Programa
LA SALUD MENTAL ES ENTRE TODAS Y TODOS

Caja de Herramientas para Talleres con Juventudes

Edición 2026

DIRECCIÓN GENERAL DE CULTURA Y EDUCACIÓN | MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

AUTORIDADES

GOBERNADOR

Axel Kicillof

MINISTRO DE SALUD

Nicolás Kreplak

DIRECTORA GENERAL DE CULTURA Y EDUCACIÓN

Flavia Terigi

Ministerio de Salud

Subsecretaría de Salud Mental, Consumos Problemáticos y Violencias en el Ámbito de la Salud

Julieta Calmels

Dirección Provincial de Salud Mental y Consumos Problemáticos.

Mariano Rey

Dirección de Promoción y Cuidados en Salud Mental y Consumos Problemáticos.

Sebastián Holc

Dirección General de Cultura y Educación

Subsecretaría de Educación

Claudia Bracchi

Dirección Provincial de Educación Secundaria

Gustavo Galli

Dirección de Psicología Comunitaria y Pedagogía Social

Eliana Vásquez

Dirección de Políticas Socioeducativas

Natalia Bragagnolo

Subsecretaría de Experiencias Educativas en Barrios Populares

Patricia Beggeres

Dirección de Tecnología Educativa

Santiago Albarracín

Equipo técnico y profesional responsable de la redacción y revisión del contenido

Appiani, Federico

Aguirre, Fernanda

Berazategui, Anabela

Escudero, Ileana

Alegre, Sandra

Márquez, Paula

Cosentino, Matías Nicolás

Feuer, Mónica

Fernández, Natalia

Maskin, Fernando

Rotman, Joaquín

Uriz, Anabella

Lorenzo, Cecilia

Lorefice, Pilar

Marchesi, Paula

Olivares, Agustín

Ahmed, Laura

Camezzana, Daniela

Beggeres, Patricia

Sánchez, Paula Natalia

Diseño y diagramación

Área de Comunicación de la Subsecretaría de Salud Mental, Consumos Problemáticos y Violencia en el Ámbito de la Salud.

Agradecemos los aportes de actividades a:

Talleristas de Equipos Itinerantes: *Aguirre Eggers, Malena - Aldalla, Cecilia - Appella, Florencia - Aramayo, Camila - Bellucca, Antonela - Burgos, Yamil - - Cejas, Florencia - Cuozzo, Facundo - Focante, Marina - Franco Fusella, Aixa - Galinelli, Alejandra - Gomez, Rocío - Martínez, Paula - Peralta, Natalia - Piedrabuena, María Pilar - Pietropaolo, Wanda - Salerno, Diego - Riva, Charo - Timón, Marcelina - - Vallerga, Claribel - Vázquez, Paula*

Centros de atención en salud mental y consumos problemáticos: Centro Comunitario de Adolfo Gonzales Chaves - Centro Comunitario Andamios de Luján - CPA de 9 de julio - CPA de Alberti - CPA de Bahía Blanca - CPA de Baradero - Centro Comunitario de Carmen de Areco - CPA de Carmen de Patagones - Centro Comunitario de Chacabuco - CPA de Dolores - CPA de General Villegas - CPA de Junín - CPA de La Plata, El Retiro - CPA de La Plata, Puente de Fierro - CPA de Lezama - CPA de Lincoln - CPA de Lobos - CPA de Magdalena - CPA de Necochea - CPA de Pehuajó - CPA de Pergamino - CPA de Ramallo - CPA de Tandil - CPA de San Cayetano - CPA de San Pedro - CPA de Villarino

Programa de Medios Escolares Bonaerenses: Ahmed, Laura - Camezzana, Daniela

ÍNDICE

PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA ..... Pág. 6

¿POR QUÉ UN TALLER?..... Pág. 11

OBJETIVOS DE LA PROPUESTA ..... Pág. 12

APORTES PARA PROMOVER UN ACOMPAÑAMIENTO RESPETUOSO DE LA PALABRA DE LAS Y LOS JÓVENES ..... Pág. 13

PENSANDO EN LA CONVOCATORIA, EL ESPACIO, LOS TIEMPOS Y LA ESTRUCTURA DEL TALLER ..... Pág. 14

ALGUNAS CONSIDERACIONES PARA TRABAJAR CON ESTUDIANTES EN PROPUESTAS PEDAGÓGICAS DE INCLUSIÓN .....Pág. 16

PRIMER ENCUENTRO..... Pág. 20

TÉCNICAS DE CALDEAMIENTO ..... Pág. 22

SEGUNDO ENCUENTRO ..... Pág. 54

TERCER ENCUENTRO..... Pág. 90

APORTES PARA PROMOVER UN ACOMPAÑAMIENTO DE LA PRODUCCIÓN DE UNA PIEZA COMUNICACIONAL ..... Pág. 101

MODALIDAD DE PLANIFICACIÓN DEL TALLER EN EL MARCO DEL PROGRAMA “LA SALUD ES ENTRE TODAS Y TODOS”..... Pág. 107

VIDEOS DE CONFERENCIAS Y JORNADAS SOBRE SALUD MENTAL, JUVENTUDES Y EDUCACIÓN, APLICACIONES WEB ..... Pág. 122

MATERIAL AUDIOVISUAL PARA TRABAJAR CON JUVENTUDES EN EL ESPACIO DE TALLER ..... Pág. 123

MARCO NORMATIVO ..... Pág. 124

BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA ..... Pág. 126

ANEXO ..... Pág. 128

PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

A partir de un trabajo articulado y sostenido entre la Subsecretaría de Salud Mental, Consumos Problemáticos y Violencias en el ámbito de la Salud (de aquí en más, Subsecretaría de Salud Mental) -Dirección de Prevención y Cuidados en Salud Mental y Consumos Problemáticos junto al Programa de Infancias y Juventudes- (Ministerio de Salud) y la Dirección General de Cultura y Educación (DGCyE), Subsecretaría de Educación -Dirección de Psicología Comunitaria y Pedagogía Social (DPCyPS), Dirección Provincial de Educación Secundaria, Dirección de Tecnología Educativa y Dirección de Políticas Socioeducativas- se crea el Programa "La salud Mental es entre todas y todos" a fin de realizar talleres que aborden dichas temáticas junto a las juventudes de la Provincia de Buenos Aires.

La propuesta, que surge de la propia demanda de las y los estudiantes organizadas/os en centros de estudiantes, se encuentra fundamentada en una perspectiva de salud integral y de derechos que hace foco en el protagonismo juvenil, intentando problematizar la mirada adultocéntrica sobre las juventudes. Entendemos que resulta fundamental generar espacios de co-construcción con las juventudes en los que ellas y ellos puedan tomar la palabra y situar tanto sus malestares y dificultades como elaborar sus estrategias de cuidado para responder a ellos.

En este sentido, proponemos la construcción de un dispositivo conjunto donde las miradas y experiencias tanto de efectores de educación como de salud mental puedan articularse y ponerse a disposición en torno de lo que las juventudes expresan.

El presente documento pretende otorgar herramientas para la promoción de cuidados colectivos y buenas prácticas en salud mental sin desconocer el saber-hacer propio de las y los efectores del territorio, sino por el contrario, colaborar con los acompañamientos y abordajes situados que ya se vienen realizando. En el mismo encontrarán videos de charlas y conferencias que abordan la complejidad de la articulación entre salud mental y educación, actividades lúdicas, artículos de la ley de salud mental, bibliografía de utilidad, preguntas para reflexionar, síntesis de definiciones para disputar estigmatizaciones y "saberes" que circulan en la sociedad y en internet, y otras, que iremos aportando.

En este sentido, este documento está pensado como el comienzo de una caja de

herramientas que irá enriqueciéndose a lo largo del tiempo con los aportes de la experiencia de toda la heterogeneidad que supone la provincia de Buenos Aires.

No queremos dejar de agradecerles a las y los trabajadores del Estado que en una ardua tarea cotidiana llevan adelante las políticas públicas diseñadas para fomentar escenarios de abordajes integrales que den respuesta a lo que las juventudes de la Provincia de Buenos Aires necesitan.

PUNTO DE PARTIDA

Para hablar sobre salud mental primero debemos definirla y ello implica hacer un breve recorrido histórico que posibilite la desarticulación de viejos sentidos que aún parecen vigentes. Nos proponemos despatologizar los malestares y sufrimientos acercando una concepción de la salud mental integral más ligada a las prácticas y los derechos sociales que al enfoque biologicista de su origen. Este movimiento implica también un pasaje desde el padecimiento entendido únicamente en términos individuales hacia la colectivización de dichos malestares y a la creación de respuestas y prácticas de cuidado colectivas.

La salud mental surge como un "subcampo" de la salud en general y como tal está influenciada por todas las corrientes de pensamiento que configuran el campo de la salud, a saber: Higienismo, Salud Comunitaria, Preventivismo.

Nuestra perspectiva toma como referente a la propuesta de pensamiento de la medicina social/salud colectiva. Dicha corriente de pensamiento cuestiona el antagonismo entre salud - enfermedad y propone situar la salud como un proceso dinámico.

Sostenemos que la salud ya no puede ser entendida en oposición a la enfermedad, ya que el modelo de pensamiento binario y lineal no puede dar cuenta de la complejidad del fenómeno. Por eso, se trata de dejar atrás varios antagonismos que subyacen en la conceptualización de salud: mente/cuerpo, individuo/sociedad, biológico/psicológico.

Entonces, la salud es un proceso dinámico en el que no sólo intervienen factores biológicos, sino que está sujeto a las prácticas de la vida cotidiana y a la garantía de derechos colectivos fundamentales.

¿Cómo desarmar la lógica binaria mente/cuerpo? ¿Cómo saldar el obstáculo epistemológico que implica lo mental en Salud Mental? Dicho concepto suele

estar asociado al conjunto de capacidades cognitivas ligadas a la conciencia. Con el aporte de las ciencias sociales y los desarrollos del psicoanálisis ya no es posible reducir la salud mental a un trastorno o disfunción de las capacidades ni mucho menos a problemas de la conducta o la conciencia. Es por ello que nos proponemos revalorizar la categoría de sufrimiento o padecimiento psíquico, en la que adquieren relevancia los eventos actuales que afectan a la salud mental que no pueden ser descriptos sólo con las categorías psicopatológicas clásicas. Tal perspectiva, permite restituir al campo de la salud mental la dimensión histórica y social de la construcción de la subjetividad. Es decir, los modos en los que habitamos el mundo o nuestra comunidad; los modos en los que pensamos, sentimos y hacemos con otros.

Así, los malestares pueden ser alojados sin tener que resolverse ensanchando la nosografía clásica construida por el modelo médico hegemónico. La utilización masiva de las categorías diagnósticas producen diferentes efectos, a saber:

- Medicalización y normalización de las prácticas cotidianas
- Estigmatización de los sujetos
- Psicopatologización de la vida cotidiana o patologización del malestar

Algunos discursos ligados a lo biológico reducen la enfermedad a la unicausalidad, abriendo paso así a la medicalización de la vida, es decir: una medicación para cada diagnóstico. Entonces, malestares y sufrimientos inherentes a la vida terminan siendo revestidos de un discurso científico que habilita el uso excesivo de la medicación psiquiátrica en desmedro de los acompañamientos integrales en salud. Y esto es un problema complejo que debemos abordar con seriedad y conocimiento.

El efecto de estigmatización y cristalización que muchas veces producen los diagnósticos se encuentra reforzado en las juventudes por la utilización de la tecnología -como redes sociales o buscadores web- para la obtención de un fácil y rápido “autodiagnóstico”: definiciones y modos de nombrar los malestares que muchas veces producen un efecto de alivio (momentáneo) frente a diferentes acontecimientos o incertidumbres como, por ejemplo, la sorpresa que supone la irrupción de la pubertad, los nuevos entramados sociales que se abren, la caída de referentes vinculares, etc. Pero, tales definiciones, lejos de habilitar sentidos comunitarios que propicien nuevos lazos y prácticas de cuidados, cierran sentidos a través de la utilización de diagnósticos estancos que individualizan y estigmatizan los malestares.

Entonces, desde nuestra perspectiva, el campo de la salud mental no se circunscribe a la psicopatología individual sino que se configura en el marco de la salud integral, es decir como "un proceso determinado por componentes históricos, sociales, biológicos y psicológicos cuya preservación y mejoramiento implica una dinámica de construcción social vinculada a la concreción de derechos humanos y sociales de toda persona"[1].
Así, lo psicológico, la construcción de subjetividad, también depende de los lazos sociales que el sujeto pueda generar en los ámbitos por los que transita y de los cuidados integrales y colectivos que se desarrollen allí.

Situar la salud mental en el marco de una cultura de cuidados exige desnaturalizar todas las prácticas que suponen actos discriminatorios, patologizantes, estigmatizantes y criminalizantes que influyen directamente en los vínculos y en cada una de las personas implicadas. Es necesario promover la deconstrucción de lo que históricamente llamamos locura: una representación creada para excluir a ciertos colectivos de la sociedad. Desactivar las cristalizaciones que producen ciertos diagnósticos, así como la significación de la locura permite subrayar la transitoriedad de los estados anímicos y malestares subjetivos. Entonces, estar angustiada/o, deprimida/o, enojada/o, contenta/o, disconforme consigo misma/o, etc. no define al ser sino que describe un estado momentáneo.

En la misma dirección, despatologizar el sufrimiento también exige una revisión sobre los eventos comúnmente llamados traumáticos. Entendemos que hay que evitar caer en el armado de un catálogo de eventos traumáticos que invisibilizan la singularidad y que además victimizan al sujeto. Desde nuestra perspectiva, creemos que hay sucesos con cierta potencia traumática, por ejemplo el estallido de una bomba, la muerte de un familiar cercano o el suicidio de una amiga o un amigo; sin embargo, es preciso poder escuchar qué es lo traumático para cada una/o, contemplando que a veces puede ser algo más esperable como una mudanza, una ruptura de un vínculo amoroso o un cambio de escuela. En este sentido vale distinguir entre:

-El evento fáctico, es decir el suceso en sí.
-La elaboración del evento, es decir, cómo cada sujeto enlaza la representación y el afecto según su propia historia. Este trabajo de articulación e interpretación posibilita una lectura del suceso y un sentido.

Es por ello que creemos fundamental promover espacios colectivos de reflexión

[1] Ley Nacional de Protección de la Salud Mental 26.657.

en los que el sujeto pueda poner en juego su palabra como un modo de facilitar el procesamiento de eventos que atraviesan a una determinada comunidad y así favorecer la elaboración colectiva.

En tal sentido, adquieren relevancia las estrategias de prevención y promoción de cuidados integrales. Esta última apunta a complementar la idea del derecho a la atención y los abordajes posibles. Históricamente la atención siempre recayó sobre los hospicios o centros de salud y se focalizó en el acceso a los circuitos de atención especializados. En cambio, la noción de cuidados tiene una connotación más integral, promocional y preventiva: fomenta el abordaje interdisciplinario, intersectorial e intersaberes y descentraliza las instituciones de salud, convoca a trabajar con una línea de abordaje situada y desde la corresponsabilidad, favorece la concepción de continuidad de cuidados y otorga mayor importancia a la injerencia que tienen las prácticas de la vida cotidiana y el lazo social en el proceso salud/enfermedad. Es decir, propicia que la comunidad en su conjunto pueda trabajar de modo preventivo y propositivo los procesos de salud mental de cada grupo y lo singular de cada uno de ellos. Nos referimos a un trabajo intersectorial local entre instituciones educativas, sanitarias, organismos de protección de derechos de niños, niñas y adolescentes, Programas de abordaje territorial, Fuerzas de Seguridad, clubes de barrio, organizaciones de la sociedad civil, etc.

Entonces, la salud mental concebida en el marco de derechos se apuntala en la afinidad entre la salud y las condiciones de vida cotidiana que producen las garantías efectivas de derechos colectivos fundamentales.

Desde este enfoque, consideramos necesario un trabajo de deconstrucción de la mirada adultocéntrica sobre las y los jóvenes. Por ello, tomamos como un pilar fundamental de nuestra modalidad de trabajo otorgar un valor privilegiado a la palabra de las juventudes, para que sean ellas y ellos quienes puedan situar tanto sus Intereses, saberes y formas de cuidado como sus dificultades, temores, sufrimientos, malestares y/o desesperanzas. Apuntamos a adoptar una perspectiva en favor del “protagonismo juvenil”, que implica reconocerlas y reconocerlos como sujetos de derecho capaces de ser actrices y actores principales de su desarrollo. Ello significa situar sus intereses y preocupaciones para poder abrir espacios que permitan armar lo común entre aquello que nos preocupa como adultas y adultos y aquello que les preocupa como jóvenes.

En síntesis, proponemos un pasaje

- De los modelos de pensamientos lineales y dicotómicos a la comprensión del fenómeno complejo.
- De la dicotomía salud/enfermedad a la noción de proceso dinámico.
- De la enfermedad mental o la psicopatología individual al malestar y/o sufrimiento psíquico, ya que incluye la dimensión subjetiva, social e histórica.
- De la dicotomía mente/cuerpo a la subjetividad.
- De la atención especializada y fragmentada al abordaje integral e interdisciplinario en la comunidad y desde la corresponsabilidad.
- Del derecho a la atención, a la Salud como derecho.
- Del adultocentrismo al protagonismo juvenil.

¿POR QUÉ UN TALLER?

La propuesta de trabajar con la modalidad taller surge de entender el espacio como un camino de co-construcción de conocimientos colectivos a partir de los saberes y experiencias de todas las personas que participan.
Entendemos que los talleres promueven procesos de reflexión crítica para la transformación colectiva de prácticas cotidianas, y propician, además, cuidados colectivos. Se ponen en escena y se comparten tanto los conocimientos, las creencias, las dudas, prejuicios, como las herramientas de acompañamiento y apoyo vincular.
Nos proponemos dar lugar y valor a la circulación de la palabra de las y los jóvenes, desde una escucha respetuosa que aloje y promueva la empatía, el diálogo intergeneracional y la resignificación de un entramado vincular que ha ido modificando sus lógicas en función de las contingencias actuales.
Desde la promoción de cuidados en salud mental es importante generar espacios de encuentro que permitan abordar de un modo integral el malestar subjetivo. Propiciar que compartan sus saberes y aprendizajes es imprescindible para instalar estos temas tan complejos de un modo accesible, tanto en ámbitos educativos como en recreativos comunitarios. La promoción de los cuidados en salud mental, como nos ha enseñado el período de pandemia, debe ser abordada en profundidad de modo colectivo, pero fundamentalmente con el protagonismo de quienes son destinatarias/os de las políticas públicas.
La modalidad de taller como estrategia educativa habilita y facilita la comunicación, la escucha, el intercambio y la participación, constituyendo una herramienta especialmente importante a la hora de trabajar y abordar estos

temas. Por ello, los encuentros suponen un tiempo de apertura, desarrollo y cierre, es decir, un tiempo de configuración que permita generar un espacio de confianza y de co-construcción, a fin de recuperar lo transitado hasta ese momento y de configurar nuevos modos en conjunto. Asimismo, entendemos que el tiempo de apertura-cierre posibilita ordenar lo trabajado en el espacio de taller facilitando su recuperación y apropiación por parte de las y los jóvenes, tanto de manera singular como grupal.

En este sentido, es importante generar un ambiente cálido que propicie la confianza, que aloje el relato de las juventudes y al mismo tiempo, que pueda tender puentes que favorezcan la reflexión.

Por último, consideramos muy importante poder trabajar en el taller la definición de Salud Mental propuesta por la Ley Nacional del Derecho a la Protección de la Salud Mental N°26657 y dar a conocer la misma, así como la Ley Nacional de Protección Integral de los Derechos de Las Niñas, Niños y Adolescentes N°26.061, la cual se enmarca en la Convención Internacional de Derechos de Niños, Niñas y Adolescentes de 1989. Entendemos que esto permite encuadrar a las y los jóvenes en el marco normativo vigente, situándolos como sujetos de derecho y ubicando el rol del Estado en función de la protección de los mismos.

OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

- Habilitar un espacio en el que las y los jóvenes puedan expresarse libremente.
- Promover el taller como un espacio con disposición a escuchar y alojar sus puntos de vista, temores, deseos, preocupaciones y saberes en torno a las temáticas de Salud Mental.
- Promover el diálogo, el intercambio de ideas y la reflexión de las y los jóvenes en relación a los temas/problemas emergentes como significativos en el contexto comunitario local.
- Recuperar las herramientas y cuidados en salud mental que poseen las y los jóvenes.
- Relevar las problemáticas que les preocupan a las juventudes.
- Desarmar mitos y creencias en relación a la Salud Mental, apostando a generar nuevas articulaciones de sentido que abran espacios de deseos y anhelos.
- Profundizar en aquellos aspectos de la Ley Nacional de Salud Mental, que sitúan la salud mental como un proceso multicausal vinculado al ejercicio de derechos.

- Promover la producción grupal como forma de vehiculizar, socializar y plasmar las reflexiones surgidas del intercambio.
- Favorece la elaboración y resignificación de situaciones traumáticas, malestares y sufrimientos.

APORTES PARA PROMOVER UN ACOMPAÑAMIENTO RESPETUOSO DE LA PALABRA DE LAS Y LOS JÓVENES

Ahora bien, les proponemos una serie de preguntas para pensar con sus equipos de trabajo antes de ir al encuentro con las juventudes en los talleres propuestos.

- ¿Cómo convocamos? No todas las formas de convocatoria son iguales. ¿A que las y los convocamos? Es importante y necesario pensar a qué se las y los invita, y cuál es la importancia y las implicancias de ello.
- ¿Dónde hacemos el taller? Creemos pertinente prestar atención a la significación de los posibles espacios en los que se realizaría, ya que no todos los espacios remiten a lo mismo en términos simbólicos, ni posibilitan condiciones para que el espacio sea íntimo.
- ¿Cuántos encuentros hacemos?
- ¿Qué tener en cuenta para propiciar la construcción del acuerdo de confianza para el taller?
- ¿Cómo iniciar el encuentro?
- ¿Cómo nos posicionamos para facilitar la circulación de la palabra de las y los jóvenes?
- ¿Qué posición adoptamos ante lo que dicen las y los jóvenes?
- ¿Y cuándo lo que dicen nos incomoda como adultas y adultos o autoridad?
- ¿Qué implica el cierre de la jornada?
- ¿Qué dejamos cuando nos retiramos?
- ¿Podemos articular con otros espacios o instituciones para esta instancia?
- ¿Cómo podemos hacer para que el trabajo del taller continúe en el tiempo?

PENSANDO EN LA CONVOCATORIA, EL ESPACIO, LOS TIEMPOS Y LA ESTRUCTURA DEL TALLER

Para convocar en las escuelas, se recomienda trabajar de manera conjunta con los equipos directivos, equipos de orientación escolar, preceptoras/es, cuerpo docente y aquellas/os referentes que vayan a participar de los encuentros con las y los jóvenes. Es importante alentar la participación de los Centros de Estudiantes como actor fundamental para la promoción de la salud mental hacia toda la comunidad educativa, en especial, hacia los pares que no fueron parte de los talleres. Esto propicia que la propuesta de trabajo no solo sea para ellas y ellos, sino también sea con ellas y ellos. Asimismo, creemos importante tomarse el tiempo para poner en conocimiento a todos los actores involucrados no solo de la propuesta de talleres sino también de la agenda pautada para llevarla adelante. Es necesario incluir a las y los jóvenes en el desarrollo de este proceso, pensar cómo y a qué se las y los invita a participar más allá de la obligatoriedad del taller.

En relación al espacio, creemos que es muy importante que se pueda construir un ámbito de confianza y compromiso grupal donde sostener la escucha, el respeto y el diálogo sobre los atravesamientos singulares de las personas. Sabemos que no todas y todos quieren participar, pero la potencia de lo grupal se encuentra -en parte- también en aquellas palabras del otro que resuenan en la historia de cada una y cada uno. Asimismo, en relación al espacio físico sugerimos tener en cuenta las diferentes posibilidades con las que cuentan las distintas instituciones, ya que las dinámicas que se puedan armar varían según el lugar en el que se realice el taller: no será igual en el patio de la escuela, en el gimnasio o en el espacio áulico.

En lo que respecta a los tiempos, se aconseja que los encuentros tengan una duración que varía según planificación entre una y dos horas aproximadamente a fin de dar lugar a los diferentes momentos del taller. De todos modos, sabemos que en este punto intervienen muchas variables, hay grupos que necesitan más tiempo que otros y hay cuestiones institucionales, que influyen en la duración del dispositivo. Por ello, se recomienda fijar un tiempo, planificar en función de ello y luego flexibilizar en caso de ser necesario.

