

Programa: Cuenta Conmigo

Unidad de aprendizaje: **Haz un Klik**

Propuesta para el/la profesor/a, tutor/a

Su percepción de esta actividad como educador/a es muy importante para la mejora y continuidad del proyecto. Le proponemos algunas ideas para potenciar la responsabilidad en la **promoción de la salud** de su alumnado, consigo mismos y con la comunidad. Todos/as somos responsables de la salud de los demás desde un modelo psicosocial que tenga en cuenta la parte social del alumnado considerando sus particularidades para que sean **protagonistas de sus procesos** de mejora y con ello se sientan responsables de la salud de sus iguales presentes en la comunidad

Objetivos

- Analizar, reflexionar y debatir sobre los valores y actitudes de los jóvenes en el siglo XXI.
- Informar y sensibilizar sobre los diferentes riesgos para la salud mental que representan determinadas conductas que generan dependencia
- Promover la responsabilidad de cada persona joven en referencia a la salud mental y relacional
- Reflexionar sobre la convivencia y relaciones entre iguales, manejo de emociones, sentimientos, tensiones y el estrés, así como su impacto e influencia en la salud de toda la comunidad.
- Activar el papel de las personas jóvenes como “prosumidores” en salud.

Contenidos

La OMS define la salud mental como un *“estado de bienestar en el que el individuo se da cuenta de sus propias capacidades, puede hacer frente al estrés normal de la vida, puede trabajar de manera productiva y puede hacer una contribución a su comunidad”*. Es la capacidad de una persona para percibir, comprender e interpretar su entorno, para adaptarse a las circunstancias, así como relacionarse con los demás.

Tener una buena salud mental es tener un estado de satisfacción personal con uno mismo y con los demás que incluye algunos aspectos como son poseer una buena inteligencia emocional o mantener relaciones sociales positivas y satisfactorias, pero también practicar deporte, dormir bien o tener una buena alimentación.

Con esta acción socioeducativa se pretende que los jóvenes no solo reflexionen, sino que sean activos en promoción de la salud construyendo y dinamizando mensajes saludables para sus iguales desde el paradigma **#Cuentaconmigo**

Competencias

CPSAA: Competencia personal, social y de aprender a aprender.

CCL: Competencia en comunicación lingüística.

CC: Competencia ciudadana.

CE: Competencia emprendedora.

Propuestas colaborativas

Estas son algunas propuestas, de reflexión y de acción, desde la idea fuerza **#Cuentaconmigo** para colaborar en la tarea de construir un **municipio más saludable**. En cada propuesta se pretende que los jóvenes, reflexionen, se sientan responsable y sean proactivos en referencia a la salud de su comunidad.

Te animamos a que compartas los audiovisuales con mensajes y contenidos en tus espacios de relación, tanto personales como en redes sociales y con la comunidad.

✓ Usa tus megas en positivo

Propuesta de reflexión para favorecer la construcción de mensajes saludable para la comunidad:

- ¿Se pueden usar los megas en positivo y en negativo? ¿Cómo
- ¿Con quién compartes tus megas? ¿Quién los comparte contigo?
- ¿Qué te preocupa y piensas en referencia a como determinadas personas usan sus megas?

Propuestas de acción:

Los compañeros y compañeras preocupados por el uso de pantallas y dependencias comportamentales han querido difundir el mensaje: **Usa tus megas en positivo** con el fin de concienciar a la comunidad de la importancia de la salud y el bienestar digital para favorecer relaciones positivas y el uso responsable de la tecnología.

¿Qué otro mensaje puedes construir y dinamizar en tus espacios de relación sobre las dependencias comportamentales, apuestas deportivas, uso de móviles para un municipio más saludable?

¡Pasa a la acción!

✓ Quitemos el mute:

Propuesta de reflexión para favorecer la construcción de mensajes saludable para la comunidad:

- ¿Qué significa “soledad acompañada”?
- ¿Qué crees que piensa una persona que se siente sola aun estando rodeadas de mucha gente? ¿Qué emociones y sentimientos tiene? ¿Qué hace?
- ¿Hay personas que ponen el “mute” a otras? ¿Cómo?
- ¿Alguien se puede poner el mute a sí mismo?

Propuestas de acción:

Los compañeros y compañeras preocupados por la salud mental de sus iguales han querido difundir el mensaje: **Quitemos el mute** con el fin de concienciar a la comunidad de la importancia de la salud mental y relacional.

¿Qué otro mensaje puedes construir y dinamizar en tus espacios de relación sobre la salud mental y relacional de las personas jóvenes para un municipio más saludable para un municipio más saludable?

¡Pasa a la acción!

✓ Busca tu enfoque - Estamos contigo

Propuesta de reflexión para favorecer la construcción de mensajes saludable para la comunidad:

- ¿Qué significado tienen las diferentes imágenes del audiovisual?
- ¿En qué momentos nos sentimos “desenfocados”? ¿En qué situaciones?
- Cuando tenemos la sensación de estar desenfocados ¿Qué emociones sentimos?
- ¿Tienes ayuda? ¿Pides ayuda para enfocar-te?

Propuestas de acción:

Los compañeros y compañeras preocupados por la salud mental de sus iguales han querido difundir el mensaje: **Busca tu enfoque - Estamos contigo** con el fin de concienciar a la comunidad de la importancia de expresar y compartir las emociones, situaciones, inseguridades y miedos.

¿Qué otro mensaje puedes construir y dinamizar en tus espacios de relación sobre la salud mental y social de las personas jóvenes compartan sus emociones, situaciones, inseguridades y miedos?

¡Pasa a la acción!

✓ **Una pastilla no sustituye a...**

Propuesta de reflexión para favorecer la construcción de mensajes saludable para la comunidad:

- ¿Hay pastillas para todo?
- ¿Conoces a personas que creen que una pastilla resuelve todo?
- ¿Para qué usan las personas cercanas a ti pastillas?
- ¿La felicidad viene en cajitas?
-

Propuesta de acción:

Los compañeros y compañeras preocupados por el uso de medicación sin receta médica han querido difundir el mensaje: **Una pastilla no sustituye a...** con el fin de concienciar a la comunidad de la importancia los riesgos de la automedicación.

¿Qué otro mensaje puedes construir y dinamizar en tus espacios de relación sobre el uso de sustancias y/o medicamentos para afrontar de manera no saludable los problemas de la vida diaria?

¡Pasa a la acción!

Enlace del material audio visual:

- **Autoestima y redes sociales BBVA:**

<https://www.youtube.com/watch?v=guStACMAov8>

- **Usa tus megas en positivo:**

<https://youtu.be/7uPK11DQLrQ>

- **Quitemos el mute:**

<https://youtu.be/xQRWFzSVm60>

- **Busca tu enfoque:**

<https://youtu.be/EOWABLso9MA>

- **Una pastilla no sustituye a:**

https://www.youtube.com/watch?v=_ptAe8UWb9I



Evaluación:

Si lo desea puede aportar su evaluación y sus sugerencias en el siguiente enlace: <https://forms.gle/GTQxNtA9SZbFjX6XA>

¡Muchas gracias!