabras las emociones que se activan.

Introducción sugerida:

Las emociones nos dan pistas sobre cómo nos sentimos en cada momento de nuestra vida. No son ni buenas ni malas en sí mismas. La intensidad y la atribución que podemos darles varían mucho entre las personas. Cuando nos emocionamos podemos tener pensamientos y reacciones físicas que acompañan esta emoción, dando lugar entonces a una acción en concreto.

Para cuidar nuestra salud mental tenemos que poder expresar lo que nos pasa. Muchas veces no hablamos porque el tema nos resulta tabú, nos genera miedo lo que van a pensar de nosotros y cómo nos van a mirar. Con frecuencia no hablamos porque no sabemos lo que estamos sintiendo y no podemos poner nuestras emociones en palabras. Esta actividad buscará desarrollar habilidades para identificar lo que nos pasa.

¿Te ha pasado alguna vez no poder identificar lo que te pasa? ¿Te ha pasado que a veces dices “estoy bien” o ”estoy mal” pero sin profundizar mucho en eso? Nos falta vocabulario para describir de manera precisa nuestras emociones para así aprender a regularlas.

Desarrollo:

1 Mostramos los tarjetones con frases disparadoras y preguntamos: ¿con cuáles se sienten identificados?, ¿cuáles le resultan familiares? Y, si ya escucharon esas frases, ¿quiénes las dicen comúnmente?

2 Cada participante debe elegir una frase para trabajar con ella.

3 Debemos generar y habilitar el intercambio entre los participantes.

4 Al finalizar, podemos invitar libremente a que cada participante comparta la frase elegida y explique su elección.

Posibles frases:

- No sé quién soy
- Ya se te va a pasar, superalo
- No me gusta mi cuerpo
- Cuando hablo de lo que me pasa nunca me toman en serio
- No sé lo que me pasa
- Me siento apagado
- De las emociones no se habla
- No estoy contento conmigo mismo
- Los hombres no lloran
- Me siento solo en mi casa aunque esté mi familia
- Me siento triste y no sé por qué
- Una amiga tiene un secreto que la angustia y no lo quiere contar
- A veces siento que quiero desaparecer
- Muchas cosas me dan miedo y no sé por qué
- Me corto para no sentir dolor
- Me siento angustiado y me da vergüenza compartirlo
- En el liceo me siento incómodo y prefiero no ir
- Tengo un nudo en la garganta
- Cuando me enojo le pego a la pared
- Me siento solo
- Me siento diferente
- No me aceptan como soy
- Nunca decís lo que te pasa
- A veces me cuesta poner en palabras lo que siento
- Últimamente te veo raro, no parecés vos
- Está todo en tu cabeza
- Hay gente que pasa por cosas mucho peores
- No me gusta mi color de piel
- Me siento agobiado y me paralizo

04. En tus zapatos

→ Duración: 25 minutos

Objetivo

La idea es que los participantes puedan, frente a situaciones concretas, encontrar colectivamente una forma de resolver saludablemente un conflicto, intercambiar sobre sus posibles puertas de salida e identificar las emociones de los protagonistas.

Desarrollo:

1. Organizamos a los participantes en subgrupos y le entregamos a cada uno una tarjeta con un escenario.
2. Damos tiempo para que puedan leer la situación, identificar colectivamente las emociones de los protagonistas y resolver saludablemente el conflicto proponiendo sus posibles puertas de salida.
3. Luego, los invitamos a que compartan sus hallazgos en el plenario. Cada subgrupo podrá presentar sus ideas de la forma que elijan. Puede ser actuando o bien explicando oralmente. Es importante que primero describan el escenario trabajado para que todos conozcan la situación.
4. Luego de que cada subgrupo presente su situación y la resolución a la que llegaron, podemos plantear estas preguntas: ¿cómo llegaron a esta resolución?, ¿por qué?, ¿les parece que se trata de una situación que puede ser real o cercana?, ¿por qué?
5. Podemos también preguntarle al resto de los participantes: ¿y ustedes de qué otra forma resolverán el conflicto?, ¿por qué?, ¿qué les pareció la solución encontrada por sus compañeros?
6. Es importante orientar hacia estilos saludables de resolución de conflictos, que involucren el diálogo, la apertura y el acercarse al mundo adulto de forma asertiva y empática.

Situación 1

Tema trabajado: Depresión, angustia, pandemia, amistades, virtualidad.