Respecto a la cantidad de encuentros, entendemos que lo ideal sería no menos de tres encuentros. Ello posibilita establecer un espacio de confianza para

profundizar sobre las problemáticas y poder concluir con alguna actividad de promoción. De ese modo, en el primer encuentro se podría trabajar sobre el encuadre. Esto último con el objetivo de generar un vínculo que propicie una buena convivencia entre todas y todos las/os participantes, estableciendo acuerdos que permitan la circulación de la palabra. Sugerimos también realizar actividades de caldeamiento (con técnicas lúdicas) a fin de darles un tiempo para entrar en confianza y adentrarse paulatinamente al trabajo sobre las representaciones existentes de salud mental. Por último, será necesario indagar sobre las problemáticas por las que las y los jóvenes se interesan a fin de focalizar sobre ello en el encuentro siguiente. En el segundo encuentro el objetivo será profundizar sobre los temas propuestos tratando de alojar malestares, fomentar el debate, la reflexión y fortalecer las prácticas de cuidado colectivo. Asimismo, antes de concluir se decidirá con el grupo qué actividad de cierre realizar en el tercer encuentro (propiciando la creatividad y la expresividad). Se espera que el taller concluya con una actividad en lógica de promoción de la salud y que, en caso de existir un Centro de Estudiantes, participe en su difusión y organización. La propuesta es abierta y puede ir desde elaborar materiales audiovisuales, piezas comunicacionales (podcast, spots, columnas radiales, video reels, etc.), una pequeña obra de teatro o role playing para presentarle al resto de la escuela, creación de un perfil o "campaña" de salud en las redes sociales del centro de estudiantes, murales, cartelera, propuestas vinculadas al proyecto institucional, consejos de convivencia y/o los contenidos de las materias afines a lo planificado en otros espacios curriculares (Música, Arte, Construcción de ciudadanía, Salud y Adolescencia, Política y ciudadanía, etc.). En este punto, debemos destacar la articulación que venimos realizando entre el Programa La Salud Mental es entre Todas y Todos con el Programa de Medios Escolares Bonaerenses (MEB)[2] dependiente de la Dirección de Tecnología Educativa (DGCyE), en pos de profundizar las estrategias y recursos para la propia comunicación, expresión y difusión de las reflexiones y miradas de las y los jóvenes bonaerenses que participan del dispositivo de taller. En las escuelas donde funcionan radios escolares y/o se aplica este programa de

[2] El Programa de Medios Escolares Bonaerenses se implementó en la provincia de Buenos Aires en el año 2021. El equipo jurisdiccional lleva adelante distintas acciones de promoción, articulación y fortalecimiento de proyectos con medios en todos los niveles y modalidades. En cada instancia de formación que se ofrece a las y los docentes, se promueve la reflexión en torno a las relaciones entre lo escolar y la comunicación, no sólo con el objetivo de crear nuevos espacios de expresión de las y los estudiantes sino con el propósito de reconocer, conmover y fortalecer experiencias pedagógicas de larga trayectoria en el campo. Este trabajo de acompañamiento situado posibilita la consolidación de las propuestas como proyectos institucionales o el relanzamiento de las mismas en la comunidad educativa. A su vez, se lleva adelante la capacitación y el fortalecimiento de las condiciones de producción en radios y otros medios escolares para que las y los estudiantes bonaerenses ejerzan su derecho a la comunicación participando e incidiendo en la construcción de la agenda pública.

la cartera de Educación, se propone que las y los docentes que gestionan el medio escolar y/o se formaron en el marco del acompañamiento en escuelas, participen del último encuentro para ubicar la propuesta del proyecto con medios de la institución en sintonía con lo trabajado por los cursos en los espacios de taller de salud mental.

ALGUNAS CONSIDERACIONES PARA TRABAJAR CON ESTUDIANTES EN PROPUESTAS PEDAGÓGICAS DE INCLUSIÓN

La salud mental es un aspecto importante de la vida de todas las personas, independientemente de su condición o situación. Las personas con discapacidad también pueden enfrentar desafíos, conflictos, emociones o problemas que afecten su bienestar psicológico y social, y que no necesariamente estén vinculados a su discapacidad. Por eso, es fundamental promover un abordaje integral e inclusivo que reconozca sus derechos, necesidades y potencialidades, brindando los apoyos, orientación y acompañamientos adecuados.

Para el trabajo con jóvenes con discapacidad en el ámbito escolar nos guiamos por la Convención internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (2006), la Ley Nacional 26.378 (2008) que adhiere a la misma, la Resolución 311/16, la Resolución 1664/17 correspondiente a la Provincia de Buenos Aires; y según el paradigma del Modelo Social de Discapacidad, entendiendo así que "no son las limitaciones individuales las raíces del problema, sino las limitaciones de la propia sociedad, para prestar servicios apropiados y para asegurar adecuadamente que las necesidades de las personas con discapacidad sean tenidas en cuenta dentro de la organización social" (Palacios, 2008, p. 104).

De este modo, podemos establecer algunas consideraciones generales, que no agotan las intervenciones posibles, pero guían la práctica y la implementación del dispositivo de taller en estos abordajes situados, a fin de que resulte inclusivo. En definitiva, de lo que se trata es de garantizar el acceso al derecho a la salud mental de las y los jóvenes participantes del encuentro. Para ser más específicos, la responsabilidad del acceso recae en la planificación y ejecución de las y los talleristas en conjunto con los actores escolares. En este sentido, corresponde realizar el encuentro generando las condiciones y apoyos necesarios garantizando la participación de todas y todos del mismo espacio, desestimando espacios o actividades diferenciadas para las y los jóvenes con discapacidad.

El trabajo comienza con la articulación con los Equipos de Orientación y Equipos Directivos, que son quienes conocen las situaciones particulares dentro del contexto escolar, aportando información relevante para el proceso de

planificación de actividades. Es importante reconocer informantes claves que nos puedan dar pautas sobre las herramientas, vínculo con el grupo y sistemas de apoyo de las y los estudiantes con discapacidad. Con esa información se planifica el primer encuentro teniendo en cuenta las adecuaciones necesarias. Sin embargo, es imprescindible que a lo largo de los encuentros se tenga en cuenta la opinión, punto de vista y herramientas que posee la persona con discapacidad, incluyéndola en la toma de decisiones que la involucran para no caer en una perspectiva tutelar. Como reza una de las frases directrices del colectivo de discapacidad: “nada para nosotros sin nosotros”.

Criterios a tener en cuenta para la planificación:

Múltiples formas de representación: dado que las y los estudiantes perciben e incorporan la información de manera diferente, es necesario disponer de múltiples formatos de representación de contenidos que les permitan aprender utilizando diferentes opciones de percepción, idiomas, símbolos y comprensión.

Múltiples opciones de acción y expresión: cada estudiante expresa lo que aprende, lo que piensa y siente de diferentes maneras.

Múltiples maneras de participar: las y los estudiantes participan y sienten motivación por vincularse, por aprender, por expresarse de maneras diferentes.

Como la discapacidad es una construcción social, que depende de las condiciones de accesibilidad y participación que ofrece el entorno, así como de las características y necesidades individuales de cada persona, el diagnóstico médico no es suficiente para definir la discapacidad, sino que es un elemento más que puede orientar la intervención y acompañamiento, pero que no determina las capacidades o dificultades de cada sujeto. Esto es, dos personas con el mismo diagnóstico muy probablemente tengan una relación distinta con las barreras sociales y hayan desarrollado herramientas distintas. En el mismo sentido, tampoco debemos guiar nuestra planificación por el Certificado Único de Discapacidad. Es importante reconocer la diversidad dentro de la discapacidad y valorar las potencialidades y los intereses de cada joven, así como sus formas de comunicación y aprendizaje.

Es necesario que las actividades propuestas respeten la singularidad y brinden oportunidades para que las y los jóvenes puedan desarrollar sus capacidades y potenciar su autonomía. Para ello, es necesario conocer sus formas de comunicación y aprendizaje, así como sus preferencias e intereses, para realizar los ajustes necesarios en las actividades.

Algunas sugerencias:

No infantilizar a la persona con discapacidad. Abandonar la idea de "edad mental". La edad es la que dice el DNI y se debe tratar a la persona con discapacidad del mismo modo que al resto del grupo.

Las dificultades para la comprensión no implica que se le deba proporcionar menos información, sino que se debe accesibilizar la misma proporcionando diversidad de formas con lenguaje sencillo, imágenes, pictos, y cualquier recurso que la persona utilice.

Su opinión es la más importante a la hora de planificar.

¿Cómo abordamos entonces la planificación? Mencionamos algunos ejemplos simples de cómo pensar estrategias, que así y todo, no dejan de ser generalizaciones:

- -Si hay estudiantes en proceso de adquisición de lecto-escritura: utilizamos letra imprenta mayúscula para las láminas, indicaciones, consignas.
- -Si hay estudiantes con dificultades en la audición: focalizarse en actividades que utilicen el cuerpo e imágenes, dar las consignas por escrito, toda oralidad debe ser breve, simple, de frente (no dar la espalda) y modulando bien por si saben leer labios. Si se trabaja con estudiantes sordos hablantes de lenguas de señas, es imprescindible el intérprete como condición ineludible para la realización de la actividad.
- -Si encontramos dificultades en la atención sostenida: trabajar con consignas y actividades simples, focalizarse en el trabajo con los cuerpos y el espacio áulico. No dar explicaciones largas y complejas. Destacar palabras clave (con colores, subrayado o "en negrita" si se utiliza un procesador de texto) en carteleras o consignas largas.

Se sugiere redactar los materiales en Lectura Fácil:

Lectura Fácil es una metodología que adapta textos escritos para hacerlos más comprensibles y accesibles a personas con dificultades de lectura o comprensión. Los conceptos centrales del Lectura Fácil son:

- -Respetar el contenido, la intención y el estilo del texto original, sin simplificarlo ni modificarlo.
- -Utilizar un lenguaje claro, sencillo y directo, evitando ambigüedades, tecnicismos, siglas y extranjerismos.
- -Estructurar el texto de forma lógica y coherente, con párrafos cortos, títulos y subtítulos que faciliten la orientación.

- -Aplicar criterios de diseño y maquetación que favorezcan la legibilidad, como el uso de tipografías grandes y claras, el contraste de colores, el espaciado entre líneas y la inclusión de imágenes o iconos que apoyen el contenido.
- -Validar el texto adaptado con personas destinatarias de Lectura Fácil, para comprobar su comprensión y adecuación.

En fin, se trata de asumir la responsabilidad de pensar diversas estrategias de abordaje para garantizar el acceso al taller de cualquier joven, tenga o no un diagnóstico o un certificado de discapacidad.

A continuación, los objetivos y las actividades estarán organizadas según cada encuentro que componen los talleres.

En este primer acercamiento, el objetivo es problematizar acerca de la salud mental, indagando las representaciones y creencias que traen las y los jóvenes. Para ello, es necesario generar el encuadre de trabajo a partir de algunas instancias que lo hagan posible:

- La presentación de las y los participantes, tanto adultas/os como jóvenes, y el armado conjunto de un acuerdo de confianza
- Técnicas de caldeamiento
- Actividades planificadas para abordar la salud mental

PRIMER ENCUENTRO

Edición 2026

DIRECCIÓN GENERAL DE CULTURA Y EDUCACIÓN | MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

PRESENTACIÓN Y ARMADO DEL ACUERDO DE CONFIANZA

Sugerimos que el encuentro comience con la presentación de las y los profesionales que llevarán a cabo el taller, mencionando el organismo y el programa al cual pertenecen, así como los objetivos del encuentro. Esto implica que debe quedar claro quiénes participan del encuentro, tanto jóvenes como adultas/os de la institución.
Por otro lado, es de suma importancia el armado de un espacio de confianza para lo cual es muy importante construir acuerdos y reforzar el compromiso y cuidado sobre las normas de convivencia. La temática del taller implica compartir situaciones-sentimientos-afecciones íntimas. Por ello apuntamos al compromiso de no divulgar, ni juzgar atravesamientos y expresiones de otras u otros, respetando las opiniones y la palabra de las y los jóvenes participantes. Al momento de difundir las reflexiones surgidas del intercambio, se acordará el modo y grado de participación de cada estudiante en la producción grupal.

Construir un espacio de confianza para los encuentros implica pautar en conjunto acuerdos en los que cada participante pueda habilitarse la palabra, sentirse respetada/o y contenida/o. Sugerimos iniciar con un armado de lineamientos:

- Respetar otras opiniones
- No subestimar los sentimientos de las y los participantes.
- No hablarnos encima-no juzgar
- En caso de no sentirse cómoda/o en alguna situación, poder expresarlo
- No opinar sobre los cuerpos de las y los participantes.
- Proponer que ellas y ellos digan que consideran importante para sentirse en confianza.

Trabajar de manera colectiva este acuerdo de confianza implica invitar a las y los jóvenes a proponer las condiciones para llevarlo adelante. Sugerimos agregar las expresiones que traen las juventudes de manera textual validando y reforzando el lenguaje y los códigos que ellas y ellos construyen: “No ser chusmas, no quemarse, no juzgar, no discriminar, no burlarse, no buchonear, respetar las diferencias, lo que se habla acá se queda acá, etc”. Cuando en el desarrollo de las dinámicas alguna de estas pautas del encuadre se ve afectada o interrumpida, retomar un acuerdo que fue erigido con sus propias palabras, presenta la potencialidad de retomar el código establecido por los y las jóvenes, haciendo posible la continuidad del taller.

Dentro de este acuerdo de confianza, es necesario mencionarle al grupo que el equipo de talleristas está a disposición para conversar de manera privada e individual con quien lo necesite y no sienta la comodidad para hacerlo de forma grupal.

A continuación se le pide a cada participante que se presente y diga cómo quiere ser nombrada o nombrado y anotarlo en un distintivo que lleve puesto para que todas y todos puedan nombrarse. Esta instancia de presentación también puede ser abordada a partir de alguna de las actividades de caldeamiento.

TÉCNICAS DE CALDEAMIENTO

Estas técnicas se aplican para comenzar la actividad en un grupo a fin de facilitar la desinhibición y crear un clima favorable y distendido para el trabajo. Deben ser de corta duración, ágiles, de forma tal que entusiasmen a las y los participantes y concluir antes de que el interés decaiga.
Compartimos algunas de ellas...

Nombres de memoria (10 minutos)

A partir de un juego de memoria y modificando la disposición tradicional de las y los jóvenes en el aula (ronda) se busca como objetivo, por un lado, que cada participante pueda elegir cómo ser nombrado; por otro lado permite a las y los coordinadoras/es del taller conocer los nombres de las/los participantes, brindando un espacio de presentación en conjunto. A partir de la disposición en ronda, un coordinador del taller menciona su nombre y la/el participante que se encuentra a su derecha dice primero su nombre (o como le gusta que le llamen) y añade el nombre de la persona que tiene a su izquierda y que ya se ha presentado. Sucesivamente cada una/uno de las/los participantes dice su nombre y agrega el nombre de quienes se presentaron anteriormente. En caso de que las/los participantes no sean muy numerosos además de decir el nombre (o como le gusta que lo llamen) se puede agregar “algo que le guste” o “algo que no le guste”, propiciando la posibilidad de que puedan mostrar en el grupo intereses desconocidos para el resto de sus compañeras/os.

Gente a gente (15 minutos)

Se requiere de un espacio amplio a fin de que puedan moverse y caminar en él. La actividad apunta no solo a romper el hielo sino a trabajar los vínculos entre pares. Para ello se divide al curso en dos grupos que a su vez conforman dos círculos, uno grande y otro más pequeño enfrentados y mirándose.

Se puede utilizar música como disparador para empezar a girar. El círculo grande gira para una dirección y el círculo pequeño gira en la dirección contraria. Cuando la música se detiene, los participantes se saludan y conversan a través de distintas consignas dadas por la coordinación del taller. Luego, se pueden ir variando las formas de vinculación.
Para finalizar, se hace la puesta en común de cómo se sintieron, qué les pasó al estar hablando con alguien con quien que nunca lo habían hecho, etc.

Cuatro Esquinas (15 minutos)

Se requiere de un espacio amplio para la realización de esta actividad. El ejercicio apunta a romper el hielo para animar a los y las jóvenes a comenzar a hablar. Se distribuyen cuatro carteles, uno en cada esquina que dicen: Siempre, Casi siempre, Casi nunca y Nunca. Se mantiene al grupo en el medio del espacio hasta que se les enuncia una frase a la que ellos deben responder ubicándose según les parezca:

- Me gusta estar en casa
- Me gusta venir a la escuela
- En la escuela me siento acompañada/o
- Me gusta participar en clase
- Me gusta pasar horas en el celu
- Me siento sola o solo
- Me gusta estar sola o solo
- Me siento triste
- Si estoy mal me gusta dormir
- Me gusta hablar con amigo/as cuando estoy triste
- Cuando me siento mal no hablo con nadie
- Cuando algo me molesta no lo expreso por miedo a lo que piensen de mi
- Me gusta estar con amigos y amigas
- Me siento alegre

- Al terminar la escuela, me imagino trabajando
- Al terminar la escuela, me imagino estudiando

Es importante tener en cuenta que las frases deben adaptarse a la vida cotidiana de los y las jóvenes de modo tal que puedan identificarse y facilitar otros modos de comunicar para quienes más dificultades tienen para hablar.

Variante 3 Esquinas (15 minutos)

Este ejercicio, al igual que el anterior - 4 esquinas -, apunta a romper el hielo buscando que las y los jóvenes tomen la palabra. Es importante a la hora de realizar la actividad tener en cuenta la dimensión espacial y el tamaño de la grupalidad, ya que el desarrollo de la misma implica el movimiento de traslación de todas/os las/os participantes a las esquinas del espacio donde se realice el taller.
Se distribuyen tres carteles, uno en cada esquina, con los enunciados: Casi Siempre - Casi Nunca - A veces; proponiendo a las y los estudiantes que se acerquen al cartel con el cual se identifican
A medida que las y los participantes se posicionan, se intenta indagar sobre el porqué de sus elecciones, con el objetivo de abrir un diálogo colectivo.

Los enunciados sugeridos son los mismos que se utilizan en la actividad original. A modo de ejemplo pueden sumarse algunos nuevos:

- Disfruto de hacer deporte
- Disfruto de escuchar música
- Suelo estar enojado/a.
- Cuento con alguien de confianza a quien acudir.
- Las y los adultas/os siempre tienen la razón.
- Me animo a decirle a una/un amiga/o cuando considero que se equivocó en una actitud.
- Reconozco cuando me equivoco.
- Llorar a veces me alivia.
- Me afecta lo que las/os demás piensen de mí.
- Les suelo preguntar a mis compañeras/os cómo se sienten.

Llegó una carta para... (20 minutos)

Se trata de una dinámica de caldeamiento pensada para juventudes que pertenezcan al ciclo básico de la educación secundaria. Esta actividad permite movilizar las corporalidades y buscar puntos en común entre las y los presentes.

Las y los talleristas se ubican en distintos puntos del salón y mencionan la consigna: "Llegó una carta para" y el enunciado elegido a fin de que las y los estudiantes se muevan en el espacio según se sientan identificadas/os.

- ... quienes tienen mascota".
- ... quienes les gusta venir a la escuela".
- ... quienes hacen algún deporte".
- ... quienes lloran cuando se sienten tristes".
- ... quienes miran series de terror".
- ... quienes prefieren el verano".
- ... quienes buscan hablar con amigues cuando se sienten tristes".
- ... quienes les gusta estar solo/a".
- ... quienes les gusta estar en su casa".
- ... quienes comparten algún momento del fin de semana con sus familias".

Una variante de esta actividad puede ser pedirle al grupo que camine por el aula entregándoles a cada una/o de las y los estudiantes una tarjeta con la siguiente consigna: "Buscar una/un compañera/o que..." seguido de algún ítem que propicie el intercambio entre pares. A modo de ejemplo:

"Buscar una/un compañera/o que...

....su nombre contenga la letra M"

....le gusta mucho cantar"

....toque un instrumento musical"

....se haya sentido orgulloso últimamente"

....le guste caminar descalza/a"

....hable otro idioma"

....cuenta buenos chistes"

Si/No (10 minutos)

Se requiere de un sitio relativamente amplio para la realización de la actividad. Se le pide a todo el grupo que arme una fila en el medio del espacio y se les hace preguntas que puedan responder por Sí o por No. Hacia un lado responden por sí y hacia el otro por no. Se invita a argumentar su posición a algunos para que empiecen a animarse a hablar

- ¿Messi es el mejor jugador del mundo?
- ¿La pandemia nos enseñó cosas?
- ¿Los derechos de las personas se relacionan con la salud mental?
- ¿Los adultos y las adultas están preocupados y preocupadas por las juventudes?
- ¿Se sienten escuchados/as?
- ¿La música de antes es mejor que la de ahora?
- ¿Las y los jóvenes están todo el día conectados?
- ¿Cuántas horas al día usan el teléfono celular?
- ¿Usan el celular para avisarle a algún familiar donde están y con quien?
- ¿Un meme puede cambiar el estado de ánimo?
- ¿En la escuela se aprende sobre salud mental?
- ¿El consumo de alcohol es un problema?
- ¿En la escuela o en el aula se respetan las diferencias y preferencias personales?
- ¿Alguna vez presenciaron alguna situación de hostigamiento o acoso escolar?
- ¿Las y los jóvenes duermen poco en la semana y más el fin de semana?
- ¿Se sienten en confianza con alguien de la familia?
- ¿Este juego es muy aburrido?

Variante Si/No/Tal Vez (15 minutos)

La actividad está pensada para buscar puntos en común y diferencias entre las y los participantes del taller.
Esta variante introduce, sumando el cartel “TAL VEZ”, la posibilidad de ofrecer instancias intermedias -no tan polarizadas- en las respuestas de las/los jóvenes y, por lo tanto, complejizar argumentos y experiencias.

Para llevarla a cabo se necesitan tres carteles con las inscripciones SI - NO - TAL VEZ dispuestos en las paredes. Las preguntas o enunciados son los mismos de la actividad original y se detallan en dinámica previa.

Dos cosas que... (30 minutos)

La presente dinámica se recomienda para grupalidades a las que se les dificulta la expresión oral o que manifiestan cierta resistencia a la exposición grupal.
Para iniciar la actividad se arman dos grupos y cada uno de ellos tiene que completar las consignas dadas con sus preferencias correspondientes. Luego cada equipo elige un representante que comparta las respuestas a fin de debatir entre todas y todos.
El objetivo del ejercicio es poder encontrar puntos en común y diferencias entre las y los participantes del taller para comenzar a facilitar el diálogo de modo oral.
A modo de ejemplo dejamos algunas posibles consignas:

- 2 cosas negativas y 2 positivas de hacer deportes .
- 2 actividades para descansar del celular .
- 2 Cosas que le dirías a una persona adulta que usa mucho el celular
- 2 estrategias para enfrentar una situación que te da miedo pero es necesaria (por ejemplo, ir a sacarte sangre, hacer un trámite, un examen)
- 2 consejos que te gustaría escuchar si quisieras ponerte las pilas con el estudio
- 2 ventajas y 2 desventajas de ser adulto
- 2 temas incómodos, pero que son necesarios hablar con una persona adulta
- 2 canciones que tengan que ver con la salud mental
- 2 cosas que creas que son buenas para la salud mental
- 2 lugares dónde poder buscar información sobre salud mental
- 2 cosas que haces para cuidarte cuando vas a una fiesta
- 2 temas que te interesan tratar en la escuela

Punto de Encuentro (20 minutos)

Esta actividad tiene como objetivo explorar intereses, poner en movimiento la grupalidad, generar cohesión en la diversidad, y fomentar el clima adecuado para

iniciar la dinámica de taller. Se sugiere para primeros encuentros. Requiere de espacios amplios y permite un buen caldeamiento.
El juego consiste en pensar un punto de encuentro imaginario donde se acerquen aquellas personas que se sientan representados/as con la consigna que presentan las/los coordinadoras/es.
A modo de ejemplo, se introducen algunas propuestas para iniciar la actividad:
"Pasen al punto de encuentro aquellas personas que cumplen años en invierno..."
Una vez explicada la propuesta se invita al encuentro con las consignas sugeridas a continuación:

- Pasen al punto de encuentro las personas que realizan un deporte. ¿Qué deporte realizan? ¿El resto realiza otra actividad? ¿Cuál?
- Pasen al punto de encuentro aquellas personas que tienen una mascota. ¿Qué mascotas? Levanten la mano aquellos/as que tienen... gatos, perros, aves, etc. (a quien posea más animales se le puede desafiar a nombrar cada uno de ellos).
- Pasen al punto de encuentro aquellas personas que realizan alguna actividad artística ¿Cuáles?
- Pasen al punto de encuentro aquellas que participan de algún club, espacio político, espacio social por ejemplo: envión, merendero, ATR (Permite recuperar situaciones cotidianas que no son contempladas como artísticas por estar fuera de la educación formal: canto, baile, dibujo).
- Pasen al punto de encuentro aquellas personas que tienen celular ¿Qué aplicaciones usan? ¿Cuáles son sus redes sociales preferidas? ¿Cuántas horas se cuelgan con los juegos online? (Permite recuperar el lugar que los consumos culturales digitales tienen en sus vidas y el significado que para ellas/os representan).
- Pasen al punto de encuentro aquellas personas que saben qué hace un/a psicólogo/a.
- Pasen al punto de encuentro aquellas personas que en la pandemia extrañaron venir a la escuela. Aquellas que prefieran las clases virtuales. ¿Por qué?
- Pasen al punto de encuentro aquellas personas que se sienten incómodos/as con su cuerpo o les preocupa su imagen y apariencia.
- Pasen al punto de encuentro aquellas personas que se sientan solos/as. Aquellas que llaman a un/a amigo/a cuando están tristes.

¿A alguien se le ocurre alguna consigna para invitar al punto de encuentro?

Antes de finalizar con esta actividad, se invita a que pasen al punto de encuentro aquellas personas que saben de qué se trata el taller. Con aquellas personas que no dieron un paso al frente, se intenta que puedan responder: ¿Qué se imaginan? Y con quienes pasaron al frente se intenta que puedan decir: ¿Qué saben sobre el encuentro? ¿Qué esperan del taller?
Luego de explorar las expectativas-representaciones sobre el taller se les invita a tomar asiento.

Esto o aquello (10 minutos)

La propuesta consiste en que las/los participantes puedan elegir entre dos opciones diferentes, con el objetivo de identificar algunas de sus preferencias, y que al mismo tiempo registren las preferencias de sus compañeras/os. Se requiere de un espacio amplio que permita la movilidad de las y los jóvenes.
Partiendo de un centro, deben moverse hacia la derecha o hacia la izquierda de acuerdo a las opciones que enuncie la/el tallerista. Mencionamos algunos ejemplos a fin de guiar la actividad:

A modo de ejemplo: “Desde esta línea imaginaria les pedimos que se muevan a la derecha quienes prefieran la cumbia y a la izquierda quienes prefieran el rock”. La actividad puede continuar con los siguientes binarismos, siempre teniendo en cuenta que pueden sumarse aquellos que por las características del grupo puedan resultar pertinentes.

- Matemática - Lengua
- Asado - Pastas
- Juntada de noche - Día
- Casa - Boliche
- Perro - Gato
- Membrillo - Batata
- Película - Serie
- Mate amargo - Dulce
- María Becerra - Nicki Nicole
- Bizarrap - L-Gante
- Presencialidad - Virtualidad
- Twitch - Youtube
- Tik tok - instagram
- Wos- Trueno

Las Balsas (10 minutos)

A diferencia de los ejemplos lúdicos anteriores, esta dinámica abre la posibilidad de problematizar sobre las opciones brindadas, las elecciones del grupo y también observar si hay alguien que no logra ubicarse en ninguna de las consignas dadas y por qué. Es una actividad flexible respecto a la cantidad de participantes, aunque a mayor cantidad, más dinámica se vuelve. Asimismo, precisa de un espacio amplio y abierto para una mayor fluidez del movimiento hacia las balsas.

Para dar inicio, la/el tallerista plantea la siguiente situación imaginaria: el aula se ha inundado y solamente existen dos balsas para cargar a todo el grupo, por lo que cada quien debe elegir a cual subirse. Las mismas están dispuestas en los dos extremos opuestos del espacio, formadas por tizas, sogas o sobre un lugar alto como una silla. La coordinación va proponiendo sucesivamente consignas opuestas o complementarias para que quienes participen elijan una balsa según se identifiquen o no. Cabe la posibilidad de que alguien decida quedarse en el agua por no sentirse representada/o por las consignas.

Aquí se brinda el espacio necesario para que las/los jóvenes pongan en palabras el porqué de su elección, si lo desean hacer.

Las consignas dadas pueden ser similares a las citadas en los caldeamientos ya mencionados o pueden agregarse aquellas que se considere pertinente según las características de la grupalidad. Siempre se recomienda iniciar con temáticas que permitan un clima de juego y distensión, para ir pasando progresivamente a enunciados que interpelen a los/las jóvenes en sus preocupaciones e inquietudes.

A modo de ejemplo situamos un desarrollo posible:

- “Se subirán a mi balsa quienes prefieran la playa y subirán a la otra balsa quienes prefieran la montaña”
- “Se subirán a mi balsa quienes prefieran el frío y subirán a la otra balsa quienes prefieran el calor”
- “Se subirán a mi balsa quienes solo lloran cuando están solos/solas y subirán a la otra balsa quienes prefieran hablar y llorar con alguien cuando están tristes”

El Dado Pregunta (25-30 minutos)

La actividad invita a realizar diferentes preguntas mediante un dado que remite a diferentes consignas. Se busca promover un espacio amigable para darse a conocer, facilitar la integración e interacción grupal, fomentar puntos en común en grupalidades que se sienten en conflicto o se desconocen, construir confianza entre pares, así como también, entre las juventudes y la coordinación

Para realizar la dinámica se requiere un dado gigante que se adjunta en el Anexo a fin de facilitar su impresión.

Con las personas dispuestas en círculo se invita a cada persona a tirar el dado tomando turnos. Cada participante tira el dado y responde a la pregunta que corresponde al número que aparece. Después de haber compartido su respuesta, la primera persona pasa el dado a la siguiente y el proceso se repite. La profundidad de las preguntas depende de la madurez del grupo y del objetivo que se quiera conseguir con esta dinámica.

Cada número tiene asignadas 3 preguntas para asegurar que no se vuelva repetitiva la dinámica. El/la coordinador/a elige qué pregunta realizar. Continuar hasta que todas las personas del grupo hayan sido invitadas a responder.

Preguntas pensadas para jóvenes de 12 a 13 años

1.

A. ¿Qué fue lo último que viste en Youtube/Tik Tok/Instagram?
B. ¿Cómo te hizo sentir?
C. ¿Todos los contenidos/videos están buenos?

2.

A. Contanos cómo sería tu fin de semana ideal.
B. Describí cómo serían tus vacaciones soñadas
C. ¿Qué te ves haciendo en 5 años?

3.

A. ¿Qué lugar te gustaría conocer?
B. ¿A qué famoso/a te gustaría conocer?
C. Si pudieras viajar en el tiempo, ¿a qué momento irías? ¿Pasado o futuro?

4.

A. Contá la última serie o película que viste y te gustó mucho
B. Si tuvieras un súper poder, ¿cuál sería?

C. Si tuvieras que elegir vivir la vida de alguien por un día (24 hs) ¿quién serías?

5.

A. ¿Qué situaciones te emocionan más?
B. ¿Qué es lo que más te desagrada o te avergüenza?
C. Si tuvieras que contarle algo a alguien, ¿a quién se lo contarías primero?

6.

A. ¿Cuál es tu banda o artista preferido/a?
B. ¿Cuál es tu canción favorita?
C. ¿Fuiste a un recital alguna vez?

Preguntas pensadas para jóvenes de edades entre 13 a 17 años

1.

A. ¿Qué situaciones son las que más te enojan?
B. ¿Qué es lo que te da más vergüenza?
C. ¿Qué te hace feliz?

2.

A. ¿Qué te ves haciendo en 5 años?
B. ¿Qué sueño o meta te gustaría cumplir?
C. ¿Qué te hubiera gustado saber a tus 10 años de edad que sabes hoy?

3.

A. ¿Si tuvieras un superpoder cuál sería y por qué?
B. Si pudieras viajar en el tiempo ¿a qué momento irás y por qué?
C. Si tuvieras que elegir vivir la vida de alguien que conoces por un día (24 hs) ¿quién serías?

4.

A. Cuando estás triste ¿qué te ayuda?
B. Si tuvieras que contarle algo a alguien ¿a quién se lo contarías primero?
C. Cuando estás enojado/a ¿qué te ayuda?

5.

A. ¿Cómo cuidás tu salud mental?
B. ¿Cómo acompañas a alguien que querés cuando está atravesando un momento difícil?

C. ¿Qué es la salud mental para vos?

6.

A. ¿A dónde irías si tuvieras un problema de salud mental?
B. ¿Qué crees que no ayuda a una persona que está viviendo un momento difícil?
C. ¿A dónde vas para despejarte o sentirte mejor?

Variante Caja Pregunta (15 minutos)

Esta variante del Dado Pregunta puede ser utilizada en grupalidades numerosas o cuando se evidencian ciertas resistencias al inicio del trabajo colectivo. Ayuda a generar un clima distendido que favorece la construcción de confianza entre participantes.

En una caja se colocan las preguntas de referencia, las cuales se describen al finalizar este apartado. Para el inicio se dispone al grupo en forma de ronda.

Al ritmo de la música la caja comienza a rodar de mano en mano. Cuando la música se detiene, el participante saca una pregunta y se le pide que intente responder. La pregunta no vuelve a la caja para que no se repita. La canción es elegida por el grupo.

Responder a las preguntas frente a la mirada recíproca de la ronda genera afecciones variadas. Como gesto de participación horizontal, la/el coordinadora/or que detiene la música es quién saca la última pregunta de la caja. Cuando lo hacemos, explicamos a las y los estudiantes que buscamos las mismas condiciones de participación para toda la grupalidad, tanto para la coordinación como para las juventudes. Las preguntas sugeridas para la caja son:

- Si pudieras elegir, ¿a qué lugar te gustaría viajar?
- ¿A qué famosa/o te gustaría conocer? ¿Por qué?
- ¿Qué objetivo te gustaría alcanzar este año?
- ¿Cómo te imaginas en 5 años? (Pregunta sugerida principalmente para 5tos y 6tos años del Nivel Secundario)
- ¿Qué actividad te gustaría hacer que nunca hiciste?
- ¿Hay algo que te ayude a sentirte mejor o te de calma y/o tranquilidad?
- ¿Cómo te hace sentir la idea de terminar la secundaria? (Pregunta sugerida para 5tos y 6tos años del Nivel Secundario)

- ¿Qué es lo mejor de ser adolescente hoy en día? ¿Qué es lo más difícil?
- ¿Qué te gustaría mejorar de vos misma/o?
- ¿Qué crees que es lo que menos entienden los adultas/os de las/os adolescentes?
- ¿Qué crees que es lo mejor de ser un/a adulto/a?
- ¿Cómo te gustaría ser cuando seas adulta/o?
- ¿Qué te gusta y que no te gusta de las redes sociales? ¿Crees que lo que vemos o consumimos a través de ellas afecta a nuestra salud mental de alguna manera?
- ¿Cuáles son los pros y los contras del uso del celular?
- Momento favorito del día/de la semana
- Contá la última serie o película que viste ¿Te gustó? ¿ Por qué?
- ¿Qué es lo que más te desagrada?
- ¿Qué te genera ansiedad?
- ¿Qué cosas te producen felicidad?
- Cuando estás triste o no te sentís tan bien ¿qué te ayuda o te hace sobrellevar el momento?
- Cuando estás enojada/o, ¿qué te ayuda a sobrellevar el momento?

De menor a mayor (15 minutos)

Se propone armar dos o tres grupos para luego dar la consigna: “deben ponerse en fila de menor a mayor según...”. Las/los talleristas mencionan distintas opciones: por edad, por altura, por número de calzado, por cantidad de cuadras que viven cerca de la escuela, etc. Luego se invita a que las y los jóvenes puedan proponer opciones que se les ocurran.

Esta actividad lúdica permite por un lado, conocerse y generar un mayor acercamiento entre ellos y ellas de un modo distinto al que quizás suelen hacer y por otro lado, desarma la configuración tradicional de los cuerpos dentro del aula, pararse de la silla, moverse por el espacio. En las ocasiones donde el aula es pequeña, las filas que deben armar pueden ser circulares.

No pares, sigue sigue (15 minutos)

Esta actividad consiste en que todas/os las/los participantes con varias tiras de cartón logren realizar un circuito de canaletas por donde deberá girar una pelota, sin que esta se caiga.

La cantidad de tiras de cartón brindadas será menor a la cantidad de participantes que conformen el grupo, con la idea de que entre ellas y ellos se pasen las canaletas para rearmar el circuito en pos de que el recorrido de la pelota no se corte. El objetivo de esta actividad es apelar a la organización grupal y visibilizar su importancia. Posterior a la finalización de la dinámica se propone preguntar a la grupalidad si se imaginan el porqué de la actividad, indagando también en qué situaciones de la vida cotidiana se observa o se requiere de la organización colectiva, y evidenciar así su importancia y necesidad. En esta línea se pretende situar con las y los jóvenes la dimensión social de la salud mental, así como el armado de redes y respuestas colectivas ante los malestares actuales.

Variante con globos

También pensado como juego colaborativo, se dispone al grupo en ronda agarrados de las manos. Se colocan en el centro algunos globos y sin soltarse de las manos deberán intentar que no caigan al piso.

Ejercicio de confianza (15 minutos)

En un espacio amplio se solicita a las/los participantes que comiencen a caminar por el lugar de manera desordenada, ocupando todo el espacio. Se les pide que cambien de sentidos, velocidades, y que se vayan saludando con aquellas/os que se cruzan (abrazo, beso, chocan los 5, etc.). Luego, la coordinación solicita que se agrupen de a pares, una persona atrás de la otra, como en trencito. La persona de atrás conduce a la de adelante con las manos apoyadas en sus hombros, quien a su vez se encuentra con los ojos cerrados.

Se mencionan algunas reglas que comunica el/la coordinador/a a todo el grupo: si ambas manos presionan de manera pareja, avanza. Si hace más presión de un lado que del otro, dobla. Si aprieta ambos hombros, frena.

Continúa la actividad, ahora se dividen en grupos de a tres. Dos personas enfrentadas, y una en el medio de ellas. Esta se deja caer hacia un lado o el otro, con un leve balanceo. Mientras que las otras la cuidan, sosteniendo, acompañando el movimiento con sus brazos. Van rotando las posiciones, así las tres personas están en la posición del medio, de ser cuidadas por las otras, y de cuidar al compañera/o que está en el medio.

En esta actividad, se busca como objetivo generar la confianza entre las/los compañeras/os, creando así un espacio en el que se pueda luego conversar sobre lo acontecido. Permite compartir un mismo espacio, en el que todos y todas forman parte de las mismas experiencias, introduciendo desde lo lúdico el cuidado por el otro, el respeto de los tiempos, la confianza.

Para finalizar se reflexiona en torno a sí pudieron sentirse cómodas/os, logrando o no cierto nivel de confianza con sus compañeras/os y si la misma fue modificándose (igual al principio que al final, si fue aumentando o disminuyendo). Por último, cómo se sintieron en el rol de cuidar al otro.

La línea eléctrica (10-15 minutos)

Esta dinámica tiene como objetivo propiciar la participación activa del grupo, utilizando la atención y moviendo el cuerpo. Se recomienda su utilización para grupos numerosos.
Para comenzar la actividad se conforman dos equipos con la misma cantidad de personas . La forma más sencilla de hacerlo es hacer que cada jugador forme pareja con otra persona, para luego juntarse con otra pareja, y así sucesivamente hasta obtener dos grupos.

Una vez que se hayan conformado estos grupos, los cuales quedan dispuestos mirándose entre sí, se les solicita que se tomen de la mano para formar dos largas cadenas humanas. Al final de las dos líneas, colocamos una silla con un objeto pequeño, por ejemplo, una pelota de tenis.
Para empezar a jugar, pedimos a los dos participantes al frente de la fila que observen a la coordinadora o coordinador de la actividad, mientras que al resto de las y los participantes se les pide que cierren sus ojos o miren hacia abajo. Es importante que todas y todos se encuentren en silencio.

Para iniciar cada ronda, lanzamos una moneda al aire y se la mostramos solo a los dos primeros jugadores al frente de cada equipo. Siempre que la moneda muestre “Cara”, las dos personas al frente de la fila deben apretar la mano de la siguiente persona en la fila lo más rápido posible, quien a su vez debe hacer lo mismo con el siguiente jugador de la fila, haciendo que rápidamente “pase la corriente eléctrica” a lo largo de la línea. Después de cada lanzamiento de moneda, esperamos varios segundos y comenzamos nuevamente la ronda.

El objetivo del juego es ser el primer equipo en agarrar el objeto (la pelota) de la silla.
Cada vez que un equipo agarra la pelota con éxito, suma un punto para el grupo.
El ejercicio termina cuando uno de los equipos suma 10 puntos.

Ronda de aplausos (10 minutos)

El objetivo de la dinámica es romper el hielo, propiciando un clima que facilite la participación grupal y el movimiento del cuerpo. Se busca también favorecer la atención, la escucha y la sincronización grupal, generando un clima lúdico y de participación sostenida. La actividad resulta ideal para grupos medianos y grandes.
Para iniciar la dinámica el grupo se coloca en ronda, de pie o sentados. El/la coordinador/a comienza la ronda de aplausos con la persona que tenga a su derecha. Ambos deberán aplaudir en simultáneo, buscando un sonido uniforme y a tiempo. Deberán intentar las veces necesarias para lograrlo.
Una vez logrado el aplauso unísono entre ambas/os podrá continuar la ronda. El participante que aplaude junto a la/el coordinadora/or invita a la persona a su derecha para aplaudir juntos. El aplauso debe viajar de uno a otro, siempre de a una persona por vez.
El/la coordinador/a es quien define si el sonido logra uniformidad o no. Si no se logra, se invita a las/los participantes a que vuelvan a intentarlo.
Se recomienda alentar a que la actividad sea rápida buscando dinamismo.
Cuando el grupo ya comprende e incorpora la lógica de la actividad, se pueden introducir variantes progresivas. Dejamos algunos ejemplos posibles:

- Doble aplauso: se envían dos aplausos seguidos a la misma persona.
- Cambio de sentido: un aplauso fuerte indica que el recorrido cambia de dirección.
- Ritmo: el grupo sostiene un ritmo base de aplausos mientras otro aplauso “viaja”.
- Nombre + aplauso: se dice el nombre de la persona a quien se envía.
- Con emoción: el aplauso puede expresar alegría, enojo, timidez, sorpresa, etc.

Para concluir la dinámica realizamos un breve intercambio consultando:

¿Qué parte del juego es fácil o difícil?
¿Qué nos pasa con la atención?
¿Cómo sentimos el cuerpo?
¿Qué rol tiene la mirada y el ritmo?

Ni bien, ni mal (15 a 20 minutos)

Se les propone a las/los jóvenes como actividad responder a una pregunta sin utilizar las palabras "No sé", "bien" y "mal". La ronda de preguntas es iniciada por el/la coordinador/a. La dinámica puede iniciarse siguiendo algunas preguntas que pueden servir de guía y a las cuales pueden agregarse aquellas que se considere pertinente:

- ¿Cómo estás?
- ¿Cómo la pasás en la escuela?
- ¿Cómo te llevás con tu familia?
- ¿Cómo te llevás con tus amigos/as?

Luego de esta primera serie de preguntas serán los y las jóvenes quienes que las realicen, tratando de hacer participar a todo el grupo. Se sugiere esta actividad en grupalidades numerosas, apta para espacios acotados. Por otro lado buscará un ambiente de escucha, registro del otro/a y de uno/a mismo/a.

Preguntas Random (10 a 15 minutos)

Se propone al grupo realizar una ronda de preguntas random para seguir conociéndose, y a fin de generar un clima distendido que facilite el trabajo en taller. Para ello se interroga si conocen este tipo de preguntas. Luego se las/los invita a iniciar la ronda comenzando por el/la coordinador/a hacia un primer participante para que luego continúe la grupalidad. A modo de ejemplo, se puede iniciar con algunas preguntas del estilo ¿Cuál es tu gusto de helado preferido? ¿Qué superhéroe te gustaría ser y por qué?, etc.
Este juego tiene algunas reglas básicas: hacerlo rápido, hablar fuerte para que todos y todas escuchen y no repetir las preguntas. La idea es que sean preguntas ingeniosas, y siempre respetuosas.
Al finalizar se invita al grupo a que realice preguntas random a la coordinación.

Cadena de palabras (15 minutos)

El juego consiste en ponerse en ronda y, en el orden y dirección que se establezca, proponer que los y las participantes puedan ir agregando distintas palabras a las que se fueron mencionando con anterioridad, intentando relacionarlas. Si alguien del grupo detecta que la palabra dicha no está relacionada gritará "DESCONFÍO" y se le exigirá, a la última persona en la cadena, explicar la relación. Si la explicación satisface a quien pregunta, sigue en la ronda, si no lo hace sale de la ronda. Así a lo largo de la cantidad de palabras que creamos convenientes.

Registro de afectación con memes (15 minutos)

Se sugiere esta técnica para finalizar los encuentros, con el objetivo de ofrecer un soporte pictórico para manifestar la experiencia del taller de las y los jóvenes.

A las y los participantes se les ofrece una serie de tarjetas impresas con memes populares. Se les indica que elijan uno que represente el taller. Una vez realizada la elección se intenta indagar el porqué de la misma si la/el participante decide compartirlo con el grupo. Para concluir se define grupalmente el meme promedio que representa la experiencia conjunta.

En el Anexo de este documento se adjuntan algunos memes sugeridos para realizar esta actividad.

Finalizado el momento inicial de caldeamiento, desarrollado a fin de generar un clima de confianza y distensión, podemos dar comienzo a la actividad propiamente dicha del taller con el objetivo de abordar las representaciones y creencias que traen los y las jóvenes acerca de la Salud Mental. Nos interesa relevar, no solamente el conocimiento que traen en la temática, sino indagar y alojar cuáles son las inquietudes y problemáticas que expresan en relación a ello.
Para poder abordar este momento del encuentro de la manera más acabada posible, nos parece pertinente realizar previamente un breve recorrido por nociones y conceptualizaciones teóricas que pueden ayudarnos a pensar las temáticas que intentamos trabajar y los modos de acercarles dichas problemáticas a las juventudes.

¿De qué hablamos cuando hablamos de salud mental? Breve recomendación para trabajar la ley

Recomendamos siempre incluir la pregunta: ¿qué entendemos por salud mental? En Argentina la ley N° 26.657 define la Salud Mental como un proceso determinado por componentes históricos, socioeconómicos, culturales, biológicos y psicológicos, cuya preservación y mejoramiento implica una dinámica de construcción social vinculada a la concreción de los derechos humanos y sociales de toda persona. Sabemos que si queremos que las leyes sean encarnadas en las comunidades hay que darles vida. En estos encuentros intentaremos pensar el marco legal y co-construir desde allí, herramientas concretas que nos permitan pensar acompañados y acompañadas las situaciones con las que nos encontramos en nuestras redes vinculares.

Proceso dinámico

Situar a la salud mental como proceso dinámico favorece la desestigmatización y deconstrucción de mitos. Despeja la idea de que habría personas sanas o enfermas y permite pensar la salud mental de manera situada: es decir, tomar en cuenta sus atravesamientos históricos, socioeconómicos, culturales, biológicos y psicológicos. Así, en la noción de proceso está en juego no sólo lo singular de cada persona sino también lo comunitario, lo colectivo y sus lazos que se entretejen y regulan por los derechos humanos. De allí la idea de que la salud mental depende de la garantía de derechos.
Los derechos humanos son todos los derechos con los que cuenta una persona por el simple hecho de nacer, e implica que la sociedad y el Estado en todos sus niveles tienen la responsabilidad de abogar por mayores procesos de inclusión social.

Implicancia de las prácticas sociales en los procesos de SALUD MENTAL

Históricamente han existido prácticas de inclusión y exclusión dentro de las sociedades. Todos y todas alguna vez hemos experimentado la incomprensión, o

algún grado de exclusión y en tal sentido creemos importante no individualizar los malestares ya que los padecimientos subjetivos nunca están separados de las lógicas de la comunidad donde se vive. Ello no significa perder de vista la singularidad del malestar. Muchas personas pueden haber atravesado situaciones que podrían volverse traumáticas, por ejemplo: catástrofes naturales, abuso sexual en la infancia, accidente de tránsito, etc., y no por eso tener el mismo impacto o la misma respuesta a dicho acontecimiento. Es así que consideramos necesario reconocer la singularidad del malestar, pero tomando en cuenta su dimensión colectiva, ya sea en su origen como en su acompañamiento y/o tratamiento.

Actividades posibles para el tratamiento de la/las temática/s:

Las actividades que se exponen a continuación esperamos que sirvan como herramientas posibles a utilizar en función de las necesidades de los grupos y del territorio. La idea es que faciliten la planificación de los talleres y que, como en toda caja de herramientas abierta, se puedan incorporar nuevas.
Asimismo, esperamos que las actividades se conviertan en un disparador para la creación de nuevas formas de abordar la salud mental con las juventudes, recuperando los atravesamientos propios de sus territorios.

Lluvia de ideas

La propuesta apunta a recopilar las significaciones asociadas a la salud mental. Para ello, en un pizarrón, afiche o en una placa de zoom, escribimos SALUD MENTAL y proponemos que digan las palabras o frases que se les ocurra. Las anotamos y compartimos una foto de lo construido.
La idea es comparar esa descripción configurada en conjunto al cierre de los talleres. Esto nos dará la posibilidad de pensar sobre los efectos del encuentro, qué pudimos configurar y conversar sobre la potencia de trabajar en conjunto. Trabajo que complejiza y profundiza la lectura y, por lo tanto, modos de ver y hacer con lo que nos pasa.

Explorando la Salud Mental

Para esta actividad, dividimos a los y las participantes en grupos pequeños de entre 4-5 personas mediante alguna técnica aleatoria (asignándole números o

entregándoles un papelito de color), o también según las preferencias del grupo. Esto último en casos de que la grupalidad presente mayor resistencia o desconfianza a la propuesta en función de cómo transitan el caldeamiento.
Posteriormente se les entrega un afiche, fibrón y 2 preguntas a fin de ser respondidas en grupo. Se les brinda la posibilidad de ordenar y plasmar la información del modo que elijan (dibujo, lista, palabras sueltas, definición, etc.) Durante el desarrollo de la dinámica los/las coordinadores, circulan por los grupos acompañando la reflexión.