Thiago se define a sí mismo como “un chico callado”. Tiene varios amigos, pero es de los que primero prefieren quedarse en silencio, observar al resto, y termina soltándose cuando entra en confianza. La pandemia obligó al centro de estudios de Thiago a seguir los cursos de manera virtual y esto modificó notoriamente su rutina. Pasó a estar todo el día en la computadora desde su cuarto. Apenas se quitaba el pijama y cuando se conectaba a clase no prendía la cámara a menos que algún profe se lo pidiera.

No bien terminaba de estudiar se ponía a jugar en red por la compu con sus amigos hasta tarde. Pese a que las clases ya son presenciales y las actividades al aire libre se reactivaron, Thiago sigue con la misma rutina. Su familia está muy preocupada y no sabe qué hacer para ayudarlo. Él prefiere quedarse jugando en la compu a ir a la plaza a encontrarse con amigos. “¿Para qué salir si los tengo a todos en la pantalla?”, señala Thiago.

- ¿Qué creen que le pasa a Thiago?
- ¿Qué emociones podría estar sintiendo?
- ¿Es saludable su rutina?
- ¿En qué creen que lo afecta aislarse de esa manera?
- ¿De qué se está perdiendo?
- ¿Les ha pasado a ustedes?
- Si Thiago fuese su amigo, ¿qué le aconsejarían?
- Si en lugar de Thiago fuera Lucila, ¿les parece que le resultaría más fácil pedir ayuda?, ¿les parece que su familia se preocuparía de otra manera?, ¿les parece que esta misma situación sería aplicable para Lucila? ¿Por qué?

Situación 2

Tema trabajado: Redes sociales, consumo, afectividad.

Camila organizó una fiesta en su casa por su cumpleaños. Fueron todos sus amigos y pasaron increíble. Hubo música hasta tarde y algunos se tuvieron que quedar a dormir porque tomaron demasiado. Al otro día, Camila vió que en Instagram habían subido varias historias y fotos de la fiesta y, en algunas, ella aparecía marcando mal.

Se sintió muy incómoda al verse y de hecho le sorprendió encontrar comentarios muy agresivos en las fotos, juzgando su actitud como provocadora y haciendo referencia a su cuerpo tratándola de "gorda". A raíz de eso, Camila quedó muy angustiada y no quiere volver a ver a nadie.

- ¿Por qué creen que Camila se siente así?
- ¿Qué emociones podría estar sintiendo?
- ¿Qué debería hacer?
- ¿Estuvieron bien sus amigos en subir las fotos sin pedirle permiso?
- ¿Qué pasa con quienes comentaron las fotos?
- ¿Les parece que si Camila fuese un varón recibiría esos comentarios y se sentiría de la misma manera?
- ¿Creen que esta situación es violenta?
- ¿Creen que las redes sociales favorecen estas dinámicas? ¿Por qué?

Situación 3

Tema trabajado: Estudios, vocación, trabajo, familia.

Álvaro tiene 18 años. Le faltan seis materias para terminar el liceo pero no quiere seguir. Le cuesta un montón estudiar y no se siente motivado. Su familia está muy preocupada, sus padres no están de acuerdo con que deje el liceo y le dicen todo el tiempo que de esta decisión depende su futuro.

Ya prácticamente no va a clases, solo aparece de vez en cuando para ver a sus amigos. Su futuro lo estresa, pensó en seguir estudiando pero no sabe qué elegir. Nada le gusta y las opciones que tiene lo confunden aún más. Hace unos meses que empezó a buscar trabajo. Repartió su currículum en varios lugares y tuvo una entrevista de trabajo en una barraca, pero al final no lo llamaron. Se siente sin rumbo y no tiene muy claro qué hacer con su vida.

- ¿Qué le está pasando a Álvaro?
- ¿Qué emociones son las que podría estar sintiendo?
- ¿Alguna vez se sintieron así?
- ¿Qué les parece la actitud de sus padres?
- ¿Cómo deberían ayudarlo?
- ¿Creen que la decisión vocacional es algo tan importante? ¿Por qué?
- Si Álvaro fuera un amigo de ustedes, ¿qué le aconsejarían?

Situación 4

Tema trabajado: Afectividad.

Kiara está por terminar el liceo. Hace unos meses empezó a salir con Lucía, una chica de otro sexto. Está muy feliz con su relación, se llevan súperbien y, además, Lucía está muy integrada a su grupo de amigos. Hace unos días fueron juntas a una fiesta, al cumpleaños de una amiga de Lucía. Cuando llegaron sintió que un grupo chiquilines empezaron a charlar mientras las miraban y se reían.

Lucía no les prestó atención, pero Kiara se sintió muy incómoda porque eran bastante evidentes. Uno de los chicos del grupo es el nieto de su vecina. Además de lo molesto de sentirse observada, se angustió porque ella todavía no le ha contado a sus padres sobre Lucía y no quiere que se enteren a través de otra persona.

- ¿Por qué debería preocuparse Kiara?
- ¿Qué emociones son las que siente?
- ¿Qué piensan de la actitud de los chicos?
- ¿Qué les parece que debería hacer con respecto a ellos?, ¿y en relación con sus padres?
- ¿Qué piensan qué le dirían ellos?
- ¿Qué respuesta creen que Kiara espera?

Situación 5

Tema trabajado: Depresión, angustia, confidencialidad, ayuda.

Nahuel le dice a un profe que necesita ayuda. Le cuenta que una amiga, que no es de su liceo, se está cortando y que no sabe cómo ayudarla. Está realmente desesperado. El profesor le pregunta si los padres de la amiga están al tanto de la situación y él le dice que ellos no saben nada.

Nahuel le pide al profe si puede tener una reunión virtual con su amiga, en donde ella pueda conectarse sin usar la cámara para no quedar expuesta. El profe no está seguro de si esta es la mejor forma de ayudarla.

- ¿Qué les parece que está haciendo Nahuel?
- ¿Qué emociones son las que parecen predominar en los protagonistas de la historia?
- Si fueran el profe, ¿cómo actuarían?
- ¿Qué creen que necesita la amiga de Nahuel?
- ¿Cuál les parece la mejor forma de ayudarla?
- ¿Han vivido situaciones similares?
- ¿Qué creen que puede servir en ese momento?

Situación 6

Tema trabajado: Familia, angustia, presión familiar, masculinidad.

Emiliano no se siente bien. Hace tiempo que ya no tiene ganas de juntarse con amigos y dejó de ir al fútbol, que tanto le encantaba. Cuando está solo en su cuarto llora, pero no entiende por qué. Siente un dolor en el pecho, como si fuera “un nudo”, explica.

Su papá está molesto ya que hace años lo acompaña al fútbol y no comprende su falta de compromiso actual. “Estás dejando tirado al equipo, y eso no se hace”, le dice. Emiliano no sabe cómo hablar con su padre ni cómo explicarle que de verdad se siente mal. Su papá suele repetirle frases como “los hombres no lloran” o “hacete fuerte” frente a estas situaciones.

- ¿Qué les parece que le está pasando a Emiliano?
- ¿Por qué piensan que está así?
- ¿Qué creen que necesita?
- ¿Cómo podrían ayudarlo?
- ¿Por qué creen que se comporta de esa manera?
- ¿Qué emociones son las que parecen predominar en los protagonistas de la historia?
- ¿Cómo las podrían identificar?

Situación 7

Tema trabajado: Sexualidad, diversidad sexual, *bullying*.

Mateo es un adolescente de 13 años. No ha dicho nada acerca de su orientación sexual en clase, sin embargo, le han asignado la categoría gay por ir al liceo con las uñas pintadas de colores. Desde hace más de un mes le han colocado un apodo sin su consentimiento.
No tiene amigos, ningún varón del grupo se relaciona con él y solo se lleva bien con dos compañeras mujeres.

A veces lo amenazan, le dicen que lo golpearán a la salida y se ríen de él adelante de todos.
En este momento, Mateo ha bajado su rendimiento en clase, se siente sin motivación, no siente deseo de seguir yendo y le cuesta dormir.

- ¿Cómo creen que se siente Mateo?
- ¿Qué piensan que necesita?
- ¿Qué debería hacer?
- ¿Qué piensan de la actitud de los compañeros de clase?
- ¿Les ha pasado a ustedes o ha pasado en su clase?
- ¿Dónde podría pedir/recibir ayuda? ¿Y de quién?

Situación 8

Tema trabajado: Diversidad de género, personas trans, vínculos, emociones.