Las preguntas posibles a fin de explorar el conocimiento previo de los y las jóvenes pueden ser las siguientes:

- 1- ¿Qué es la salud mental para ustedes?
- 2- ¿Qué acciones y situaciones aportan a nuestra salud mental?
- 3- ¿Consideran que la salud mental es importante para las juventudes? ¿Por qué?
- 4- ¿Dónde aprenden o se informan sobre salud mental?

Luego de dar un tiempo para que puedan debatir y escribir en el afiche algún tipo de idea al respecto, se realiza una puesta en común en la que cada grupo comenta lo realizado.

El objetivo de esta actividad es explorar los imaginarios y saberes previos que circulan en esa grupalidad en torno a la salud mental, apuntando a la construcción colectiva de saberes nuevos.

Mosaico

Se entrega a cada participante una hoja y un marcador. La consigna es: “en forma individual, sin consultar con el resto del grupo, escribir la primera palabra que asocian con Salud Mental, lo primero que se nos viene a la mente, puede ser una emoción, un sentimiento, un acto, etc”.
Se solicita que observen los carteles de todas y todos y se propone que comiencen a caminar al ritmo de la música mostrando su cartel leyendo el de los demás. No se pueden intercambiar palabras. Se puede proponer sacar una foto grupal formando un mosaico si así lo desean.
Posteriormente se les pide que se reúnan en subgrupos con el criterio de que se conformen según las palabras que les parecen relacionadas de algún modo.

Una vez conformados los grupos, la consigna es expresar lo que esas palabras les generan a través de la elaboración de un dibujo/ collage.
Se realiza una plenaria para abordar las palabras que surgen y lo que se trabajó en los subgrupos.
Preguntas para el diálogo:
¿Cómo se sintieron en la actividad? ¿Qué les parecieron las diferentes palabras propuestas por el grupo ante la consigna de pensar en torno a la Salud Mental, ¿qué identificaron en esas palabras? ¿Qué cosas afectan a nuestra Salud Mental? ¿Y cuáles nos hacen bien? ¿Es importante hablar de Salud Mental? ¿De qué forma las personas pueden acompañar a otras y otros?
Esta actividad puede utilizarse para abordar otras temáticas según vayan surgiendo en el trabajo con las grupalidades.

Plenario de discusión

Se hacen cuatro columnas en el pizarrón y se les pide que elijan cuatro temas relativos a la salud mental que consideren de importancia para ellos. Luego, en función de la cantidad de participantes, se conforman grupos para abordar la problemática. También se puede elegir por votación uno de los cuatro temas.

De esta manera, se puede sostener el grupo en su totalidad o dividirlo en subgrupos de cinco o seis participantes, de acuerdo a las temáticas emergentes en el momento anterior de indagación. De haber surgido un solo tema, cada subgrupo trabaja el mismo tema, propiciando el surgimiento de distintas perspectivas sobre lo mismo, propiciando el carácter dinámico de los atravesamientos.

A cada subgrupo se le entrega un afiche, y se les entregan las siguientes preguntas disparadoras para pensar en conjunto el tema/problema elegido:

- ¿Cómo piensan ustedes que el tema afecta a nuestra comunidad?
- ¿Se sienten apoyados y apoyadas, comprendidos y comprendidas por las y los adultos y adultas de su comunidad?
- ¿Qué cosas piensan ustedes que podrían hacerse en la comunidad para prevenir este tipo de situaciones?

Luego de reflexionar y debatir al interior del grupo se les pide a los y las jóvenes que vuelquen sus reflexiones en el afiche.

Para finalizar la actividad, cada subgrupo comparte ante el resto las reflexiones surgidas del debate al interior del grupo.

Variante La pirámide de causas-consecuencias (30 minutos)

En el momento de plantear las preguntas a cada subgrupo, se puede optar por otra consigna:

- Elegir un tema de la salud mental que puede o no devenir en problema.
- Pensar entre todos y todas las posibles causas y consecuencias de ese problema
- ¿Piensan que este tema es la causa de otras cuestiones o es el resultado de otras cosas?
- Construyan una pirámide de causas y consecuencias ubicando su tema/problema como la consecuencia final de otros. El mismo debe quedar en la cima de la pirámide y las causas debajo. Puede haber más de una causa, y puede haber también "causas de causas".

Como cierre de la actividad, cada subgrupo presenta al resto el afiche de su pirámide. El coordinador incentiva el debate y la participación propiciando el surgimiento de distintas perspectivas sobre el mismo tema/problema.

Armando la salud mental (30 minutos)

Esta propuesta es recomendada para explorar representaciones en torno a la temática y beneficiosa para fortalecer grupos que se encuentran fragmentados o donde se evidencia poco vínculo entre sus integrantes.
Se elabora un rompecabezas en una cartulina, que tendrá tantas piezas como participantes o subgrupos haya. Se entrega una pieza a cada uno/a y se invita a escribir en ella una palabra que consideren que se vincula a la salud mental. Esa palabra puede representar acciones, sentimientos, lugares, etc.
Luego se propone armar el rompecabezas entre los y las participantes.
Completada la figura se intercambia en torno a las palabras, se comenta porque eligieron cada una de ellas, si hay similitudes y/o complementariedades entre las

mismas, si encuentran vinculación entre unas y otras. Se puede concluir la actividad colocando un nombre o título que represente al rompecabezas.

Frases Famosas (30 minutos)

Para realizar en espacios pequeños que no posibiliten dinámicas con mucha movilidad física.
Por otro lado permite unificar el caldeamiento inicial con la actividad propiamente dicha del primer encuentro, la cual requiere de cierta calma y reflexión para abordar la temática inicial.
En este caldeamiento se les comparte a los y las jóvenes algunas frases vinculadas a la salud mental, las cuales han sido dichas por figuras públicas o mediáticas, de distintos ámbitos. Los y las participantes del taller tienen que adivinar quién las dijo. Pueden pedir pistas realizando preguntas que puedan responderse por *sí* o por *no*.
Con esta dinámica nos proponemos como objetivo poner en tensión ciertos imaginarios sociales y mitos en torno a la salud mental, intentando reflexionar la problemática específica de cada caso y poniendo de relieve la importancia del cuidado de la salud mental. A modo de sugerencia, acercamos algunas frases posibles:

- "No quería salir a tocar, no quería estar ahí. Me estaba sintiendo muy raro, tuve que llamar a mi mamá. Me despegaba el teléfono porque empecé a llorar. Y yo nunca lloro. Me estaba dando algo raro que nunca me había pasado y tenía miedo", René (Rapero)
- "Me interné muchas veces, el consumo era triste, no era algo de fiestas, social ni nada, consumía solo y estaba paranoico pensando que había gente en mi casa, consumía llorando", Chano (cantante)
- "Comía por la ansiedad y después me sentía mal. Me encerraba a comer y después no salía porque me daba vergüenza que la gente me viera más gorda", Emilia Mernes (cantante)
- "¿De qué me sirve estar rompiendo el mundo si no puedo romper con mis inseguridades? La salud mental es primordial para poder disfrutar de la vida", Thiago PZK (cantante)
- "Cada uno gestiona la tristeza como buenamente puede. Para mí hacer directos me sirve de autoterapia, porque sirve para que mi mente no esté pensando constantemente en mierda pura, y me permite salir del pozo en

el que te puedes meter. Por eso hacer directos durante una hora me permite evadirme del pozo de mierda que es quedarte en tu habitación", Ibai (streamer)

- "Sabemos que venías de abajo, como cada uno de nosotros. Por eso disfrutamos y nos llenamos de orgullo al verte triunfar, al verte brindar un bienestar para tu familia y, sobre todo, al verte brillar. Se nos fue un amigo. Estamos con un dolor y una bronca inmensa por tu partida. Tenés nuestro aguante. Vos y tu familia" , L-Gante sobre El Noba (cantante)
- "Creo que no soy de abrirme demasiado, pero a mí me cuesta estar bien a veces. Estoy pasando un momento muy difícil por cosas que arrastro muy tristes desde hace tiempo, las cuales pensé que no, pero en realidad sí me habían afectado mucho. Y nada tiene que ver con infidelidad ni con un tema de pareja. A la salud mental hay que respetarla", Karina La Princesita (cantante)
- "Me pasé de estrés, de problemas. Se rebasó el vaso. Un día me estaba subiendo al escenario y se me armó como si fuera una pared. No podía tocar. Era como un miedo irracional. Me faltaba el aire. ¿Qué me pasa? Al otro día quería salir de mi casa y me dio lo mismo. Estuve así dos años. Nada me ayudaba. Necesitaba el psicofármaco. Después empecé terapia y ahí empecé a salir. Yo me había alejado de mis amigos de la infancia y cuando empecé con el estado de pánico, contacté con mis amigos y eso también me ayudó a salir adelante", Néstor En Bloque (cantante)
- "Sufrí mucho estos tres días. Y estuve hablando mucho con mi psicólogo porque, la verdad, que me pateen dos veces y me metan dos goles es difícil de tragar", Dibu Martínez

Telaraña u ovillo

Se dispone a todos los miembros del grupo en una ronda y se le da a uno de ellos un ovillo de lana, debe quedarse con la punta y tirarle a un compañero o compañera el ovillo y así sucesivamente. Cada una/o de las y los participantes que lanza el ovillo debe decir una palabra asociada a la salud mental o responder alguna pregunta vinculada a la temática. En esta instancia, se sugiere que las y los talleristas orienten los pases entre las y los estudiantes para asegurarse de que todas y todos puedan participar del intercambio, así como de la conformación de la red que se va armando en el centro. Luego el o la coordinadora coloca sobre la red una pelota, caja de cartón, globo u otro objeto y todos se tienen que mover de manera tal que el objeto no se caiga. El propósito

de esta instancia es generar condiciones lúdicas para la organización colectiva. Luego, en un segundo momento se invita a la reflexión sobre el juego: ¿Qué representa el objeto? ¿Qué representa la red? ¿Cómo se fueron organizando para que no se caiga? ¿Qué movimientos tuvieron que realizar? ¿Que puede representar la red conformada entre todas y todos? Estas preguntas apuntan a reflexionar en relación a la construcción de redes y comunidades como modo de sostén frente a padecimientos de salud mental y contextos complejos así como reafirmar la capacidad de organización de la grupalidad. Asimismo, se puede concluir la actividad compartiendo recursos institucionales y locales que hacen de o pueden funcionar como red y sostén para lxs jóvenes. En este intercambio, es esperable también dialogar sobre las palabras y conceptos que fueron surgiendo sobre salud mental, las que faltaron y las que deberían estar en función de lo que propone la ley nacional de salud mental.

Relato compartido

Se puede trabajar con el grupo general o dividir en subgrupos. Se los invita a responder las siguientes preguntas:

- ¿Cómo describirían un día en la vida de un/a joven de su edad?
- ¿Cómo describirían un día en la escuela para un/a joven de su edad?

La respuesta puede darse con una frase, una palabra, un dibujo, etc. que consideren sea representativo de lo que se plantea. Pueden elegir dar respuesta a una o a las dos preguntas, cada participante anotará su respuesta. Luego, cada persona irá comentando lo que apuntó al tiempo que quien coordine recogerá las producciones en una idea general que represente la composición grupal. Una vez construido el relato grupal, el grupo puede dialogar acerca de lo que se configuró. El debate será coordinado de forma tal que se dé lugar a todas las voces respetuosamente.

Construcción del personaje

La idea es construir un personaje de un adolescente en tamaño real. Les facilitamos papel afiche o papel de rollos y se dibuja la silueta, luego se le diseña la ropa, la identidad, se le elige un nombre, una edad, lugar de residencia, gustos e intereses, temores y representaciones relativas a la escuela.

Potencial Participante (30 a 45 minutos)

Esta actividad propone a los y las jóvenes inventar un potencial participante del taller, darle un cuerpo y representar su personalidad. Es de carácter exploratorio, proyectivo e interroga algunos aspectos centrales a la dinámica de taller: primeras concepciones sobre salud mental, preocupaciones/malestares entre los/las jóvenes y sus principales intereses.
Se invita a integrar grupos de 4 a 5 personas, se explica la actividad y se reparte el material necesario (cartulinas, marcadores, lápices, etc.) presentando la consigna de la siguiente manera:

"En un primer momento les pedimos que dibujen en la cartulina una persona de 13 a 18 años que podría participar de este taller: darle cuerpo, vestirlo y esbozar sus rasgos. En un segundo momento los/las invitamos a pensar la personalidad de este participante, para ello les dejamos algunas preguntas para reflexionar y responder. Tendrán algunos minutos y al finalizar los conversaremos entre todos y todas"

- ¿Cómo le gusta que le llamen?
- ¿Qué entiende por Salud Mental?·
- ¿Qué cosas le preocupan?
- ¿Qué hace en su tiempo libre?
- ¿Qué cosas no le gustan?
- ¿Qué hace para sentirse mejor?

Para finalizar la actividad se propone un plenario donde cada grupo presenta a su personaje, se interrogan las construcciones de sentido sobre los ejes establecidos y se relevan los principales emergentes para seguir trabajando en los encuentros siguientes.

Variante "¿Cómo soy?"

Se entrega a cada participante una hoja con la pregunta "¿cómo soy?", la cual deberán responder de manera individual. Las respuestas serán guardadas en una caja para ser leídas en un momento posterior.
Con esta actividad se busca conocer las representaciones que los y las jóvenes tienen de sí mismos. Las y los talleristas leen las respuestas, preguntando a las y los jóvenes si quieren que sean leídas en voz alta.

Posteriormente se los divide en grupo a fin de que puedan construir la historia de un/a adolescente que tenga entre 13 y 18 años. Tendrán algunas preguntas que serán iguales para todos los grupos y otras que serán distintas, dividiendo así distintos ejes temáticos.

Preguntas para todos los grupos:

- ¿Cómo se llama? ¿Cuántos años tiene? ¿Dónde vive? ¿Cómo es? ¿Qué le gusta hacer? ¿Qué temores tiene?

Preguntas por ejes para cada grupo:

- ¿Qué entiende por "salud integral"? ¿Qué le preocupa de su salud? ¿Por qué? ¿Qué siente? ¿Hace algo para mejorar su salud?
- ¿Qué entiende por "bienestar físico y emocional"? ¿Cómo hace para cuidar su bienestar? ¿Siempre lo logra o a veces no? ¿Qué le resulta difícil?
- ¿Qué entiende por "poner límites"? ¿Cómo hace para poner límites? ¿En algún momento no puede poner límites? ¿Alguien le pone límites?
- ¿Usa redes sociales? ¿Para qué? ¿Le preocupa su imagen? ¿Le importa las opiniones de otros? ¿Cuál?
- ¿Cómo hizo para decidir? ¿Pidió ayuda? ¿Decidió solo/a? ¿Ha tenido que tomar alguna decisión importante?

En un plenario cada grupo presentará a su adolescente, interrogando las construcciones de sentido sobre los ejes establecidos y se revelarán los principales emergentes.

Historietas: Nuestra mirada es única

En esta actividad se divide al grupo general en pequeños subgrupos de 4 o 5 integrantes, a quienes se reparten cuadros de historieta. El objetivo es que los participantes puedan imaginar lo que sucede en las historietas y los diálogos posibles de sus personajes. Conversan al respecto y escriben el texto en los globos de diálogo correspondientes. Posteriormente se les invita a realizar una puesta en común, compartiendo lo que cada grupo pensó y se procede a su lectura en voz alta.

Los cuadros de historieta que reciben son idénticos; por eso el objetivo de la actividad es destacar la singularidad de cada grupo en la creación de diálogos diferentes.

Esta actividad invita a reflexionar acerca de cómo cada uno de nosotros y nosotras atribuimos diferentes significados a una misma situación, de acuerdo a nuestra historia, nuestro modo de pensar y nuestra idiosincrasia.

Para un mejor desarrollo de la dinámica pueden distribuirse roles al interior de cada subgrupo, eligiendo quién escribe y quién toma la palabra para contar sobre lo trabajado. Por otro lado, se les pide pensar las viñetas en tres momentos: construir la escena previa a la imagen que se les presenta; lo que está sucediendo en la viñeta y un posible desenlace.

Se dice de mí: Deconstruyendo mitos sobre las juventudes (15 minutos)

Dependiendo la cantidad de participantes se podrá trabajar con la totalidad del grupo o bien optar por la división en subgrupos de 4 o 5 integrantes.

Se presenta la actividad, el coordinador y/o algún/a joven tomará nota: La idea es reflexionar acerca de cuáles les parece que son algunos mitos o creencias que las y los adultos tenemos acerca de las y los jóvenes. Para esto proponemos pensar:

¿Qué creen que los adultos piensan sobre las juventudes? ¿Cómo los muestran en las publicidades? ¿Cómo se nombran en las noticias? ¿Cómo se califica la música y el arte que hacen los jóvenes? ¿Cómo dicen que se visten? La idea es que de a una/o por vez, vayan sumando su opinión, para luego construir una reflexión grupal. Quien coordine fomentará el diálogo y la reflexión grupal.

Tabú (30 minutos)

La dinámica consiste en que el/la participante acierta la palabra escrita en una tarjeta seleccionada que no puede ver, guiándose por las pistas que le darán sus compañeros/as. La tarjeta contiene la palabra principal (la que se busca que el participante adivine) y debajo otras palabras a modo de pistas que el resto del grupo no puede nombrar (de ahí el tabú). Tampoco podrán utilizar señas. Sí podrán utilizar como recurso una explicación, un ejemplo y representaciones posibles para cada una.

Si aparece cierta resistencia a la exposición individual, se puede habilitar la participación junto a otros compañeros conformando equipos.

Una posibilidad es anotar en el pizarrón las representaciones que van enunciando a medida que dan las pistas a fin de ir conformando un mapa conceptual o lluvia de ideas.

Proponemos que la última tarjeta sea la de SALUD MENTAL, como puntapié para armar entre todas y todos un mapa conceptual sobre el tema, teniendo en cuenta las ideas que se fueron mencionando a lo largo de las actividades y conseguir elaborar colectivamente una idea más amplia respecto a la que traían.

Si bien se adjuntan en el Anexo de este documento las tarjetas para realizar la dinámica, a continuación situamos algunas sugerencias posibles que pueden ser útiles para iniciar la actividad:

- HOSTIGAMIENTO: Burla - Discriminación - Bullying
- CUIDADO: Cautela - Prudencia - Atención
- RIESGO: Daño - Alarma - Exposición
- SUFRIMIENTO: Padecer - Dolor - Sufrir
- EMOCIONES: Alegría - Tristeza - Enojo
- ACOMPAÑAR: Estar - Segundear - Escuchar
- CONSUMO: Sustancia - Tecnología - Redes Sociales
- PANDEMIA: Covid 19 - Barbijo - Alcohol en gel
- PREVENCIÓN: Cuidado - Advertencia - Cautela
- CONFIANZA: tiempo- Amor propio - Seguridad
- FAMILIA: Acompañar- cuidar- enojo
- COMUNIDAD: Grupo - Sociedad - Pares
- VIOLENCIA: Insultar - Golpear - Agredir
- DERECHOS: Leyes - Constitución - Humanos
- SALUD MENTAL: Proceso - Terapia - Comunidad
- IDENTIDAD: Construcción - Individual - Rasgos - Social
- TERAPIA: Ayuda psicologica- Proceso terapeutico- Psicologos
- ADOLESCENCIA: Etapa- Juventud -Conflicto
- ESCUELA: Trabajo-Encuentro-Aprendizaje

La máquina del tiempo

La propuesta es imaginar la posibilidad de contar con una máquina del tiempo y a partir de ello contar una historia con las siguientes preguntas como disparadores: "¿La utilizarían? ¿Hacia dónde viajarías si pudieras ir 100 años atrás? ¿Y 20 años hacia adelante? ¿Irían solas/os o acompañadas/os?" Quien coordine guiará el debate y reflexión, buscando que se respeten los turnos, al tiempo que irá tomando nota de los emergentes, junto a otro/a joven, para retomarlos luego en el momento de cierre.

Ensoñación

Otra variante de la máquina del tiempo es darles un tiempo de ensoñación que les permita "despertar" dentro de 20 años, se les preguntará para motorizar el debate y reflexionar en conjunto:

¿Quiénes son? ¿Qué hacen de sus vidas? ¿Dónde están? ¿Qué les gusta de sus vidas? ¿Qué recuerdan de la escuela? ¿Se sienten contentos? ¿Qué consejo se darían?

Buzón de temas

Se propone con el fin de relevar los temas, situaciones o preguntas de interés a pensar en los encuentros siguientes la actividad de cierre "Buzón de temas". Esta consiste en dejar dentro de una caja o recipiente cartas individuales dónde mencionar que les gustaría seguir trabajando en el próximo taller. Para ello tomarán un papel, le pondrán su nombre, curso y escribirán un mensaje a los/as coordinadores para que elaboren actividades o preparen información. Es importante recordar que las cartas son personales y solo serán leídas por la coordinación.



(En anexo se encuentra la plantilla)

SEGUNDO ENCUENTRO

Edición
2026

DIRECCIÓN GENERAL DE CULTURA Y EDUCACIÓN | MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

El objetivo de este **segundo encuentro** es profundizar sobre los temas que hayan surgido en el encuentro previo, teniendo en cuenta las inquietudes y propuestas de los y las jóvenes. Es de suma importancia en este momento que los y las coordinadores/as del taller presenten la disposición a la escucha, alojando malestares, fomentando el debate, la reflexión y fortaleciendo las prácticas de cuidado colectivo.
Si las personas adultas escuchan algo que les preocupa, se recomienda esperar el momento indicado y conversar en privado con el o la joven. En toda estrategia de acompañamiento debe incluirse la decisión de la persona. Se decidirá con ella y no solo para ella.

A continuación se presentan algunas actividades que pueden favorecer la profundización de las temáticas surgidas en el primer encuentro.

Deconstruyendo mitos sobre Salud Mental

El objetivo de esta actividad se centra en problematizar los diferentes mitos sobre salud mental que circulan comúnmente en la sociedad, permitiendo generar un debate entre pares y sus distintas formas de justificar sus razonamientos.

Para ello se precisa de un espacio lo suficientemente amplio como para armar pequeños grupos por separado. Se recomienda esta actividad cuando las temáticas propuestas por los/las participantes en el primer encuentro abarcan un amplio abanico temático, de manera de poder conversar todas las propuestas.

Para iniciar la actividad se arman pequeños grupos de entre 5-6 participantes y se les entregan paletas que de un lado tendrán el dibujo de un pulgar hacia arriba en verde y del otro un pulgar hacia abajo en rojo, entendiendo que corresponden a “verdadero” y “falso” respectivamente. Asimismo, se entregarán diferentes mitos sobre salud mental relacionados a los temas propuestos en el encuentro anterior para que los debatan en algunos minutos dentro del grupo, para luego abrir el debate entre todas y todos las y los participantes, levantando las paletas según lo que les parezca y justificando sus pareceres.

A continuación se desarrollan algunas frases posibles, teniendo en cuenta que según las temáticas propuestas por los y las jóvenes pueden incluirse otras variantes según se crea necesario.

- Tener ansiedad en algunos momentos es normal.
- Llorar es una muestra de debilidad.
- Evitar o negar los problemas y aislarse resuelve la situación rápidamente
- Estar triste y tener depresión no es lo mismo.
- La depresión es un problema individual
- La depresión es un padecimiento incurable.
- Hacer cosas obligadas u obligados por una pareja/vínculo es normal.
- Las diferencias en los vínculos son problemáticas.
- Es sano estar triste ante una pérdida
- A veces cuesta salir de un vínculo que hace mal
- No acercarse a un compañero/a cuando está solo/a aumenta su sufrimiento
- El hostigamiento o bullying se da cuando una persona burla a otra de manera cotidiana..
- Los/las que van a terapia están locos/as.
- La medicación psiquiátrica puede ser necesaria para acompañar algunos procesos.
- Jugar al fútbol es una práctica de salud mental.
- El consumo problemático es una problemática de salud mental.
- Tengo derecho a que me llamen como me autopercibo.
- Preguntarles a mis amigos/as cómo están es una forma de cuidado de salud mental.
- La violencia sólo es violencia cuando es física.
- Burlarse del cuerpo o la apariencia del otro es violencia.
- Los y las adultos/as siempre tienen la razón.
- Mi ánimo cambia si tengo muchas o pocas reacciones en Instagram
- Usar el celular todo el día es un consumo problemático.
- Decir que no también es amor.
- La situación de acoso escolar incluye a todas/todos los/las que conforman la escuela.
- La única persona responsable de la situación de acoso escolar es el/la hostigador/a.

Variante escrita Deconstruyendo Mitos sobre Salud Mental (30 minutos)

Para la siguiente adaptación de la dinámica original se requieren tarjetas impresas conformadas por diversos mitos con sus respectivas preguntas. La dinámica está pensada para agrupamientos que poseen dificultades a la hora de

compartir opiniones y pareceres con el curso ampliado. Suele ser útil a la hora de trabajar con Ciclo Básico de la Escuela Secundaria.
Esta variante propone una producción escrita en pequeños grupos para luego compartir lo trabajado de forma ampliada. Los mitos que sugerimos para trabajar son acompañados por preguntas guías que favorecen el debate al interior de cada grupo reflexionando, intercambiando y construyendo colectivamente nuevos sentidos en torno a la salud mental.
A veces - dependiendo de las características del agrupamiento - somos nosotras y nosotros como coordinadoras/es quienes leemos lo realizado para comenzar a constituir un común.
La apuesta es avanzar paulatinamente, trabajando desde lo que genera menos defensas y avanzando hacia lo que evidencia mayor resistencia en el grupo; a fin de ir progresivamente construyendo condiciones de confianza, logrando la circulación de la palabra y la puesta en común de las distintas opiniones que surjan en la grupalidad.