Carla es una chica trans de 14 años que vive con su familia y va al liceo. Aunque ya habló con sus padres y les pidió que la llamen por su nombre elegido, Carla, y no por el nombre asignado al nacer, sus padres le siguen diciendo por su nombre anterior y aún no le han permitido tramitar el cambio de su cédula. Cada vez que sale de su dormitorio su padre le pregunta "¿qué hacés vestido así?". En el liceo solo dos profesores la nombran respetando su identidad. No le permiten utilizar el baño de mujeres. Los otros chicos se burlan y ella tiene miedo de que la lastimen.

Además, ya le ha pasado varias veces que cuando sube al ómnibus el chofer le dice que esa no es su boletera porque el nombre y la foto no coinciden con su apariencia actual. Incluso una vez la bajaron del ómnibus por eso.

Últimamente, Carla cada vez pasa más horas encerrada en el cuarto escuchando música sin ganas de salir ni de hablar con nadie. Se siente enojada y frustrada, y siente que nadie la entiende.

- ¿Qué le está pasando a Carla?
- ¿Qué sienten que necesita?
- ¿Dónde podría plantear lo que le está pasando?
- ¿Qué les parece la actitud de sus padres?
- ¿Han vivido situaciones similares?
- ¿Les parece que esta misma situación sería aplicable para Nicolás? ¿Por qué?

05. Cierre

Duración: 10 minutos

Objetivo

Promover la reflexión de cada participante. Para esto, invitamos a que cada uno diga una palabra que mejor represente o sintetice lo que siente luego de haber realizado el taller.

Invitamos a los participantes a completar el papelógrafo que viene incluido en el kit, plasmando las frases, palabras o impresiones que surgen luego de terminar el taller, de acuedo a la siguiente pauta disparadora.

Con relación a la salud mental:

- Los adolescentes pensamos que este tema...
- Al mundo adulto queremos pedirle o queremos que sepa que...
- Para nosotros los adolescentes es importante tener en cuenta que...
- A nosotros los adolescentes lo que más nos preocupa respecto a este tema es...
- Si tuviera que darle un consejo a un amigo referido a la temática de salud mental, le diría...

Luego de completar el material entre todos los participantes, los invitamos a cerrar colocándolo en un lugar visible del centro (una cartelera, la entrada, un pasillo), de manera que otras personas puedan conocer y acercarse al tema.

Reflexiones sugeridas para el cierre:

Agradecemos y valoramos especialmente la participación en el taller y recordamos lo valioso de poder generar espacios como este, que habiliten el intercambio con un otro.

Para proteger y cuidar nuestra salud mental es fundamental que empecemos a hablar de lo que nos pasa.

Para esto es importante que cada persona pueda tomar conciencia de las emociones que se ponen en juego en nuestra vida cotidiana.

Aprender a identificar nuestras emociones nos ayuda a gestionarlas de forma adecuada.

Es preciso entender que no todos percibimos de igual manera las emociones.

Animarnos a poner en palabras lo que nos pasa, identificar que estar “bien” o “mal” puede tener un montón de matices que es importante conocer.

Cuanto más desarrollemos nuestra habilidad para conocer e identificar nuestras emociones, mejor podremos entender las situaciones que nos toca vivir.

Seamos agentes de cambio

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA

Seamos agentes de cambio

El complemento es una actividad que está pensada para que los participantes del taller que quedaron interesados puedan seguir trabajando el tema. Se debe realizar en una instancia aparte y con participación es libre y voluntaria.

Objetivo

Pensar y ejecutar acciones que, de forma creativa, nos permitan llevar el tema a otros espacios de la comunidad.

Duración: 60 minutos

Desarollo:

1. Antes de pensar qué hacer, tenemos que definir a quiénes queremos llegar. El primer paso es que el grupo identifique a qué personas le interesa hacer llegar sus mensajes: adultos, otros adolescentes, profesores, etc.

2. Si en el grupo aparecen diversos públicos de interés, se puede trabajar en subgrupos. Por ejemplo: un subgrupo piensa acciones dirigidas a padres, madres y otros referentes familiares; otro piensa acciones dirigidas a adolescentes, etc.

3. Lo aconsejable es que los subgrupos tengan al menos cinco integrantes. También puede pasar que se trabaje en un solo grupo. En cualquier caso, debemos cuidar que las opiniones de todas y todos sean escuchadas y estar atentos a la construcción de consensos.