A continuación, se mencionan algunos enunciados con sus respectivas preguntas para guiar el intercambio. De todos modos, se adjuntan en su formato tarjeta en el Anexo de este documento.

- TENER O SENTIR ANSIEDAD EN ALGUNOS MOMENTOS ES NORMAL ¿Verdadero? ¿Falso? ¿Más o menos?

    a. ¿En qué situaciones de la vida cotidiana es normal sentirse ansiosa/o?
    b. ¿Cómo describirías la sensación de tener o sentir ansiedad?
    c. ¿Cómo podríamos acompañar a alguien que nos comenta que se siente así?

- LOS ATAQUES DE PÁNICO SON MOMENTÁNEOS Y SE PUEDE TRABAJAR PARA ALIVIARLOS
    - ¿Verdadero? ¿Falso? ¿Más o menos?

    a. ¿Qué piensan qué le pasa a alguien que está atravesando un ataque de pánico?
    b. ¿Qué podemos hacer para acompañar a alguien que está atravesando esa experiencia?

- EL CONSUMO NO TIENE QUE VER CON CUESTIONES DE SALUD MENTAL
    - ¿Verdadero?¿Falso?¿Más o menos?

    a. ¿Qué suelen consumir las personas?
    b. ¿Creen que se relacionan el consumo y la salud mental (lo que nos pasa, lo que les pasa a las/os otras/os, lo que sentimos, etc.)? ¿Cómo?
    c. ¿Qué es lo que hace que un consumo sea problemático?

- LAS PERSONAS QUE VAN A TERAPIA ESTÁN LOCAS
    - ¿Verdadero? ¿Falso? ¿Más o menos?

    a. ¿Con qué cosas nos puede ayudar un/a psicólogo/a? Armen una lista.
    b. ¿Dónde podemos encontrar psicólogas/os?
    c. ¿En qué otros espacios se puede pedir ayuda?

- EN LOS VÍNCULOS CONSTRUIMOS ACUERDOS Y CONDICIONES ¿Verdadero?¿Falso?¿Más o menos?

    a. ¿Qué acuerdos o códigos pueden existir dentro de un vínculo de amistad? ¿y en un vínculo de pareja?
    b. ¿Para qué sirven esos acuerdos?

- ES ESPERABLE EN ALGUNOS MOMENTOS SENTIR INCERTIDUMBRE SOBRE EL FUTURO
    - ¿Verdadero?¿Falso?¿Más o menos?

    a. ¿Qué es la incertidumbre? ¿Cómo se siente?
    b. ¿Qué cosas del futuro le pueden generar incertidumbre a un/a adolescente como ustedes?

- NO CUMPLIR CON LOS ESTEREOTIPOS GENERA MALESTAR ¿Verdadero? ¿Falso? ¿Más o menos?

    a. ¿Qué es un estereotipo? ¿Cuáles conocen?
    b. ¿De qué manera creen que pueden afectarnos?

- LA SALUD MENTAL DEPENDE SOLAMENTE DE UNO MISMO ¿Verdadero?¿Falso?¿Más o menos?

    a. ¿Qué cosas afectan la salud mental de las y los adolescentes?
    b. ¿De qué manera los entornos pueden afectar nuestra salud mental? ¿Pueden pensar alguna situación que sirva de ejemplo?

- REALIZAR O HACER DEPORTE NO ES UNA PRÁCTICA DE SALUD MENTAL
    - ¿Verdadero?¿Falso?¿Más o menos?

    a. ¿De qué manera nos afecta en nuestra salud mental? ¿Creen que tiene alguna relación?
    b. ¿Hay casos en que puede afectar negativamente? ¿Se les ocurre algún ejemplo?

- LO QUE VEMOS, LEEMOS O ESCUCHAMOS EN LAS REDES SOCIALES AFECTA NUESTRA SALUD MENTAL
    - ¿Verdadero?¿Falso?¿Más o menos?

    a. ¿Qué cosas positivas nos aporta el uso de redes sociales?
    b. ¿Creen que pueden afectarnos negativamente? ¿Cómo?

- EN ALGUNOS MOMENTOS, ES ESPERABLE ESTAR O SENTIRSE TRISTE ¿Verdadero? ¿Falso?¿Más o menos?

    a. ¿En qué momentos es esperable estar o sentirse triste?
    b. ¿Llorar puede ayudarnos a sentirnos mejor? ¿Por qué?
    c. ¿Qué otras cosas pueden ayudarnos a hacernos sentir mejor?

Semáforo del Cuidado (15-20 minutos)

Esta dinámica tiene por objetivo trabajar e identificar con las y los jóvenes aquellas prácticas o acciones que afectan la salud mental y distinguir aquellas que pueden ser consideradas estrategias de cuidado.
La actividad es propicia para llevar adelante con grupalidades que presenten cierta dificultad a la hora de exponer verbalmente sus opiniones o pareceres,

intentando que el soporte escrito y gráfico del semáforo sirva como disparador para el intercambio entre los participantes.
Los elementos necesarios para su realización son tres afiches con los colores del semáforo (uno verde, uno amarillo y uno rojo) así como papeles más pequeños en los que todas/os las/os participantes puedan escribir y pegar en cada uno de los afiches. Cada color responde a una consigna diferente:

- Verde: Ejemplificar cosas que podrían ayudar a alguien que está pasando un mal momento

- Amarillo: Ejemplificar cosas que a veces ayudan y a veces no, cuando alguien está pasando un mal momento

- Rojo: Ejemplificar cosas que pueden afectar o influir negativamente a alguien que está pasando un mal momento

Se disponen los afiches en el pizarrón y posteriormente se les propone a las y los estudiantes que escriban en los papelitos ejemplos cotidianos para cada consigna y los coloquen en los afiches correspondientes.
Una vez que todas/os sumen algún ejemplo, el/la coordinador/ar va guiando la actividad abriendo preguntas al grupo. Se dejan algunos interrogantes a modo de sugerencia:

¿Algunas prácticas cambian de color según la situación? ¿Cuáles? ¿Por qué?
¿Depende de quién lo diga o lo haga?
¿Una misma situación puede estar en distintos afiches? ¿De qué depende?
¿Por qué creen que una misma situación puede ser VERDE para uno y ROJO para otros?

El objetivo es, a partir de este intercambio, poder reflexionar sobre el carácter situado y subjetivo de las estrategias propuestas, complejizando las múltiples maneras de construir salud mental.

El Cui-DADO (20-30 minutos)

Esta dinámica tiene por objetivo reflexionar, debatir y compartir experiencias en torno a la salud mental. La actividad puede realizarse con edades diversas y se

adapta tanto a grupos pequeños como grandes, ya sea con alto grado de participación o con cierta dificultad para la puesta en común.

Para llevar a cabo está actividad se necesita un dado y 6 mazos de tarjetas, los cuales se adjuntan en el Anexo de esta Caja de Herramientas.

Para comenzar se divide al grupo en equipos más pequeños. Se trabaja con 6 mazos de tarjetas, los cuales responden cada uno a una categoría diferente. Cada categoría tiene asignado un número del dado y contiene 10 cartas:

- 1: Vínculos
- 2: Consumos
- 3: Violencias
- 4: Autoestima
- 5: Emociones
- 6: Salud mental en general

Por turnos, cada equipo tira el dado y se les solicita que respondan de manera grupal, según el número arrojado y la categoría correspondiente. Las/os participantes leen la tarjeta y tienen un minuto para acordar la respuesta de manera grupal.

Suman puntos si cumplen la consigna. Los valores de las categorías son:

- Violencias y autoestima: 1 punto
- Vínculos y emociones: 2 puntos
- Consumos y salud mental: 3 puntos

Gana el equipo con más puntos, pero el objetivo principal es compartir saberes y experiencias.

A modo de sugerencia proponemos las siguientes preguntas para cada categoría:

1 - Vínculos

Tarjeta 1: ¿Qué es para ustedes un vínculo sano?
Tarjeta 2: V/F: “Los celos son una prueba de amor”.

Tarjeta 3: Situación: Un amigo siempre pide favores, pero nunca está cuando lo necesitan. ¿De qué modo lo resuelven o qué estrategias proponen?
Tarjeta 4: Completar: "Un límite que me cuesta poner en mis vínculos es..."
Tarjeta 5: Cada integrante dice una palabra/frase positiva que haya recibido de alguien alguna vez.
Tarjeta 6: V/F: "El respeto es más importante que la confianza en un vínculo".
Tarjeta 7: Completar: "Algo que valoro mucho en una amistad es..."
Tarjeta 8: ¿Cómo se construye la confianza en una relación?
Tarjeta 9: ¿Qué lugar ocupa el *"pedir perdón"* en los vínculos?
Tarjeta 10: Situación: Un familiar no acepta sus decisiones. ¿Cómo influye en ustedes?

2- Consumos

Tarjeta 1: V/F: "Todos los consumos son problemáticos".
Tarjeta 2: Situación: Están en una fiesta, todas/os consumen y ustedes no quieren. ¿Qué harían?
Tarjeta 3: ¿Qué consumos no vinculados a sustancias conocen?
Tarjeta 4: V/F: "El alcohol no es una droga".
Tarjeta 5: Situación: Un amigo bebe demasiado y quieren ayudarlo. ¿Cómo lo hacen?
Tarjeta 6: Completar: "Un motivo por el que alguien puede empezar a consumir es..."
Tarjeta 7: V/F: "Si alguien consume, no puede dejarlo nunca".
Tarjeta 8: Situación: Un compañero falta seguido a la escuela por consumo. ¿Qué harían?
Tarjeta 9: ¿Qué es un consumo responsable?
Tarjeta 10: Situación: Alguien consume para calmar la ansiedad. ¿Qué alternativas existen?

3- Violencias

Tarjeta 1: V/F: "Si no hay golpes, no hay violencia".
Tarjeta 2: ¿Cómo diferenciar un conflicto de una situación de violencia?
Tarjeta 3: Situación: Una amiga cuenta que su pareja controla con quién habla. ¿Cómo la acompañan?
Tarjeta 4: Completar: "Una forma de violencia naturalizada que veo en la escuela es..."

Tarjeta 5: Situación: Un compañero de trabajo recibe burlas constantes. ¿Qué hacen?
Tarjeta 6: Completar: “Un límite que quiero poner frente a la violencia es...”
Tarjeta 7: ¿Qué papel juega el silencio en la reproducción de la violencia?
Tarjeta 8: V/F: “La violencia solo ocurre en relaciones de pareja”.
Tarjeta 9: Dinámica: Mencionar ejemplos de conductas de buen trato.
Tarjeta 10: ¿Cómo influye la violencia psicológica en el autoestima?

4- Autoestima

Tarjeta 1: ¿Cómo se dan cuenta de que su autoestima está fuerte?
Tarjeta 2: V/F: “Tener autoestima alta es lo mismo que ser soberbio”.
Tarjeta 3: Completar: “Algo que me gusta de mí es...”
Tarjeta 4: ¿Qué relación pueden encontrar entre autoestima y confianza?
Tarjeta 5: V/F: “La autoestima depende solo de lo que piensan los demás de uno”.
Tarjeta 6: Situación: Reciben una crítica negativa de alguien que estiman. ¿Cómo reaccionan?
Tarjeta 7: ¿Qué hábitos ayudan a fortalecer la autoestima?
Tarjeta 8: Situación: Sienten inseguridad en un nuevo espacio (ej. Club, escuela). ¿Qué harían?
Tarjeta 9: Completar: “Un pensamiento positivo que me gusta es...”
Tarjeta 10: V/F: “La comparación constante daña la autoestima”.

5- Emociones

Tarjeta 1: ¿Qué emoción sienten con más frecuencia últimamente?
Tarjeta 2: V/F: “Sentir enojo está mal”.
Tarjeta 3: Completar: “Cuando estoy triste, suelo...”
Tarjeta 4: Situación: Están muy ansiosos/as antes de una situación importante. ¿Qué señales aparecen en su cuerpo?
Tarjeta 5: ¿Qué emoción les resulta más difícil de expresar con otras/os?
Tarjeta 6: Completar: “Una emoción que aprendí a esconder es...”
Tarjeta 7: Situación: Alguien cercano les dice “no exageres” cuando expresan lo que sienten. ¿Cómo les hace sentir y qué podrían responder?
Tarjeta 8: Elegir 3 o 4 emociones y compartir alguna situación de sus vidas en las que hayan aparecido (Si son pocas/os participantes, pueden elegir una emoción cada una/o)

Tarjeta 9: ¿Qué hacen para calmarse cuando una emoción es muy intensa?
Tarjeta 10: V/F: “Si ignoro una emoción, desaparece sola”.

6- Salud mental en general

Tarjeta 1: ¿Qué significa para ustedes tener salud mental?
Tarjeta 2: Completar: “Una estrategia que me ayuda a cuidar mi salud mental es...”
Tarjeta 3: Situación: Un compañero se muestra muy desanimado y distante. ¿Qué harían para acompañarlo?
Tarjeta 4: ¿Cómo influyen los vínculos en la salud mental?
Tarjeta 5: Situación: Sienten ansiedad antes de un examen. ¿Qué hacen?
Tarjeta 6: Completar: “Un recurso que me ayuda a calmarme es...”
Tarjeta 7: ¿Por qué es importante pedir ayuda?
Tarjeta 8: V/F: “La salud mental no tiene relación con la salud física”.
Tarjeta 9: Cada persona comparte una práctica de autocuidado de la salud mental.
Tarjeta 10: ¿Las emociones se relacionan con la salud mental? ¿Cómo?

Confesiones Cuidadas (30 a 40 minutos):

La actividad consiste en brindar a los participantes un papel con diversas oraciones inconclusas o preguntas para que sean completadas o respondidas. Estas serán seleccionadas acorde a temáticas centrales que la grupalidad haya mencionado como de interés a ser trabajadas o reconocidas por las y los talleristas con posibilidad de ser abordadas. Ejemplo de temáticas: Problemáticas familiares, vínculos amistosos, vínculos románticos, convivencia áulica, inquietudes individuales, etc.

Se sugiere la dinámica para grupos donde se dificulte la circulación de la palabra, ofreciendo el soporte escrito para habilitar la expresión de sus intereses, inquietudes y opiniones. La actividad es propicia para trabajar en grupalidades no muy grandes, donde la cantidad de participantes oscile entre 10 y 20 personas, permitiendo así conservar la intimidad, la representatividad y la lectura de todo lo compartido.

Para iniciar la actividad se les ofrece a cada uno de los integrantes una hoja con la consigna y las preguntas. Se les brindan unos minutos para reflexionar y responder. Luego se les invita a realizar una puesta en común, la cual posibilita debatir sobre las temáticas seleccionadas, profundizar sobre ellas, delimitar comunes y diferencias, construir alternativas, etc.

A modo de ejemplo de la propuesta, detallamos una consigna posible:
"Las y los invitamos a leer las siguientes frases y completar cada oración con sus palabras:

- "A las y los jóvenes les preocupa...
- "Me siento bien con mi cuerpo cada vez que...
- "De mi familia me molesta...
- "De la escuela no me gusta...
- "Si estoy mal me gusta que...
- "Cuando tengo un problema acudo a...
- "Cuando hay problemas en casa yo...

Al finalizar compartimos las respuestas entre todas y todos y conversaremos al respecto.

El valor de la mirada (20-30 minutos)

El objetivo de la dinámica es propiciar la reflexión colectiva en relación a la utilización de dispositivos digitales y poder pensar, sugerir y traccionar espacios de encuentros presenciales.
Se requiere contar con un dispositivo para reproducir música y una caja donde dejar los celulares de las/os participantes. Por otro lado, se necesita de un espacio amplio que permita la movilidad de todas/os las/os participantes.
Es importante registrar el clima y la cohesión grupal previo a proponer la dinámica. Se recomienda no llevarla a cabo en un primer encuentro, sin haber realizado una lectura previa de las dinámicas grupales presentes. Además, es relevante acompañar el desarrollo y el proceso de la actividad apuntando a generar un clima de respeto y cuidado. Considerando este aspecto, debe evaluarse, por ejemplo, la pertinencia a avanzar hacia la consigna que propone el contacto físico.

La actividad comienza con la invitación a dejar los celulares en una caja; gesto que marca el inicio de la experiencia y permite observar las reacciones de las/os participantes frente a la propuesta de desconexión. A continuación, todas/os las/os participantes se disponen en ronda y se les explica la consigna: al sonar la música deben ponerse de pie y caminar por el espacio, y cuando la música se detiene deben ubicarse frente a una compañera o compañero para sostener la mirada durante algunos segundos. Este ejercicio se repite varias veces, aumentando progresivamente el tiempo de sostén de la mirada, siempre en silencio, sin utilizar las palabras.

En una segunda etapa, se les propone que al detenerse la música, además de mirarse, cada participante debe decirle algo al otro "sin hablar". Es decir, utilizando únicamente gestos o expresiones. Más adelante, se puede proponer la posibilidad de un contacto físico respetuoso, como estrechar la mano, dar un beso en la mejilla o compartir un abrazo. Se sugiere que esta última consigna se comparta en función del clima grupal, evaluando si es pertinente continuar o cerrar allí la experiencia.

Finalmente, se les pide que vuelvan a sentarse en ronda con el objetivo de abrir un espacio de reflexión colectiva. Se invita a que puedan compartir sensaciones y afectaciones durante la técnica. Dejamos algunas preguntas a modo de sugerencia que pueden guiar la puesta en común:
¿Les resultó difícil dejar el celular? ¿Por qué?
¿Qué nos pasa al mirarnos y encontrarnos cara a cara con otra/o?
¿Cómo podríamos describir qué significa "decir" con la mirada, sin hablar ni utilizar palabras? ¿Les presentó alguna dificultad?
¿Qué nos pasa cuando nos detenemos y alguien nos mira? ¿Qué le pasa a nuestra propia mirada? ¿Es fácil sostener la mirada con otra/o?

La conversación se orienta hacia la importancia de la presencia y el estar, en contraste con la virtualidad, y se continúa a partir de lo que vaya surgiendo espontáneamente en el grupo.

¿Qué sabemos de SALUD MENTAL?

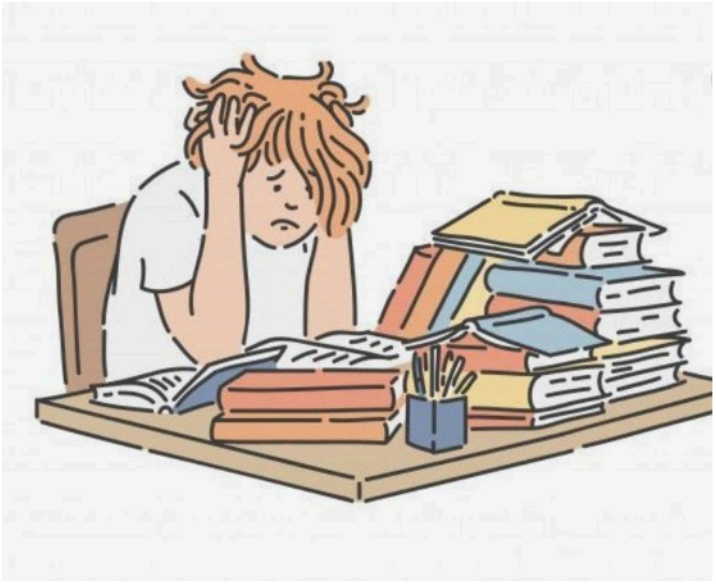
El objetivo de esta actividad es recuperar los saberes previos que traen los y las jóvenes en torno a la salud mental, así como problematizar mitos y ampliar la información, a fin de introducir progresivamente el concepto de salud integral.

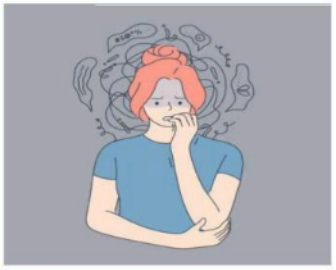
Se colocan en el pizarrón, a la vista de todos y todas distintas imágenes relacionadas con diferentes situaciones en torno a la salud mental y el acceso a derechos. Se pueden presentar situaciones referidas a diversos tipos de consumos, estereotipos y violencias para pensar y problematizar cómo podrían afectar la salud mental. Posteriormente se sugieren preguntas disparadoras a fin de ser debatidas de manera grupal. Mencionamos algunas a modo de ejemplo:

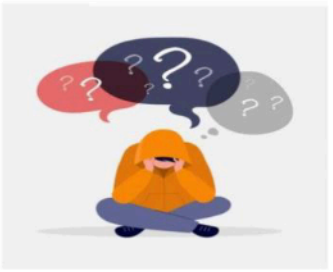
- ¿Qué es la locura?
- ¿La salud mental es lo mismo que la locura?
- ¿Qué significa Salud Mental?
- ¿Todos los consumos son problemáticos?
- ¿Cómo pueden afectar a la salud mental?
- ¿Qué tipo de consumos conocen?
- ¿Qué relación encuentran entre las diversidades y la salud mental?
- ¿Han sido discriminados alguna vez?
- ¿Qué relación hay entre los estereotipos y la salud mental? ¿Cómo la afecta?
- ¿Sentirse bien con el propio cuerpo es una cuestión personal?
- ¿Qué derechos tenemos las personas?
- ¿Qué relación hay entre estos derechos y la salud mental?
- ¿Dónde vemos violencias?
- ¿Cómo afecta a la salud mental?
- ¿Qué violencias identificamos?

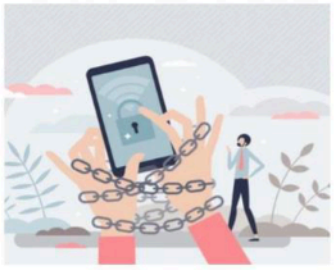
A medida que se desarrolla el debate y la puesta en común se van anotando en el pizarrón todos los comentarios e ideas intentando armar una red conceptual que pueda dar cuenta de qué hablamos cuando decimos Salud Integral. Se puede proponer sacar una foto de todo lo construido a fin de ser retomado en encuentros posteriores.

Adjuntamos algunas imágenes que pueden ser orientativas para el desarrollo de la actividad:



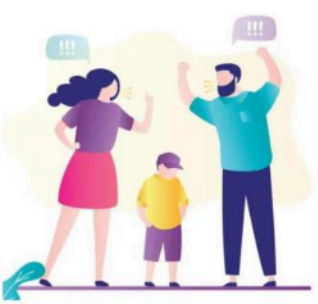


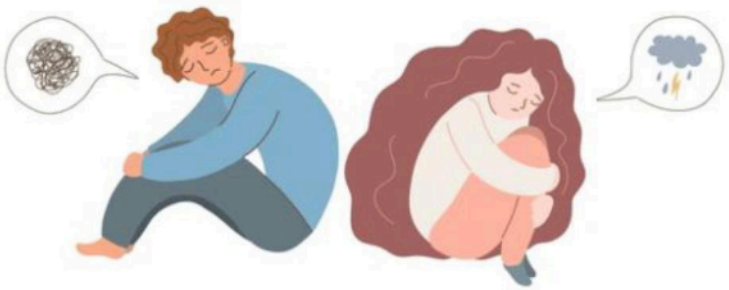
















Papalabra caliente

La actividad busca representar el juego “la papa caliente”, potenciando la circularidad de la palabra a través de la puesta en común y debate.
Se invita a los y las participantes a colocarse en ronda e ir pasándose una pelota, o algún objeto similar, junto a la consigna que dará comienzo a la propuesta: “Quien reciba la pelota debe completar la siguiente frase...”. Se plantearán

distintas oraciones en relación a las temáticas vinculadas al taller. Algunos ejemplos:

- "Para ser feliz hay que..."
- "Con mis amigos/as me gusta..."
- "Me siento bien con mi cuerpo cada vez que..."
- "Me siento mal con mi cuerpo cada vez que..."
- "De mi familia me gusta..."
- "Yo a tu edad..."
- "De mi familia me molesta..."
- "Cuando tengo un problema acudo a..."
- "Me siento cuidado en..."
- "De la escuela no me gusta..."
- "A los y las adolescentes les molesta..."

Las primeras rondas pueden simplemente ser palabras que completen las oraciones, para luego invitarlos/as a detenerse y reflexionar sobre el contenido de estas y debatir sobre el tema central.

Tutti Frutti de la Salud Mental

Para iniciar el juego, se divide al curso en 3 grupos (según la cantidad de estudiantes) y se solicita a un/a integrante de cada uno de ellos para que sea el/la encargado/a de escribir las respuestas. Primeramente deberán trazar en una hoja una tabla, y en la primera fila escribirán las diferentes categorías:

EMOCIONES SENTIMIENTOS PADECIMIENTOS	SÍNTOMAS EFECTOS CONSECUENCIAS	FACTORES DE RIESGO	PROFESIONAL, PERSONA DE CONFIANZA, INSTITUCIÓN	ESTRATEGIAS DE CUIDADO COMUNITARIO

En la primera columna la dupla de talleristas elegirá emociones, sentimientos y/o algún padecimiento específico que haya surgido en los encuentros anteriores y se anotarán en forma de tarjetas para que los y las estudiantes elijan al azar para comenzar las rondas del juego.
A modo de ejemplo, se presentan las siguientes: Angustia, ansiedad, tristeza, depresión,etc.
Una/o de las/los estudiantes elige una de ellas y comienza la primera ronda, en la que todos los grupos deberán responder a la misma. Una vez que todos los grupos terminen, se comparten las respuestas, escribiéndolas en el pizarrón, en el que también estará la tabla del Tutti frutti.

A continuación se sugiere un ejemplo:

EMOCIONES SENTIMIENTOS PADECIMIENTOS	**SÍNTOMAS EFECTOS CONSECUENCIAS**	**FACTORES DE RIESGO**	**PROFESIONAL, PERSONA DE CONFIANZA, INSTITUCIÓN**	**ESTRATEGIAS DE CUIDADO COMUNITARIO**
ANGUSTIA	Dolores en el pecho, miedo, desesperación, tristeza, falta de aire, llanto, comportamientos extraños	Presión social, aislamiento, depresión	Familiares, amigos, psicólogo/a, Envión	Hablar y escuchar, invitarlo a hacer deporte u otro plan

Una vez compartidas todas las respuestas, se realiza una breve reflexión de lo que surgió en esta primera ronda y luego se pasa a la siguiente tarjeta. Así sucesivamente con las restantes.
Se pueden realizar la cantidad de rondas que crean necesarias o que el tiempo del taller permita.

El objetivo del juego es que las y los adolescentes puedan pensar e identificar a partir de una emoción, sentimiento, padecimiento o situación; diferentes variables que van desde síntomas, efectos o consecuencias, hasta situaciones que pueden desencadenar o profundizar los distintos padecimientos de salud mental en una persona, así como también pensar y visibilizar la existencia de espacios, personas o instituciones donde poder acudir, y a su vez construir referencias y estrategias de cuidado comunitario preventivas y de contención o acompañamiento.

Lo que da y lo que no da (20 minutos)

La idea dicotómica de lo que DA y NO DA sirve para identificar las normas y valores que los grupos otorgan a las situaciones que les tocan vivir.
Lo que DA remite a lo que se puede, lo que es pertinente para que suceda en un espacio, lugar o situación. Lo que NO DA es lo que está por fuera de las normas y valores que un grupo comparte.
La propuesta es presentar situaciones comunes a los y las jóvenes, reflexionando de manera conjunta sobre las normas y valores que se ponen en juego en dichas situaciones.
Consigna: Los y las invitamos a charlar sobre lo que da y no da. Por ejemplo, -

- ¿Qué da y no da hacer en una primera cita?
- ¿Qué da y no da en una charla con tus padres?
- ¿Qué da y no da en una fiesta?
- ¿Qué da y no da en el aula?
- ¿Qué da y no da en una charla con un/a profe?
- ¿Qué da y no da en una atención psicológica?
- ¿Qué da y no da si alguien está pasando por un mal momento?
- ¿Qué da y no da subir a las redes?

El barómetro (30 min)

Se trata de una propuesta lúdica y participativa que tiene el propósito de abrir el juego a la palabra para facilitar la expresión de opiniones de los y las estudiantes, a través de posicionarse ante determinadas afirmaciones que se escuchan en general y circulan en distintos ámbitos respecto de los diversos padecimientos de en Salud Mental. Asimismo, tiene la función de proveer información sobre estas temáticas.

Para iniciar la actividad se disponen en el espacio tres lugares cuya señalización sitúa tres tomas de posición: “estoy de acuerdo”, “no estoy de acuerdo” y “no sabe/no contesta”.

Las/os talleristas explican que circulan muchas afirmaciones y creencias en torno al tema seleccionado y que es necesario empezar a conversar y opinar al respecto.

A continuación se lee de a una a la vez y en voz alta algunas de estas afirmaciones y una vez escuchada por todas/os, se les pide que se posicionen en alguno de los tres lugares establecidos de acuerdo a su opinión.
Una vez que hayan elegido un lugar, se les invita a expresar por qué se pararon allí. Si durante el debate alguien quiere cambiarse de posición puede hacerlo.
Al finalizar el ejercicio, es importante disponerse en círculo y hacer una síntesis de lo trabajado.

Estaciones de Salud Mental

A través de la presentación de situaciones hipotéticas se busca que las/los participantes puedan reflexionar entre sus grupos de pertenencia sobre prácticas de cuidado. El objetivo además es que, luego de recolectar en un encuentro anterior las temáticas de interés o problemáticas a trabajar, se pueda indagar el conocimiento que las y los jóvenes tienen de las mismas, pero incluyendo acciones que puedan llevar adelante siendo ellos mismos los y las actores y promotores de prácticas de cuidado.
Se divide a las/los participantes en grupos de 4-5. La conformación es elegida por el grupo. El objetivo es que las/los participantes vayan rotando en las estaciones, donde se les presentan diferentes escenarios y en los cuales deben responder cómo podrían manejar la situación. Dejamos algunas preguntas sugeridas que sirvan como disparadoras para la conversación:

- ¿Qué piensan de la situación?
- ¿Cómo podrían ayudar a ese amigo/a?
- ¿Qué sería lo primero que hacen? ¿Y después?
- ¿A quiénes o a quién le contarían sobre esto?
- ¿Le contarían a algún adulto/a? ¿A quién? ¿Por qué a esa persona?

En las distintas estaciones se plantean temas relacionados a la Salud Mental. Los temas pueden ser, a modo de ejemplo, consumos, ausentismo escolar, hostigamiento, vínculos violentos, etc. La selección de las temáticas de las estaciones son ilustrativas, considerando la posibilidad de incorporar alguna estación con algún tema diverso o modificando los mismos. Una vez que los grupos pasaron por todas las estaciones, se discute en modalidad de plenario lo conversado en cada estación, poniendo el acento en las prácticas de cuidado posibles para acompañar/ ayudar a un/a compañero/a o /amigo/a.

Es importante aclarar en la consigna que las situaciones son ficticias, que no se hace referencia a nadie en particular, evitando exponer a los y las participantes a situaciones en las que ellos/ellas (y sus situaciones particulares) se vean referenciados directamente.

Estación 1: "En una juntada con amigos/as de noche y sin adultos, uno/a del grupo toma demasiado alcohol, a tal punto que termina descompuesto/a, teniendo que llevarlo/a su casa en más de una oportunidad".

Estación 2: "Un compañero/a empieza a faltar a clase, le escriben por whatsapp y no responde los mensajes o lo hace de forma cortante. Cuando se juntan no aparece y pone siempre alguna excusa que mucho no le creen o les parece raro. Cuando lo/la ven y lo/la notan raro/a"

Estación 3: "Un compañero/a de clase, que por lo general es retraído, es molestado a diario por otros/otras jóvenes del colegio. Empezaron diciéndole cosas o poniéndole algún apodo de forma despectiva, y luego empezaron a agredirlo/a físicamente. Ustedes ven lo que pasa y notan que este/a compañero/a no responde de ninguna manera ante lo que le sucede, solo se retrae más y hasta empieza a faltar al colegio".

Estación 4: "Unos amigos nuestros están en una relación. Ellos dicen que están de novios. Cada vez que nos juntamos se pelean de alguna forma, discuten y se tratan de forma violenta".

Situaciones posibles y estrategia de cuidados

En esta actividad se divide a las y los participantes en grupos –a partir de la estrategia de las tiras de colores- a fin de trabajar con una situación hipotética y con el objetivo de buscar la reflexión grupal ante situaciones cotidianas, recuperando las estrategias de cuidado así como otras prácticas que puedan construirse entre pares. Se apuesta a que a través de las viñetas puedan problematizar resoluciones ficticias, identificar la vulneración de derechos, lo que preocupa a los y las protagonistas, dialogar si atravesaron situaciones similares, y establecer maneras de acompañamiento en las mismas.

Una vez entregadas las situaciones hipotéticas a cada grupo, se les pide que trabajen los siguientes dos puntos:

- ¿Qué sucedió en esta situación?
- ¿Hay algún problema? ¿Creen que afecta la Salud Mental?
- ¿Cómo creen que se podría ayudar?
- ¿Se les ocurre alguna otra manera de abordar dicha situación?

Se le solicita a cada grupo que escriban las ideas principales de cada punto en un afiche, el cual será trabajado posteriormente en modalidad plenaria. Para finalizar la actividad, y luego de la puesta en común, se les da a los y las jóvenes la siguiente consigna:
"Hagan memoria en grupo y piensen una situación en la cual ustedes hayan utilizado estrategias de cuidado para con ustedes y/o con otros."

A continuación se transcriben a modo de ejemplo posibles viñetas o situaciones hipotéticas, que pueden ser modificadas o reemplazadas según la grupalidad y la temática con la que se trabaje.

Situación I:

Recorte de testimonio de una adolescente de 15 años. Extraído del Cuaderno E.S.I Secundaria II (2017, p.89).
"Un 18 de mayo empecé una relación con un chico de mi barrio. Todo estuvo muy bien hasta que cumplimos tres meses. Llegó un día en que empezó a prohibirme que me maquillara. Me decía que era más linda sin maquillar (...) cada vez iba a más, de no dejarme que me vea con amigas, de tener que acompañarme al médico cuando iba con mi madre para asegurarse de que ningún otro me mirara ni yo a él. Cuando discutimos, a veces se golpeaba la cabeza contra la pared, pero por supuesto que en mi casa no. Él tenía dos caras, se hacía el bueno delante de mis padres, pero en su casa me gritaba "loca" o "trola", delante de su propia madre. Y la madre tan callada, porque a ella la insultaba igual. A los ocho meses me metió el primer bife, simplemente porque le gané jugando a las cartas; casi se lo devuelvo pero hasta los diez minutos que pasaron no se lo di porque me quedé bloqueada. No me esperaba que la persona que yo más quería... con el que pasaba buenos momentos (muy pocos)... No sé por qué lo seguí viendo."

Situación II:

Fernanda estudiante de secundaria hace tiempo que se siente atraída por una compañera.
Finalmente, decide invitarla a tomar un helado. Pero en el momento que va a empezar a hablar le transpiran las manos, siente que las mejillas se enrojecen, el

calor la invadió de pronto y siente que el corazón le va a estallar en la garganta. Baja la vista y no logra pronunciar palabra. Al verla tan preocupada se acerca Daniel y le da una botella de agua. Luego, le dice que se siente y respire tranquila. La acompaña un rato en silencio y le propone que vuelva a intentarlo la otra vez.

Construyendo historias (40 minutos)

Para esta actividad, invitamos a las y los estudiantes a formar pequeños grupos de 4 o 5 personas que pueden ser conformados por ellas/os mismas/os, y les entregamos dos imágenes en las que se observan diferentes situaciones.
Es importante que las imágenes sean llamativas, pudiendo reflejar situaciones en las que creemos que las juventudes pueden de algún modo verse expuestas

Luego se les solicita que grupalmente elijan una de esas imágenes y que imaginen el nombre de los o las personas que allí se ven: "¿Cuántos años tienen? ¿Qué cosas les gusta hacer? ¿Qué es lo que está sucediendo en la escena? ¿Qué sucedió antes y qué podría suceder después? ¿Hubo algo en particular que les llamó la atención?"
Es importante que la construcción de la historia se realice de forma grupal. Si lo desean pueden inventar posibles diálogos entre estos personajes.
Finalmente, se les invita a compartir con los otros grupos la imagen y el relato, dando una breve explicación del porqué de la elección, abriendo el debate una vez finalizada la presentación del grupo.

Esta actividad nos permite reflexionar acerca de cómo cada una/o de nosotras/os da significado a las situaciones de manera diferente, de acuerdo a nuestra propia historia y a nuestras vivencias, a la vez que posibilita problematizar situaciones cotidianas que muchas veces se encuentran naturalizadas.

Historias sobre consumos

El objetivo de esta dinámica es conocer y explorar las representaciones que las y los jóvenes presentan respecto al consumo problemático, poniendo en juego la subjetividad, a partir de la creación de personajes y la construcción de una historia colectiva. De esta manera se ponen de relieve mitos, creencias,

identificaciones, significaciones imaginarias que los y las atraviesan; permitiendo cuestionar, problematizar y brindar información al respecto.
Para el inicio de la actividad se presenta un muñeco (maniquí) a las y los jóvenes, introduciendo que conocemos muy poco de ella/el, no sabemos quién es, ni qué hace. Lo único que sabemos es que consume.
Luego divididos en grupos, se les solicita que puedan armar un relato sobre esta persona.
Para ello se pueden utilizar algunas preguntas orientadoras:

- ¿Cómo es? (nombre, cómo se percibe, edad, qué hace, dónde vive y con quién).
- ¿Cómo es un día corriente en su vida? (a qué hora se levanta, qué es lo primero que hace, cómo continúa su día).
- ¿Qué sustancias consume?
- ¿En qué circunstancia consume? (cuándo, dónde, por qué, con quién/quiénes)
- ¿Cómo ve el consumo de sustancias? (qué piensa, cree, siente y hace).
- ¿Qué piensa de los que no consumen?
- ¿Qué opina la sociedad de esa persona?
- ¿Cómo termina la historia de consumo?

Luego del tiempo de escritura se comparten las historias armadas por cada grupo presentando a este personaje creado y se propone una instancia de debate. Se recomienda coordinar la conversación, establecer preguntas, visualizar contradicciones; evitando caer en situaciones estigmatizantes o información confusa sobre la temática.
Se sugiere contar con material complementario: conceptos vinculados, formas de acompañamiento, centros de atención y contactos de referencia, entre otros. Para más información consultar la siguiente Guía para un abordaje integral de los consumos problemáticos en el Sistema de Salud de la Provincia de Buenos Aires: https://www.ms.gba.gov.ar/sitios/saludmental/files/2023/09/Gu%C3%ADa-para-un-Abordaje-Integral-de-los-Consumos-Problem%C3%A1ticos-en-el-Sistema-de-Salud-de-la-Provincia-de-Buenos-Aires-digital.pdf

Los 8 escalones de la Salud Mental

Los 8 escalones es un juego de preguntas, con 4 opciones de respuestas para elegir, sobre la temática salud mental. Permite a las y los estudiantes participar

de una actividad lúdica, a la vez que las/los habilita a construir sus propios conocimientos a través de la experimentación, exploración, indagación e investigación; procesos claves para lograr en las y los estudiantes un acercamiento significativo con información relevante.

Para la presente dinámica se requieren cajas donde alojar el material, papel afiche, tarjetas de colores, carpetas con el reglamento, carpeta con las opciones para el debate. En algunas instituciones puede organizarse el juego en alguna escalera o pueden disponer sillas con los números del 1 al 8.

Para iniciar el juego las y los participantes se dividen en dos grupos con un máximo de 6 integrantes cada uno. Cada equipo recibe las mismas preguntas (Pregunta 1, 2, 3) y por otro lado se les entrega las tarjetas de opciones de respuesta (Tarjeta 1 A - 1 B - 1 C y 1 D). Además cada grupo tiene la posibilidad de utilizar dos comodines, que al elegirlo, el coordinador del juego sacará dos opciones acotando las respuestas. Las preguntas son las mismas para cada equipo.

Se elige un integrante del equipo para dar la respuesta. Se les da un tiempo de debate (3 minutos) y solo se toma en cuenta la respuesta cuando al mismo tiempo los dos grupos muestran la tarjeta elegida.
Al mostrar la tarjeta seleccionada, no podrán cambiarla después. Se intenta que no utilicen el celular o cualquier tipo de consulta de información, a fin de que puedan pensar las respuestas de manera colectiva.
Se comienza del escalón 0 y se va subiendo en la medida de que acierte la respuesta. En caso del grupo no acertar la respuesta se queda en el mismo escalón. El primer equipo que logre llegar al escalón número 8, es el ganador.

A modo de ejemplo expondremos solo 3 preguntas y sus respectivas respuestas.

1- ¿Cuál es el límite de alcoholemia para conducir en la Provincia de Buenos Aires?
Opciones:
1-A) 0,5 gr/l
1- B) 0,2 gr/l
1- C) alcohol cero
1- D) 0,8 gr/l

2- El sistema sanitario trabaja articulando niveles de atención, donde las personas transitan en función de sus necesidades y acompañadas por los equipos de salud.
En la Argentina ¿En cuántos niveles se organiza el sistema de atención en salud?

Opciones:
A) Dos niveles de atención
B) Tres niveles de atención
C) Cuatro niveles de atención
D) Cinco niveles de atención

3- ¿Cuál de estas afirmaciones es verdadera?

Opciones:
A) La violencia familiar es un fenómeno que sólo ocurre en las clases carecientes
B) Los casos de violencia familiar son escasos, no representan un problema tan grave
C) El consumo de alcohol es la causa de las conductas violentas
D) el maltrato emocional es tan grave -o en algunos casos más- que la violencia física

En Palabras versión salud mental (40 minutos). Ver material en Anexo

Esta actividad propicia que las y los integrantes del grupo puedan establecer vínculos y conocerse entre ellos y ellas. La misma contiene preguntas ya preestablecidas que serán respondidas a nivel individual o colectivo. La lectura en voz alta y la disposición de tarjetas de manera aleatoria genera una dinámica de juego más fluida y azarosa.

Para iniciar el juego se disponen las tarjetas mezcladas aleatoriamente sobre la mesa. Cada participante toma una carta que porta una pregunta o enunciado a leer en voz alta y que puede ser respondida o ser dirigida al resto de las y los compañeras/os según la consigna. Las tarjetas están organizadas en cuatro temáticas diferente

CUIDADOS:
En el caso que salgan cartas de esta temática la consigna se encuentra dirigida al grupo para debatir entre todas y todos.

- Si mi amiga/o me cuenta algo íntimo yo...
- ¿Qué aprendiste de vos en este último año?
- ¿Te dedicas tiempo a vos mismo/a? ¿Qué haces en esos momentos?
- ¿Qué etiquetas crees que no te representa?
- ¿Se puede hacer humor con todo?
- ¿Qué cosas cambiarías del mundo?
- ¿La educación escolar nos prepara para afrontar la adultez?
- ¿Qué mandatos se imponen entre los varones?
- ¿Alguna vez dejaste de hacer algo por tu género?
- ¿Dejaste de hacer cosas por miedo a fracasar?
- ¿Qué actividad no te gusta tanto?
- ¿Todo depende de uno/a mismo/a?
- ¿Aprendimos algo en la pandemia?
- ¿Qué harías si un amigo se excede en los consumos?
- ¿Crees que una persona adulta puede aprender de un/a joven?
- ¿La música de antes es mejor que la de ahora?
- ¿Si pudieras crear tu lugar en el mundo cómo sería?
- ¿El consumo de sustancias (marihuana, alcohol, tabaco, medicamentos) sirve para solucionar problemas?
- ¿Creen que la vida se trate solamente de ganar y triunfar?
- ¿Qué es el éxito para vos? ¿Podrías nombrar otras formas de sentirte exitosa?
- ¿Qué derechos tienen como jóvenes?
- ¿Te permitís mostrarte vulnerable? ¿Con quién?
- ¿Alguna vez contaste tus problemas a un amigo/a? ¿Cómo te sentiste después?
- ¿Cómo te gusta ser cuidado/a?
- ¿Cómo cuidás a los demás?

DESCOMPRIMIR:

En el caso de que salga una carta de esta temática se responde de manera individual.

- Top 5 artistas favoritos
- Abraza a quien esté a tu lado.
- Elegí una persona para decirle algo lindo.
- ¿Qué estabas haciendo cuando salimos campeones?

- ¿Cuál es el nombre de tu mascota? (si no tenés preguntale a un compañero/a)
- ¿Algo que te guste comer?
- ¿Algo que disfrutes hacer solo o sola?
- ¿Algo que disfrutes hacer en compañía?
- ¿Te gusta salir a bailar? (fiesta, boliche, cumpleaños)
- ¿Cuál es la última canción que escuchaste?
- ¿Cuál es tu gusto favorito de helado?
- ¿Qué palabra te describe o representa?
- ¿Qué color describe tu personalidad?

SALUD MENTAL:

En el caso de que salga una carta de esta temática se responde de manera individual pero apelando a la grupalidad.

- ¿Qué es la salud mental?
- ¿Es importante hablar de salud mental en la escuela?
- ¿Dónde trabajan los/as psicólogos/as?
- ¿En la escuela se aprende sobre salud mental?
- ¿Los derechos de las personas se relacionan con la salud mental?
- ¿Sabés que es un proceso?
- ¿Lo que sucede donde vivo influye en la salud mental?
- ¿La historia personal, familiar o vincular influye sobre la salud mental?
- ¿Los problemas se resuelven de manera individual?
- ¿Para ir al psico hay que estar loco o loca?
- ¿Estar encerrado/a cura los padecimientos en salud mental?
- ¿Qué profesionales pueden medicar?
- ¿Quiénes pueden ayudar sobre salud mental?
- ¿Dónde brindan ayuda en salud mental?
- ¿Si tengo un problema puedo hablar con un adulto? (mamá, papá, familiar)
- Me siento ansioso/a cuando ...
- ¿Estar triste es igual que estar deprimido?
- Para estar bien tengo que estar feliz todo el tiempo

CONOCERNOS:

En el caso de que salga una carta de esta temática se responde de manera individual.

- Cuando estoy triste yo....
- Cuando estoy enojado/a yo...
- Cuando estoy feliz yo ...
- Cuando algo no me agrada yo ...
- Si me da miedo algo yo ...
- Dos cosas que me guste hacer
- Dos cosas que no me guste hacer
- Si alguien está triste yo ...
- Si alguien está enojado/a yo...
- ¿Te gusta estar en casa?
- Me siento solo/a cuando ...
- Preguntale algo random al compañero/a que quieras (para conocer a tus compañeras/os también)
- ¿Qué hacés cuando no podés dejar de pensar en algo?

Juego de la Oca de la Salud Mental - PRIMERA VERSIÓN

Se recomienda esta actividad tanto para el segundo encuentro, porque se dispone de más tiempo, o para el tercero, a modo de cierre y síntesis de lo trabajado.
Tiene el estilo de un juego de mesa. Consta de un tablero grande formado por casilleros con consignas y se juega avanzando por los mismos tirando un dado gigante. Ambos materiales se adjuntan en el Anexo de este documento.
Para su desarrollo se divide a los y las participantes en equipos con papeles de colores. El uso de esta técnica azarosa para conformar los equipos tiene por finalidad fomentar nuevos lazos dentro de la grupalidad, así como también fomentar la tolerancia y empatía con la otredad que supone el/la compañero/a, y poder experimentar la salud mental tal como es: colectiva.

El equipo que inicia tira el dado, teniendo que cumplir de manera conjunta la consigna del casillero correspondiente. Si la resuelven, continúan arrojando nuevamente el dado, prosiguiendo con las consignas de los casilleros siguientes. Si no logran resolverla, ceden su turno al siguiente equipo, y así sucesivamente hasta recorrer el tablero todos los grupos. Es condición que cada turno sea jugado por un/una participante diferente del equipo.
Gana el primer equipo que logre darle toda la vuelta al tablero.

Los objetivos del juego son:

- Retomar lo charlado en los encuentros anteriores sobre salud mental (definiciones, legalidad, estrategias de cuidado, etc.)
- Abordar la noción de corresponsabilidad social y la importancia de lo comunitario.
- Abordar temáticas específicas sobre la que los y las jóvenes hayan manifestado un interés particular, problematizando los mitos en relación a la temática.

CASILLEROS

1 - ¿Cómo te gusta que te llamen?
2- ¿Cuántos años tenés?
3- Sacan tarjeta color lila
4- ¿Cuál es la última canción que escuchaste?
5- Decile algo lindo a la persona de tu derecha
6- ¿Cuál es tu gusto de helado favorito?
7- Sacan tarjeta celeste
8- Recomendar 3 youtubers para despejarse
9- Regresá dos casilleros
10- Si una persona consume de más, ¿cómo podrías ayudarlo?
11- ¿Qué haces para despejarte?
12- Sacan tarjeta celeste
13- Decí algo que les agradeces a tus compañeros/as.
14- Un amigo/a debe ser.... (completá la frase)
15- Recomendar 3 series para despejarse
16- Regresa dos casilleros
17- Retirá una tarjeta celeste
18 - Contá un chiste para reírnos todos y todas .
19- Avanzá un casillero
20- Decí un consejo que le darías a alguien que la está pasando mal.
21- Sacan tarjeta celeste
22- Avanzá un casillero
23- Mencioná 2 cosas que podés hacer si alguien tiene un episodio de pánico, ansiedad, o algún padecimiento en Salud Mental.
24- Sacan tarjeta lila
25- Recomendá 3 canciones para sentirse mejor.
26- Sacan tarjeta Celeste
27- Recomendá 3 películas para despejarse.
28- Avanzá 3 casilleros.