4. Una vez que definamos los públicos y los conceptos centrales que queremos transmitir, ¡a proponer ideas!

Ideas inspiradoras
Hacer una pintada colectiva en un espacio público de la ciudad.
Organizar un encuentro artístico, cultural o deportivo en la plaza o en el centro educativo.
Grabar una serie de pódcasts.
Crear la letra de una canción o versionar una canción conocida y grabarla.
Promover una bicicleteada por la ciudad.
Organizar un concurso de afiches o fotos sobre una temática a definir.
Organizar un concurso de microrrelatos.
Crear un fanzine.

Para llevar adelante las acciones, compartimos algunas recomendaciones sobre cómo producirlas. No son recetas, son sugerencias que pueden tomar en su totalidad o en partes.

Hacer una pintada colectiva en un espacio público de la ciudad

-Definir un espacio en la ciudad donde intervenir. Pensar qué zona es más adecuada, más visible y más transitada por las personas a las que queremos llegar.
-Pensar a quiénes les tenemos que pedir permiso para usar ese espacio: organización social, liceo, club deportivo, Intendencia, un particular.
-Diseñar el mural. Definir quién o quiénes van a ser los responsables de plasmar el concepto del mural. Para esto, podemos buscar inspiraciones en otros murales o diseños que nos gusten.
-Juntar los materiales necesarios para llevar adelante la obra. Definir qué insumos necesitamos y cómo los vamos a conseguir; si pedimos donaciones o si organizamos una colecta para reunir fondos.
-Inaugurar el mural. Pensemos que la pintada del mural es una actividad interesante en sí misma. Podemos invitar a la comunidad a ser parte de su ejecución y organizar una inauguración con actividades durante la jornada.

Organizar un encuentro artístico, cultural o deportivo en la plaza o en el centro educativo

-Definir un espacio en la ciudad en donde vamos a organizar la actividad. Pensar qué zona es más adecuada y más transitada por las personas a las que queremos llegar.
-Pensar a quiénes les tenemos que pedir permiso para usar ese espacio: organización social, liceo, club deportivo o Intendencia.
-Armar la agenda. Definir qué actividades queremos que sucedan. Tenemos que pensar en las personas que van a asistir para entender qué tipo de propuestas son más adecuadas. Las propuestas pueden ser talleres, charlas, música en vivo, danza, venta de comidas y bebidas, entre otras.
-Definir qué necesitamos para llevar adelante la actividad: escenario, audio, luces, mesas, sillas, baños, entre otros.
-Pensar acciones para difundir la actividad y convocar a la mayor cantidad de gente posible. Por ejemplo: diseñar una invitación para mandar por WhatsApp y compartir en redes sociales, pegar afiches en lugares públicos, enviar la información a programas locales de radio y televisión para que difundan la actividad. También podemos pedirles que nos hagan notas para contar más en profundidad lo que vamos a hacer y su porqué.
-Registrar la actividad haciendo fotos y videos para luego compartirlos y amplificar lo más posible nuestros mensajes.

Grabar una serie de pódcasts

-**Un pódcast es un episodio de audio, que puede formar parte de una serie y se difunde a través de distintas plataformas:** YouTube, Spotify, entre otros.
-**No tiene una duración determinada, pero se aconseja que sean breves,** sin sobrepasar los 15 minutos.
-**Cada pódcast aborda un tema en específico.** Los hay sobre música, arte, historia, actualidad, entre otros temas.
-**Lo pueden conducir una o más personas.** Sus diálogos pueden llevarse escritos o también ser generados espontáneamente, como si fuera una charla descontracturada.
-**Para producir un pódcast tenemos que definir cinco puntos:** el tema que vamos a tratar, elegir un nombre, la cantidad de episodios que queremos hacer, quiénes lo van a conducir y el formato que va a tener, es decir, si es guionado o si va a ser una conversación espontánea.
-**Podemos grabarlo de forma sencilla,** en una computadora personal o un celular, o podemos hacerlo más profesionalmente, por ejemplo, pidiendo colaboración a una radio local para que nos preste sus equipos.
-**Si deciden grabar el pódcast por sus propios medios, en internet hay muchos sitios con información sobre los requerimientos técnicos que son necesarios:** micrófonos, *software* para grabar o editar, entre otros aspectos.