29- ¿Te gusta el deporte? ¿Cuál?
30- Decile algo lindo a la persona de tu izquierda.
31- ¿Qué superpoder te gustaría tener?
32- ¿Si una persona no se siente bien qué podrías hacer?
33- ¿Qué le recomendarías a los/as adultos/as? Ronda
34- ¿Si no fueras una persona que animal te gustaría ser?
35- ¿Qué te gustaría hacer en el futuro?
36- Sacan tarjeta lila
37- Sacan tarjeta celeste
38- ¿Qué música NO te gusta?
39 - ¿Habían escuchado hablar de salud mental? Responden todo/as
40 -¿Qué es para ustedes salud mental? Responden todo/as

TARJETAS LILAS

Al tomar una tarjeta del color lila se invita a que cada miembro del equipo deba mencionar un elemento de las siguiente categorías en ronda o responder alguna de las preguntas.

- Nombrar hospitales de tu ciudad.
- Nombrar escuelas de la ciudad.
- Nombrar plazas de la ciudad.
- Nombrar personal de la escuela.
- Nombrar barrios de la ciudad.
- Nombrar clubes de fútbol de la Provincia de Bs. As.
- Nombrar algún lugar de tu barrio donde se junten adolescentes
- ¿La salud mental es un estado?
- ¿La salud mental es un derecho?
- ¿Es correcto hablar de enfermedad mental?
- ¿A partir de los 13 años puedo ir solo o sola al psicólogo/a?
- ¿Existe una ley de salud mental?

Ejemplo: *"Nombra hospitales de tu ciudad": A:"San Martín", B "Rossi" C "San Juan de Dios" D "No se"*

Ejemplo 2: “¿La salud mental es un estado?” Se invita a que debatan en equipo y pueda compartir con el conjunto su respuesta.

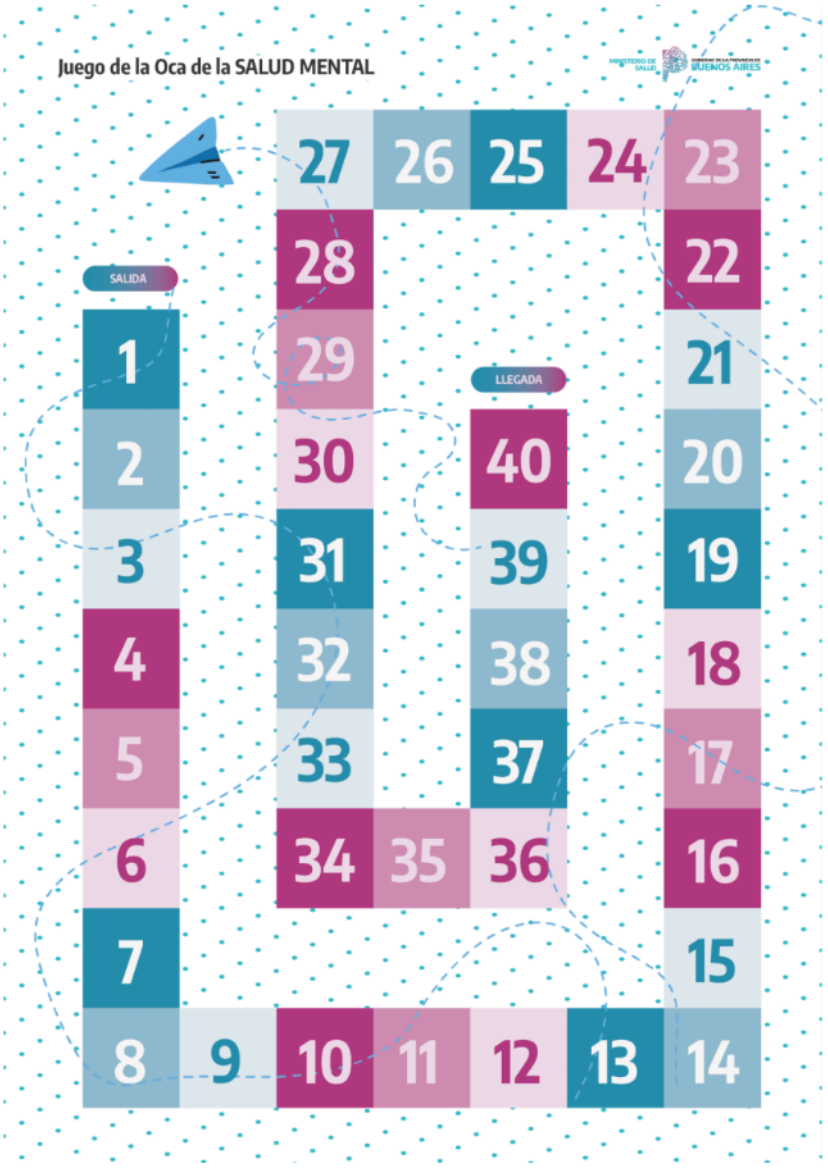
TARJETAS CELESTE

Al levantar una tarjeta celeste se encontrarán con creencias o frases sobre salud mental que deberán pensar entre los y las integrantes del equipo, estableciendo si son verdaderos o falsos. Los mitos se seleccionan según las temáticas de interés que hayan surgido en el agrupamiento durante los encuentros.

- Los/las que van a terapia están locos/as.
- La medicación psiquiátrica puede ayudar al proceso terapéutico.
- Jugar al fútbol es una práctica de salud mental.
- El consumo problemático es un problema de salud mental.
- La depresión es una enfermedad incurable.
- Tener ansiedad en algunos momentos es normal.
- Tengo derecho a que me llamen como me autopercibo.
- El bullying afecta a nuestra salud mental.
- Preguntarles a mis amigos/as cómo están es una forma de cuidado en salud mental.
- La violencia sólo es violencia cuando es física.
- Burlarse del cuerpo o la apariencia del otro es violencia.
- Los y las adultos/as siempre tienen razón.
- Mi ánimo cambia si tengo muchas o pocas reacciones en Instagram
- Usar el celular todo el día es un consumo problemático.
- Decir que no también es amor.
- Hacer cosas obligados/as por mi pareja es normal.
- La situación de acoso escolar incluye a todas las personas miembros de la escuela.
- La única persona responsable de la situación de acoso escolar es el/la hostigador/a.
- Los padecimientos mentales son permanentes y para toda la vida.
- Estar cerca de mis amigos/as me hace sentir bien.
- Hacer deporte puede ayudar a sentirme bien.
- No hablar de lo que me pasa es la mejor manera de afrontarlo.
- Los problemas familiares pueden afectar la salud mental.
- Tener un grupo de pertenencia hace bien a mi salud mental.

- Los jóvenes pueden pensar sobre su salud mental.
- La confianza se construye con tiempo y responsabilidad.
- Hablar de salud mental nos alivia.

En el anexo se encuentra una **segunda variante** del juego de la oca.



Salud Mental en cartas

La dinámica tiene una duración aproximada de 1 hora y media de trabajo colectivo y puede ser usada en grupos numerosos. El uso de cartas le ofrece dinamismo a la actividad.
Se dispone al grupo en ronda y se invita a cada estudiante a sacar una carta para llevar adelante la consigna que allí aparece. En cursos numerosos, se puede sugerir que respondan la consigna en pequeños grupos.
Si algún participante no puede o no sabe cómo responder puede utilizar el comodín "pedir ayuda al grupo", a fin de responder entre todas y todos las y los jóvenes.

Las cartas están divididas en tres categorías:

A) *Preguntas con Opciones Múltiples* (la/el participante elige la respuesta que cree más adecuada para responder la pregunta que aparece en la carta. Luego, se abre a debate con el resto de las/os participantes con la finalidad de intercambiar pareceres)
B) *Frases incompletas* (la/el participante completa la frase con sus ocurrencias y luego se solicita al grupo que completen la frases con sus pareceres)
C) *Mitos en Salud Mental* (la/el participante define si cree que el enunciado es verdadero o falso. Posteriormente, se dialoga con el grupo qué piensan sobre la opción elegida)

Posteriormente a que cada participante elabore su respuesta, se abre el debate colectivo sobre la consigna, sumando opiniones y tratando de construir un común.

A modo de sugerencia, establecemos algunas categorías que detallamos a continuación y adjuntamos en el Anexo de este documento.

A) Preguntas con Respuestas múltiples
   - La salud mental tiene que ver con...

   ...Conmigo. Con lo que me pasa a mí.
   ...Conmigo y con las/los demás. Las personas me pueden ayudar o afectar

- Cuidar la salud mental es...

...Preguntarle a un compañero/compañera cómo está
...Saber que no sabemos qué situaciones vive mi compañero/compañera en su casa y ser comprensivos frente a eso
...Tener tiempo para hacer alguna actividad que me guste y con la que me descargue y despeje.

- La ansiedad se siente...

...En la velocidad de mis pensamientos
...En mi cuerpo (me muerdo las uñas, muevo las piernas, me siento incómodo/incómoda al estar quieto/quieta)

- Se va al psicólogo cuando...

...Estoy loco/loca
...Necesito hablar con alguien que no me va a juzgar
...Soy conflictivo/conflictiva en la escuela
...Mis papás me dan permiso

B) Frases Incompletas

- Cuando vemos triste a alguien...
- La amistad es...
- El compañerismo es...
- Mis amigas/os creen que...
- En la escuela me siento...
- Venimos a la escuela porque...
- Cuando estoy sola/o...
- Tengo miedo de...
- Algunas de las cosas que nos generan ansiedad son...

C) Mitos

- La ansiedad se puede sentir en el cuerpo y en los pensamientos.
- No todos los problemas son importantes.
- El tiempo lo cura todo
- La autoestima sólo tiene que ver con la apariencia.
- Lo que vemos en las redes sociales puede afectarnos.
- Las redes sociales fomentan la competencia entre nosotras/os y el odio.
- La confianza se construye
- El amor es incondicional
- Las diferencias en los vínculos son problemáticas

TERCER ENCUENTRO

Edición 2026

DIRECCIÓN GENERAL DE CULTURA Y EDUCACIÓN | MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

En este momento de Cierre o Producción final se espera que las y los participantes puedan realizar alguna actividad que contemple o aborde cuestiones relativas a la promoción de la salud, y que la misma pueda ser compartida con el resto de la comunidad educativa. La propuesta es abierta y libre, siendo las y los jóvenes quienes eligen la producción. A continuación mencionamos algunas actividades posibles que pueden servir de guía o disparador, pero teniendo en cuenta que cada grupalidad y cada territorio posee sus características y particularidades, siendo necesaria la creatividad y la adecuación de la propuesta a cada comunidad con la cual trabajamos.

Este encuentro puede ser considerado un espacio de promoción dónde circule información sobre los diversos dispositivos que brindan acompañamiento y cuidado en salud integral. Para esto se recomienda contar con datos de contacto, dirección y características de los diversos espacios de atención y acompañamiento cercanos a la comunidad educativa y barrial.

El objetivo es recuperar y visualizar las estrategias de cuidado colectivas que las juventudes elaboran al momento de acompañarse ante la existencia de diversos padecimientos. Para esto se sugieren actividades que posibiliten abordar la temática mencionada.

Por último, les damos lugar a que nos transmitan qué les han parecido las propuestas y actividades que fuimos propiciando a lo largo de los encuentros, si piensan que les ha aportado algo que no habían reflexionado previamente y si tienen alguna sugerencia para hacernos como equipo de talleristas, para próximas experiencias con otras juventudes.

Dibujo compartido

El grupo general se divide en subgrupos y se entrega una hoja por participante.

Se da la consigna:

- ¿Cómo describirían un día en la vida de una/un joven de su edad?
- ¿Cómo describirían un día en la escuela para una/un joven de su edad?

La respuesta puede darse con una frase, una palabra, un dibujo, etc., que consideren sea representativo de lo que se plantea. Pueden elegir dar respuesta a una o a las dos preguntas.

Cada persona va dibujando sobre la consigna en el papel asignado. Quien coordine recogerá las producciones y las pegará en un solo afiche, configurándose una composición grupal. Una vez construido el afiche el grupo puede dialogar acerca de él y decide dónde será guardado, compartido (espacio físico o virtual) o archivado.

¿Cómo te gustaría ser cuidada/o?

Esta actividad consiste en que cada participante pueda representar de qué forma le gustaría ser acompañada/o. Existen diversidad de personas y consigo múltiples formas de cuidado, algunos serán similares y otros diferentes.
Se reparten papelitos individuales donde cada participante dará su respuesta a la pregunta: *¿Cómo te gustaría ser cuidada/o?* Por otro lado, se invita a que piensen en qué situaciones no se sienten cuidadas/os por otras/os y que escriban de qué modo les gustaría ser tratadas/os para mejorar esa situación.
Sugerimos que sea anónimo para enriquecer la puesta en común. A medida que van finalizando se les invita a pegar en una cartulina cada papel para luego compartirlo.
El cierre consiste en realizar una devolución expresando lo común y diferente, elaborando en conjunto estrategias de cuidado-acompañamiento.
Sugerimos esta actividad para grupalidades numerosas o donde la circularidad de la palabra se presenta como un desafío.

"Sitios de pertenencia" (20 min)

Consigna: La propuesta es que cada subgrupo realice un mapa (o cartografía) sobre afiches, donde sitúen aquellos lugares que consideren relacionados a la salud -espacios de recreación, de encuentro con pares, lugares que representen para ellas y ellos espacios de pertenencia. Luego se cruzarán los afiches con el objetivo de que puedan intervenir las producciones del otro/s equipo/s para armar una producción conjunta.

A continuación, se realiza un plenario para compartir todas las producciones. La idea central es presentar y trabajar la noción de salud integral y colectiva a partir de los espacios que ellas y ellos habitan en su cotidianidad y que reconocen como referidos a la salud.

Para finalizar la actividad, les propondremos que elijan un espacio de la escuela donde puedan exponer las producciones, de modo tal que sean compartidas con el resto de la comunidad educativa, y que argumenten por qué las pondrían allí.

¿Dónde te sentís cuidada/cuidado? (25 minutos)

Utilizando una o varias cartulinas, se invita a las y los participantes reunidos en subgrupos a que puedan representar *dónde se sienten cuidadas y cuidados.* Para ello pueden utilizar un mapa del barrio de procedencia, invitando a que puedan ubicar los sitios elegidos: casas de familiares, casas de amigos, clubes, puntos de encuentro entre pares, instituciones, plazas...
Al finalizar se hace una puesta en común entre los distintos grupos, que se enriquece al indagar el porqué de la elección, de qué manera ofrecen cuidados y si éstos son elegidos por todas y todos o si no hay coincidencias.
La actividad posibilita recuperar el sentido comunitario; devolver a la grupalidad lugares que pueden ser novedad y permite introducir espacios municipales o provinciales a los que acercarse cuando la situación lo requiera.

Mi red vincular: Átomo sociométrico (25-30 minutos)

Los objetivos de la actividad son poder reconocer, de manera grupal, las redes vinculares saludables y de sostenimiento de las y los jóvenes; así como también analizar la dimensión afectiva y vincular propia y de la grupalidad.

El átomo sociométrico es un mapa que expresa la red de relaciones vinculares y sociales de una persona en una representación gráfica. A través de éste ejercicio se busca que las y los estudiantes puedan realizar en primera instancia un trabajo de registro, posicionando en un gráfico su trama de relaciones. En un segundo momento se busca que puedan pensar en los vínculos representados, registrando aquellos que son parte de su vida cotidiana, y que pueden ser referentes afectivos, conformando redes de cuidado.

En la dinámica se les pide a las y los jóvenes que dibujen el átomo, pero con cuadrantes en función de diferentes “categorías”, como pueden ser amistades, relaciones familiares, vínculos en la escuela, etc.

Lo interesante de esta propuesta es que permite acercarnos a un diagnóstico de la propia dimensión afectiva y vincular. Por ejemplo, se puede visualizar con

quiénes les gustaría acercarse un poco más, y partir de allí proponer algunas maneras de llevarlo adelante.

Por último se propone hacer un átomo del curso en el que se está desarrollando el taller, teniendo en cuenta la grupalidad en sí misma, las y los estudiantes en el centro, colocando en los cuadrantes los vínculos más cercanos y más lejanos en la institución. El objetivo es pensar de manera conjunta quiénes sostienen, acompañan y con quienes generan confianza.

Cuidados entre todos y todas (25 min)

El objetivo de esta actividad es visibilizar el ejercicio del cuidado entre pares, destacando como prácticas de cuidado propiamente dichas aquellas estrategias que no son visibilizadas como tales por las y los jóvenes.
Para el desarrollo de la dinámica se entregan de manera individual hojas en blanco, cartulinas, afiches, lápiz o birome y cinta. Posteriormente se les da la siguiente consigna:

- ¿Qué le dirías a una persona que está pasando por una situación difícil?

Se les invita a que puedan tomarse unos minutos para redactar una frase, oración o sugerencia posicionados desde un lugar de acompañamiento. Al finalizar se propone pegar lo escrito en una cartulina para compartir lo trabajado.
Con esta actividad se busca visibilizar, registrar, y socializar estrategias de cuidado con las que los y las jóvenes ya cuentan y ejercen. Mediante las producciones grupales circulan estas estrategias, se elabora un hacer común de esas modalidades de cuidado, se fomenta la lógica de corresponsabilidad entre pares y compañeras y compañeros, pero también resulta ampliable para con la comunidad.

Prácticas de Cuidado Compartidas

En esta actividad se entrega a las/los jóvenes una hoja en blanco para trabajar de forma individual. Se les invita a que puedan responder tres preguntas que contestarán de manera anónima y en tres tiempos diferentes:

- ¿Cómo me gustaría que me cuiden?
- ¿Cómo me cuido?
- ¿Cómo cuido a las/los demás?

Luego de haber contestado dichas preguntas se reúnen las respuestas y se las distribuye aleatoriamente entre las/los participantes para que sean leídas al azar en ese mismo orden. De este modo se comparte y colectivizan las diferentes estrategias de cuidado que las y los jóvenes registran.
Posteriormente, se colocan en un afiche de manera anónima a fin de que queden registradas y disponibles en el aula como insumo para el grupo. Si alguien decide no compartir lo escrito se respeta la decisión.
Esta actividad busca en un primer momento una instancia de reflexión individual, para pensarse en relación a los cuidados que hacen a la salud mental en su cotidianeidad; y en un segundo momento una instancia de colectivización de estrategias de cuidado, las herramientas que las y los jóvenes utilizan, las acciones comunes en la acción de cuidar, alcances y límites en el acompañamiento a pares, buscando de esta manera también promover mecanismos de abordaje comunitarios y la corresponsabilidad en lo que hace al cuidado de la salud mental.

Esta actividad puede ser utilizada tanto en grupos numerosos, como en grupalidades más pequeñas.

Cabe destacar que la cantidad de participantes no es la única variable a tener en cuenta para pensar las actividades. Hay múltiples factores y características que se deben tener en cuenta: construcción de confianza, adherencia a las actividades, familiaridad con la temática, resistencias dentro del agrupamiento, como también frente a nuestra presencia, entre otras.

Palabras que acompañan

El objetivo de esta actividad es resaltar la capacidad de las y los jóvenes de ser promotoras/es de la salud mental, pudiendo recuperar de sus propias experiencias aquellas herramientas que puedan ser útiles a la comunidad educativa en su conjunto y a fin de capitalizarlas para su socialización.

Es una técnica flexible respecto a cantidad de participantes y espacio físico disponible.

Para el desarrollo de la dinámica se les pedirá a las y los jóvenes que piensen un mensaje o consejo que les hubiera gustado que les den en algún momento del pasado, así como también un mensaje para sí mismos. La idea es que puedan tomar de sus propias experiencias algunos aprendizajes, pudiendo serles de utilidad a otras/os jóvenes de la institución. Se les darán papeles en blanco, cartulinas con formas de sobres y plasticola. Una vez finalizado, podrán acercarse a pegarlo en unos afiches que luego se pondrán en un espacio común de la escuela.

Le ponemos el cuerpo a la historia

Se le propone a cada subgrupo que preparen una pequeña dramatización, performance, puesta en escena, relacionada al tema/presentación tratado.

Cómo consigna para la realización se ofrecen las siguientes opciones:

- Pensar una situación cotidiana relacionada con el tema/presentación y contarla en forma de historia, eligiendo personajes, lugar en el cual se desarrolla la trama, etc.; con un formato que incluya una introducción, desarrollo y desenlace. Para contarla, realizar una dramatización de no más de 15 minutos de duración. Luego de realizada la dramatización frente a los otros grupos, se abre el debate y reflexión grupal.
- Otra opción para contar la historia, podría ser a través de "fotografías humanas". Los integrantes del grupo arman una secuencia de entre tres y cinco "fotos", y las representan haciendo poses corporales. El resto de los participantes que observan, deberán decir qué ven ellos en cada foto y qué interpretaron de la secuencia completa. Al final, el grupo que armó la performance podrá comentar la historia que trató de contar con las fotos humanas.
- Una tercera opción, es escribir la historia y luego leerla al resto de los grupos, o bien narrar oralmente, pudiendo participar varios integrantes del grupo en la exposición oral, incluyendo en la narración los elementos que crean necesarios, como música o dramatizaciones, mientras se narra o lee al resto la historia.
- Otra variante es la realización de un afiche pensando una situación cotidiana, relacionada con alguno de los temas abordados en el taller, contarla en forma de historieta, eligiendo personajes, lugar en el cual se desarrolla la trama, problemática, si hay o no una solución, etc.

Freestyle colectivo

La actividad comienza con una lluvia de ideas en la pizarra sobre “Salud mental”. Luego se invitará a que cada participante tome una o varias palabras para formar una oración sobre un papel cuyo contenido tenga que ver con la temática tratada.
Se recupera lo escrito pegando uno tras otro los papelitos sobre una cartulina. Así, se va integrando cada verso a los anteriores hasta conformar un todo.
Al finalizar se invita a un/una participante a rapear o leer la construcción realizada. Se sugiere utilizar una base musical.
El objetivo de esta propuesta es dar cuenta de la posibilidad de crear obras colectivas y potenciar la puesta en común, destacando las convivencias que se despertaron en el grupo.

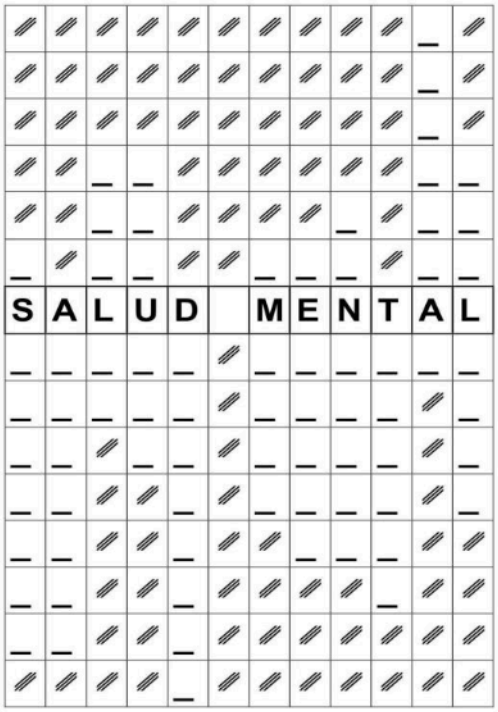
Crucigrama de Salud Mental

En esta actividad, nos proponemos de una forma lúdica acercarnos a alguna definición posible de Salud Mental a partir de la Ley Nacional de Protección de la Salud Mental N° 26.657. Recomendamos utilizar esta actividad posterior a recabar información sobre lo que las y los jóvenes piensan, saben, conocen sobre Salud Mental, para poder hacer un paralelismo entre ambas ideas.
La actividad se puede realizar de forma grupal o individual. Teniendo en cuenta el nivel de dificultad de las palabras a adivinar, se recomienda utilizarla con 2° o 3° año. Antes de empezar, es importante aclarar que todas las palabras a completar se deben escribir en forma vertical y que deben completarse todos los casilleros con una letra, no debiendo quedar casilleros en blanco con palabras más cortas.
Una vez entregada la actividad las y los talleristas recorren los grupos/ bancos acompañando, ayudando de ser necesario con algunas palabras, revisando que las palabras escritas sean efectivamente las que se buscan con las adivinanzas. Al finalizar el tiempo propuesto para completarla, depende del grupo pueden ser 10’, 15’ o 30’, la siguiente etapa consiste en hacer un repaso entre todas y todos sobre lo completado en el crucigrama. Esto permite ir haciendo una pausa en cada palabra y conectándola con la forma en que se entiende a la Salud Mental.
Por ejemplo, en la primera palabra se puede abrir a la pregunta: ¿qué otras profesiones trabajan con la salud mental de las personas? ¿conocen otros profesionales? ¿En la escuela qué profesionales trabajan con la salud mental? Y así cada una de las palabras.

Después de adivinarla, se lleva de vuelta al grupo para pensarla en relación a la Salud Mental.
Se adjunta el material en el Anexo de este documento.