Organizar una bicicleteada por la ciudad

-**Definir el circuito y cuánta gente queremos que participe.**
-**En la bicicleteada pueden pasar varias cosas:** podemos repartir información, crear pancartas con mensajes, pasar música para alegrar el trayecto o ir comunicando algunos mensajes por altoparlante.
-**Pensar a quiénes les tenemos que pedir permiso para realizar la actividad.** Seguramente al gobierno local, ya que puede requerir el corte de calles.
-**Pensar ideas para difundir la actividad y convocar a la mayor cantidad de gente posible,** por ejemplo, diseñar una invitación para mandar por WhatsApp y compartir en redes sociales, pegar afiches en lugares públicos, enviar la información a programas locales de radio y televisión para que difundan la actividad. También podemos pedirles que nos hagan notas para contar más en profundidad lo que vamos a hacer y su porqué.
-**Registrar la actividad** haciendo fotos y videos para luego compartirlos y amplificar lo más posible nuestros mensajes.

Organizar un concurso de afiches o fotos sobre una temática a definir

-Crear las bases y condiciones del concurso: qué requisitos hay que cumplir para participar, definir una temática o consigna que inspire los trabajos y un formato (A4, A3, color, digital o técnica libre), hasta cuándo se pueden mandar diseños y de qué manera hacerlo, entre otros aspectos.
-Para seleccionar el trabajo o los trabajos ganadores, tenemos que establecer los criterios que vamos a aplicar y quiénes van a elegir a los ganadores. Podemos conformar un jurado invitando a otros artistas o hacer una votación en redes sociales.
-Con todos los afiches que se presenten podemos hacer una muestra en un espacio que definamos. También se puede crear una cuenta en redes sociales específicamente para difundir el concurso.

Organizar un concurso de microrrelatos

-Crear las bases y condiciones del concurso. Qué requisitos hay que cumplir para participar: definir una temática o consigna que inspire a escribir (recomendamos abordar la salud mental en primera persona), una extensión (por ejemplo, el relato no debe sobrepasar una carilla de Word) y un formato (tipo y tamaño de letra e interlineado), hasta cuándo se pueden enviar los textos y de qué manera hacerlo, entre otros aspectos.
-Para seleccionar el relato o los relatos ganadores, tenemos que establecer los criterios que vamos a aplicar y quiénes van a elegir los ganadores. Podemos conformar un jurado invitando a otros escritores o hacer una votación en redes sociales.
-Con todos los microrrelatos que se presenten podemos hacer un fanzine, lo que nos lleva al siguiente punto.

Publicar un fanzine

-Un fanzine es un formato de publicación simple, breve y económica que permite reunir textos e ilustraciones y hacerlos llegar al público interesado.
-Por lo general, **los textos reunidos en un fanzine abordan un tema en específico o tienen algún tipo de relación aparente** que le da unidad a la publicación.
-Para crear un fanzine tenemos que definir cinco puntos: el tema que vamos a tratar, cuál será el título, dónde se va a imprimir y distribuir, y con esa información, evaluar cuál será su costo.
-Necesitaremos una computadora y algunas nociones de diseño, pero también es posible crearlo en Word. Recomendamos que la impresión sea en una hoja A4 para que pueda engramparse al medio y generar una publicación tamaño A5. Podemos pedir colaboración a algún centro educativo para imprimirlo en sus instalaciones.
-En YouTube podrán encontrar muchos tutoriales con ideas divertidas y prácticas para diseñar un fanzine.

Crear una canción colectiva

-Identifiquemos una canción que nos guste y que tenga un ritmo pegadizo. Usemos su estructura para crear una nueva letra que escribamos de forma colectiva en modalidad de taller. Puede ser interesante definir sobre qué tema quieren hablar, qué palabras y conceptos se pueden incluir, y, sobre todo, pensar a quién queremos que llegue la canción.
-Una vez que tengamos la letra pronta, podemos ensayar varias veces, identificando partes donde podemos generar coros o solos.
-Una forma de mostrar la canción es grabar un video y subirlo a redes invitando a otras personas a sumarse y hacer lo mismo para que llegue a un público ampliado.

IMPULSAN

Inju!

Ministerio de Desarrollo Social | Ministerio de Salud Pública

unicef

ADHIEREN

Uruguay Presidencia | auci

Ministerio de Educación y Cultura

ANEP | Administración Nacional de Educación Pública

asse | Administración de los Servicios de Salud del Estado

inau

inisa

Ministerio del Interior | Instituto Nacional de Rehabilitación

Secretaría Nacional del Deporte

Junta Nacional de Drogas - Uruguay

Ceibal

Medios Públicos Uruguay

Congreso de Intendentes