Referencias:

S: Un/a profesional que trabaja con la salud mental de las personas
A: Estado emocional de preocupación y nervios por algo que está por pasar
L: ¿Qué podemos hacer cuando nos sentimos mal para estar mejor?
U: Espacio donde nos encontramos con amigos/as y compañeros/as
D: Diagnóstico médico relacionado usualmente con estar triste
M: Personas a las cuales le cuento lo que me pasa (bueno y/o malo)
E: Actividad con el cuerpo, puede ser individual o grupal, competitiva o recreativa
N: Suceso mundial provocado por una enfermedad viral que requería aislamiento social
T: Si nos falta, o lo perdemos, nos podemos sentir mal. A veces, nos pagan por hacerlo.
A: Algo que podemos hacer para acompañar a alguien qué está pasando un mal momento
L: Situación de maltrato sistemático y violencia que se produce en la escuela y otros ámbitos



S: Un/a profesional que trabaja con la salud mental de las personas
A: Estado emocional de preocupación y nervios por algo que está por pasar
L:¿Qué podemos hacer cuando nos sentimos mal para estar mejor?
U: Espacio donde nos encontramos con amigos/as y compañeros/as
D: Diagnóstico médico relacionado usualmente con estar triste
M: Personas a las cuales le cuento lo que me pasa (bueno y/o malo)
E: Actividad con el cuerpo, puede ser individual o grupal, competitiva o recreativa
N: Suceso mundial provocado por una enfermedad viral que requería aislamiento social
T: Si nos falta, o lo perdemos, nos podemos sentir mal. A veces, nos pagan por hacerlo.
A: Algo que podemos hacer para acompañar a alguien que está pasando un mal momento
L: Situación de maltrato sistemático y violencia que se produce en la escuela y otros ámbitos

Kit de Salud Mental

En un primer momento introducir la idea de "botiquín" permite pensar/debatir acerca de porque sabemos que hacer frente a una situación de urgencia física pero no tenemos en claro cómo acompañar una situación de crisis o padecimientos en salud mental.
Se sugiere dividirse en grupos de entre 4-5 e invitar a las juventudes a escribir una serie de recomendaciones/ propuestas en relación a que hacer frente a una situación de crisis, malestar en salud mental. Por un lado, esas recomendaciones podrían estar apuntadas a los adultos que los rodean, sugerimos una serie de preguntas disparadoras:

- -¿Cómo les gusta ser tratados?
- -¿Qué cosas no les hacen bien?
- ¿Qué decir y qué no decir en una situación de crisis o angustia?

Por otro lado incluir recomendaciones apuntadas a qué cosas les hacen bien, para poder pensar a la salud mental desde la potencia y no reducirla a patologías y diagnósticos:

- Lugares
- Actividades
- Canciones
- Artísticas
- Actividades deportivas

En un tercer momento se propone una puesta en común, de elaboración grupal y conclusiones, apuntando a una construcción colectiva y arribando a algunas conclusiones

Las tres estaciones (40 minutos)

En esta dinámica de cierre se le propone al grupo representar de diversas maneras lo trabajado en los distintos encuentros, realizar una síntesis y reflexionar sobre los sentidos construidos.
Para ello se les invita a dividirse en 3 grupos o estaciones. A cada grupo se le otorga una cartulina y una consigna:

- *Estación dibujo*: representar la salud mental dibujando
- *Estación Palabra*: escribir frases o palabras que relacionen con salud mental
- *Estación GPS- El mapa de Salud Mental*: ubicar los lugares de su barrio que se relacionen con salud mental.

Cada 10 minutos cada grupo hace rotar su cartulina a otro grupo y al finalizar la actividad se comparte lo trabajado.

Variante Botella al Mar

Esta actividad se utiliza sobre todo en agrupamientos que se ven conmovidos por alguna pérdida o en la que surja el duelo como temática.
Se entrega un papel en blanco a cada participante del taller para que escriba un mensaje a cualquier persona que se sienta mal, esté atravesando una pérdida o que no esté más entre nosotras/os como si fuera a ser arrojada al mar y pudiera llegarle. Estos mensajes se pegarán doblados en un afiche pegado en el pizarrón que tiene dibujada una botella grande flotando en el mar. El afiche quedará en el aula o en algún lugar de la escuela que las y los jóvenes elijan, para poder abrir y leer los mensajes cuando así lo requieran o necesiten.
El objetivo de la actividad es posibilitar que se ponga en palabras algo de lo vivenciado pero a modo de aprendizaje, consejo o aliento para otras/os que se encuentren pasando por un momento similar. Se pasa del padecimiento individual a la colectivización de las estrategias de cuidado.

Escrito Colectivo

Se le entrega a un/a estudiante de la ronda una hoja con una oración, por ejemplo: "La salud mental es...". Se le pide que escriba una breve reflexión sobre la temática, ocultando mediante un pequeño pliegue su respuesta y haciendo circular la hoja al compañero/a, a fin de que pueda continuar la frase sin conocimiento de lo escrito por su precedente. La hoja debe circular por todas/os las/los participantes. Para finalizar, el último integrante de la ronda que escriba o quién se proponga puede leer en voz alta lo escrito por todas/os los presentes. La oración puede ir variando dependiendo del encuentro y lo que consideremos importante para esa grupalidad. Otras frases sugeridas podrían ser:

- Qué ayuda a la salud mental
- Qué cosas no ayudan a la salud mental
- Qué me hacen sentir bien
- Qué me hacen sentir mal

Frases a completar

El objetivo de la siguiente actividad es relevar las opiniones de todo lo trabajado por las y los participantes en el taller, de forma que permita conocer qué técnicas y dinámicas funcionan mejor para las distintas grupalidades. Asimismo, el hecho de que sean anónimas y leídas una vez finalizado el encuentro refuerza la sinceridad de las devoluciones.
Se trata de una técnica breve y muy flexible en cuanto a espacio y cantidad de participantes, dado que consiste en recortes ya impresos, aunque bien podrían dictarse los enunciados.
Para la misma se les entregarán papeles con cuatro frases a completar de forma anónima, a modo de devolución de los encuentros realizados. Una vez finalizado, deberán ponerlos en una caja para ser leídos luego por las coordinadoras de forma privada.

- Me gustó...
- No me gustó...
- Les sugiero a las talleristas...
- Una palabra o frase que resuma tu tránsito por el taller...

APORTES PARA PROMOVER UN ACOMPAÑAMIENTO DE LA PRODUCCIÓN DE UNA PIEZA COMUNICACIONAL

Tejiendo redes: producción de contenidos para plataformas

Esta propuesta tiene como objetivo la producción de una pieza comunicacional que recupere y condense las reflexiones opiniones, sentires, voces y miradas de las y los jóvenes que participaron de los talleres. El objetivo es producir contenidos mediáticos digitales que les permitan incidir en la agenda pública de

sus comunidades educativas y afectivas para poder ser escuchadas/os por audiencias más amplias.

Para iniciar y guiar la conversación podemos retomar las siguientes preguntas:

- ¿Qué fue lo más valioso de participar de estos encuentros?
- ¿Qué les gustaría compartir de lo charlado con otras/os? ¿Por qué?
- ¿Qué se puede subir a las redes? ¿Qué nos da vergüenza o cringe?
- ¿Por qué les parece importante contar con espacios de escucha donde pueden expresar sus preocupaciones, miedos y sentimientos actuales?
- ¿Qué les dirían a otras chicas y chicos sobre la importancia de conversar sobre estos temas?

A partir de las distintas ideas que las y los estudiantes comparten las/os talleristas pueden proponerles pensar la producción de una pieza comunicacional teniendo en cuenta tres preguntas fundamentales:

¿Qué queremos y nos gustaría decir? Esta es una premisa central que guiará el proceso de construcción y de toma de decisiones. Para ello resulta clave retomar tanto lo que fueron compartiendo durante las distintas actividades.

¿A quién se lo queremos decir? Establecer la audiencia/destinatario a la que está dirigida la pieza comunicacional. Quizás surjan distintos niveles de interpelación que implican diferentes estrategias de circulación, en tanto, no es lo mismo pensar un video filmado en vertical para difundir en redes sociales y llegar a otros jóvenes que hacer una proyección en loop en el hall de la escuela para las y los familiares que ingresan eventualmente.

¿Cómo lo queremos decir? Definir a través de qué lenguaje, formato y soporte circulará la producción. Esto implica reflexionar sobre el tipo de producción se va a realizar: ¿Será una producción sonora o audiovisual? Para orientar la elección del mismo se sugiere que la o el tallerista proponga las siguientes propuestas:

- Micros audiovisuales
- Podcasts
- Spots

En el caso de ser necesario para guiar la elección del formato elegido podemos reponer brevemente qué cuáles son las particulares de cada lenguaje y que

caracteriza a un micro audiovisual, un podcast y un spot[3]. Una vez que las y los estudiantes definieron el tipo de pieza a realizar podemos compartir un conjunto de aspectos que deberán tener en cuenta en pos de su elaboración y grabación.

- Pensar un **título significativo** que dé nombre a la pieza comunicacional. Pueden recurrir a aquellas palabras que más les hayan resonado y ponerlas en relación con la escuela.
- Buscar y elegir la **música y los sonidos** que les gustaría acompañen la producción. Pueden además del relato, grabar palabras que luego puedan funcionar como artística de la pieza, y también grabar sonidos propios de la cartografía escolar.
- Elaborar un **guión** donde puedan escribir aquello que van a compartir y contar en relación a la experiencia. En este punto, además de escribir lo que quieren decir es importante determinar, en el caso de realizar un micro audiovisual, si lo van a filmar mirando a cámara y qué tipo de plano van a utilizar. Esos aspectos deberán estar detallados en el guión. Como cualquier trabajo en equipo, hacer un podcast, un spot o un micro audiovisual requiere de acuerdos entre las y los integrantes. Estos deben expresar las acciones que formarán parte de la producción del contenido. ¿Cómo se organizan? Con escritura, a través de la confección de un guión o pauta que será la hoja de ruta y que establece cómo se secuencian los contenidos, en bloques, secciones o elementos. Cada uno estará designado con su nombre y duración. El guión estructura las decisiones que se tomarán proponiendo una secuencia ordenada y guiará la grabación/filmación. Su carácter es ser prospectivo, es decir, anticiparse a lo que ocurrirá en el futuro, una vez que grabemos. Por supuesto que hay espacio a la improvisación y a la creatividad, en donde podemos correrrnos de lo escrito, pero lo importante será saber que esa hoja nos brinda organización y seguridad.

---

[3] Micro audiovisual: producción corta con una estructura narrativa que permite transmitir un mensaje informativo, educativo, etc. a través de imágenes y sonidos con una duración de tiempo que oscila entre 60 segundos a 3 minutos.
Podcast: archivos sonoros digitales que pueden ser escuchados en cualquier momento. Si desarmamos su nombre para pensar una definición, en inglés, "pod" significa cápsula y "cast" significa lanzamiento o emisión. Se identifican por ser atemporales. No trabajan con la actualidad informativa bajo la premisa de la "instantaneidad" como un programa periodístico, por eso, tienen vocación de trascender y se difuminan las marcas temporales en el discurso. Además, al ser grabados, no implican una escucha en vivo sino que el usuario decide cuándo hacerlo y puede compartirlo expandiendo la circulación.
Spots: mensajes que se realizan a través de los medios de comunicación y son utilizados para promover y divulgar información sobre temas que afectan a la comunidad (salud, medio ambiente, educación, etc.). Al ser piezas de cortas duración es importante tratar de ser creativo y no copiar fórmulas o mensajes típicos que simplemente queden en consignas o reproducen representaciones.

- Elegir el o los **espacios de la escuela** donde van querer llevar a cabo la grabación.

Algunas recomendaciones para tener en cuenta:

- En el caso de realizar un micro audiovisual es importante a la hora de filmar jugar con los encuadres, planos y ángulos para aportar dinamismo a la pieza.
- En el caso de realizar la grabación de podcast tratar que el espacio de grabación sea silencioso para que las voces de las y los estudiantes se escuchen sin sonidos de fondo ni interferencias.
- Realizar filmaciones con imágenes que hagan paneo de la escuela. Se puede registrar la fachada, el ingreso a la escuela, el patio, las aulas, etc.
- A la hora de realizar cualquier pieza comunicacional es clave trabajar previamente con el grupo acerca del cuidado y respeto de la privacidad e intimidad a la hora de hablar, mencionar y/o representar determinados temas y/o personas.

Una vez que la pieza comunicacional está lista para difundir podemos invitar a las y los estudiantes a realizar un encuentro, charla, conversatorio en la escuela, que permita darle a la producción que realizaron, un tratamiento especial en pos de compartirlo con el resto de la comunidad educativa. A modo de sugerencia, en el marco de ese acontecimiento podemos sugerirles que realicen una cobertura periodística de dicho evento. Para orientar este proceso sugerimos la lectura del material **A viva voz. Estrategias para orientar la producción de coberturas periodísticas realizadas por chicas, chicos y jóvenes** realizado por el Programa de Medios Escolares Bonaerenses de la Dirección de Tecnología Educativa.

“Redes Sociales”

Utilizando un formato que conocen las y los jóvenes (instagram, tik tok, etc.), hacer una story, un video breve, una foto sobre la temática tratada y acompañarla de una frase significativa para ellos y ellas. El potencial de estas herramientas virtuales es infinito, y las y los jóvenes suelen manejar muy bien este lenguaje. A esto debemos agregarle -tanto como potencia como advertencia- el hecho de que pueden ser replicables y viralizables.

Variante Historias Virtuales

Se propone a las y los participantes que se dividan en pequeños grupos y se les entrega un afiche editado con el formato habitual de Instagram, a fin de que puedan pensar y crear una historia que pueda ser compartida con otros. El objetivo es sintetizar en ella lo realizado en el espacio de taller. Se les proponen distintas alternativas: escribir una frase, un hashtag, sumar una canción, o todo aquello que surja por parte de las/los jóvenes. Además se les brindan insumos como stickers, memes (para armar y ya armados). Para finalizar, si están de acuerdo, pueden sacarle una foto y compartirla en sus redes personales.
El objetivo de la dinámica es reivindicar las redes sociales que los y las jóvenes utilizan como canal de comunicación y promoción de aquellos saber-hacer que tienen sobre su salud/salud mental. De este modo, las/los jóvenes pueden posicionarse como agentes de cambio social y promotores de salud.

Ping Pong de Salud Mental

Reconociendo el gran impacto de las redes sociales en la vida de las personas se propone una actividad que pueda incluir esta dimensión y que les permita investigar, indagar, profundizar el pensamiento crítico en relación a los contenidos que observan en las redes.
Recomendación: antes de llevar adelante esta actividad será necesario que las y los jóvenes tengan el permiso para filmar.

Se sugiere dividirse en pequeños grupos de cuatro o cinco y buscar en las redes sociales (Instagram, tik tok, X) información sobre salud mental. Luego contrastar lo que cada uno pensaba en relación a la salud mental y lo que fue encontrado en las redes. Se sugiere realizar un cuadro donde, por un lado se vuelque lo encontrado en las redes y por otro sus opiniones acerca de lo que encontraron.

Luego de unos minutos se les invita a compartir, debatir y elaborar grupalmente la información y las opiniones de cada uno, construyendo un saber común.

Como producción final, se propone realizar un video (challenge) utilizando el formato de “ping pong” (preguntas y respuestas) relacionadas con la salud mental. Se eligen algunos jóvenes que sean los que realizan las preguntas y otros que las responden. Se sugieren algunas preguntas que sirvan de disparadores:

- ¿Qué es la salud mental para vos?
- ¿Qué cosas te hacen sentir bien?
- ¿Qué cosas te hacen sentir mal?
- ¿Qué le dirías a alguien que está pasando por un mal momento?

Con el objetivo de acercar la propuesta del dispositivo de talleres con juventudes, presentamos un modelo de planificación que contempla los tres encuentros divididos, cada uno de ellos, en diferentes momentos. Aquí encontrarán ejemplos de actividades, tiempos de trabajos, sugerencias y observaciones que se ajustarán a las necesidades del grupo y las instituciones. Cabe aclarar que ***las temáticas que se abordarán en el segundo y tercer encuentro serán elegidas por los y las jóvenes participantes.***

En consecuente, la presente es una planificación que *se realizó como modelo* tomando como temática del 2do encuentro los **consumos problemáticos**, sin embargo, los temas pueden ser diversos según el interés del grupo, por ejemplo: problemas relativos a la imagen corporal, autolesiones, hostigamiento en redes, problemas vinculares, violencias, etc.

Objetivo transversal (a los tres encuentros):

- Proponer espacios de encuentro y participación.
- Alojar las problemáticas e inquietudes de las juventudes.
- Propiciar un espacio de trabajo y reflexión sobre la salud, la salud mental y prácticas de salud en las y los participantes.

En este primer acercamiento y a través de diversas actividades, se buscará problematizar la noción de salud mental indagando las representaciones y creencias que traen los y las jóvenes respecto a la temática. Para ello, es necesario generar el encuadre de trabajo a partir de algunas instancias que lo hagan posible, desde la presentación de los participantes, tanto adultos como jóvenes, hasta el armado conjunto de un acuerdo de confianza. Construir este espacio para los encuentros implica pautar en conjunto acuerdos con los que

cada participante pueda habilitarse la palabra, sentirse respetado y contenido. A fin de facilitar la desinhibición y crear un clima favorable y distendido para el trabajo se propondrán técnicas de caldeamiento. Estas deben ser de corta duración, ágiles, de forma tal que entusiasmen a los y las participantes, y concluir antes de que el interés decaiga. Posteriormente se desarrollarán las actividades planificadas por la dupla de talleristas. Los emergentes podrán ser pensados en el primer encuentro o retomados para profundizar en el segundo taller. Este último debe ser motorizado por las temáticas sugeridas por las y los jóvenes. Para ello se sugiere recuperar los temas centrales y/o más relevantes, acordando que serán abordados en el siguiente encuentro. Antes de retirarse del taller la dupla podrá realizar algún cierre que permita reparar las movilizaciones anímicas realizadas en el encuentro.

PLANIFICACIÓN

PRIMER TALLER

Objetivos específicos

- Explorar las representaciones de las y los estudiantes en torno a la noción de salud mental, al problematizar mitos y tabúes en relación a la salud mental.
- Recuperar y reflexionar sobre estrategias de cuidado propias de los y las jóvenes.

Materiales: Cintas de colores, cartulinas, fibrones, imágenes impresas y cinta.

Presentación / Encuadre (10 min)

Una vez establecido el vínculo con los Equipos Directivos y Equipos de Orientación de la escuela, se torna fundamental acordar un **referente** del ámbito educativo que participe de los encuentros. Se espera que el referente designado tenga conocimiento de la grupalidad y habilite la participación de los y las

estudiantes, sin obturar la circulación de la palabra, y manteniendo una escucha activa a fin de no interrumpir la producción de los y las jóvenes. La presencia de esta referencia es necesaria, no solamente por el hecho de estar desarrollando la actividad en el espacio escolar, sino porque resulta necesario pensar en la continuidad de estrategias de cuidado y acompañamiento de las juventudes en el marco de la corresponsabilidad. También es necesario definir un espacio físico en el que pueda llevarse adelante el taller (aula, patio, biblioteca, etc.). Iniciado el encuentro, nos presentamos con las juventudes con el objetivo de construir un espacio de confianza de manera colectiva en que puedan sentirse cómodos, posibilitando a través de dinámicas de caldeamiento la circulación de la palabra y el diálogo. Se apunta a conocer a los y las estudiantes y darnos a conocer como agentes de salud a partir de la responsabilidad que el Estado tiene sobre la salud mental de las juventudes de la Provincia. Buscaremos que puedan hablar libremente acerca de lo que les pasa, escuchar sus inquietudes, saber qué piensan, cuáles son sus hábitos, costumbres, interrogantes y necesidades en torno a la salud y la salud mental.

Para ello podemos crear algunos **acuerdos colectivos,** al estilo de las "reglas de convivencia". Algunos pueden ser:

- Respetar otras opiniones
- No subestimar los sentimientos de los y las participantes.
- No hablarnos encima-no juzgar
- En caso de no sentirse cómodo/a en alguna situación, poder expresarlo
- No opinar sobre los cuerpos de los y las participantes.
- Proponer que ellos y ellas digan que consideran importante para sentirse en confianza.

¿Quisieran incluir algo más?

A continuación, les repartimos un cuadrado de cartulina y los invitamos a escribir allí su nombre, su apodo o la forma en la que les gusta que se los nombre.

Luego, les proponemos que se lo abrochen/peguen sobre la ropa y se presenten. En esta presentación, les sugerimos compartir sus nombres, y algo que les identifique o algo que les guste hacer.

Caldeamiento "Pase al centro el/la que..." (5 minutos)

Les pedimos que hagan una ronda y caminen por el espacio girando en forma de círculo. El tallerista coordinará el caldeamiento. Dirá una frase y se esperará que pasen al centro quienes se identifiquen con el contenido de la misma. El enunciado será "Pase al centro el/la que..."

- Prefiere las salidas de noche
- Prefiere las tardes de mate
- Le gusta escuchar trap / rock / reggaetón
- Le gusta tomar "birra"
- Fue alguna vez a un/a psicólogo/a
- Cuando se siente triste llama a un amigo/a
- Cuando se siente triste llama al/ a la psicólogo/a
- Se puede imaginar a qué se dedicará al terminar la escuela
- Escuchó hablar alguna vez de salud mental
- Conoce alguna institución o lugar de atención de/en salud mental.
- Se preocupó alguna vez por la propia salud mental o la de un familiar o amigo o amiga.
- Le da curiosidad o interés la salud

Desarrollo (35 minutos)

Actividad I:

"Reflexionar en torno a la noción de salud mental" (20 min)

Consigna: "Vamos a pedirles que armen grupos de 4 o 5 personas. Los grupos se establecerán por colores -a partir de repartirles, previamente y en forma aleatoria, unas tiras de distintos colores a cada uno-. La idea es que puedan volcar en los afiches que les entregamos, las palabras que asocien con la noción de salud mental. Les vamos a brindar imágenes disparadoras, que pegaremos en el pizarrón, a la vista de todas y todos. Al finalizar lo conversamos".

Imágenes que utilizaremos: persona pensativa, persona haciendo yoga/deporte, dos personas tomando mates, una pareja, persona triste/llorando/feliz, persona en situación de calle, niño o niña trabajando, adultos y adultas trabajando, persona descansando, persona en situación de consumo. Un plato de comida, situación de bullying/violencia, indiferencia.

Se les dará el tiempo necesario para que dialoguen **(10 min.)**. Luego se realizará un plenario para que nos cuenten qué palabras surgieron y si tomaron en cuenta algunas imágenes y por qué. Además, indagaremos si les resultó fácil o no ponerse de acuerdo al momento de elegir esas palabras y cómo lo manejaron. **(10 min.)**

En función de lo trabajado grupalmente, se introducirán mitos y tabúes relacionados con la salud mental. Para debatirlos y arribar a nuevas conclusiones, se hará uso de la Ley 26.657.

Actividad II:

¿Mito o realidad? (15 min.)

Leeremos los siguientes mitos sobre Salud Mental para que funcionen como disparadores y se pueda armar algún debate. Luego, les brindaremos una

pequeña explicación de los motivos por los cuales consideramos que se trata de mitos y no de realidades:

- "La salud mental es una cosa de locos" FALSO. Según estudios de la OPS/OMS, los trastornos mentales están dentro de las cinco primeras causas de enfermedad en nuestra región. Por ejemplo, el alcohol y la depresión son los problemas más frecuentes en salud mental.
- "Las personas cuya salud mental se encuentra comprometida no están en condiciones de decidir sobre su vida" FALSO. Todos tenemos derecho a ser escuchados y a tomar decisiones sobre nuestra salud y vida, salvo en situaciones excepcionales y temporarias, de acuerdo a la Convención Internacional de los Derechos de las Personas con Discapacidad, ratificada por Argentina en 2008.
- "La enfermedad mental es irreversible" FALSO. Los padecimientos mentales pueden afectar parcial y transitoriamente la vida de una persona. La recuperación es posible con los adecuados apoyos comunitarios.
- "Las personas con enfermedad mental deben ser aisladas" FALSO. Todos tenemos derecho a recibir la adecuada atención de salud, con el acompañamiento de nuestros afectos y comunidad. El hospital psiquiátrico o la reclusión no son respuestas apropiadas.
- "Las personas con padecimiento mental son peligrosas". FALSO. Las personas con padecimientos mentales, en su conjunto, no son más peligrosas que el resto de las personas.
- "En una persona con una enfermedad mental todos los sentimientos y conductas derivan de esa condición" FALSO. La condición de enfermedad mental no engloba todas las aspiraciones, deseos y proyectos de quien la padece.

Hacia el final del encuentro, previo al cierre, se trabaja con algunas de las imágenes presentadas en la primera actividad, para introducir la noción de

estrategias de cuidados. Con esto se pretende indagar "¿Qué se les ocurre cuando hablamos de estrategias de cuidado? ¿Qué harían en estas situaciones?" La finalidad es poder dar lugar a las temáticas que serán exploradas en el segundo taller.

Cierre y planificación del siguiente encuentro (10 minutos)

Al finalizar el primer encuentro, además de construir un lazo de confianza con las juventudes, el objetivo es indagar los temas de interés, a partir de los emergentes que vayan surgiendo a lo largo del taller, a fin de planificar el siguiente encuentro de manera situada.

Para recuperar dichas temáticas, y teniendo en cuenta que no siempre circula la palabra del mismo modo, se propone escribir de forma individual preguntas o temáticas, en los que quisieran profundizar. Asimismo esto permitiría que quienes no se animan a nombrar con la palabra oral puedan hacerlo de forma escrita. Una vez recogidos todos los papeles, se hará una puesta en común de las temáticas surgidas. **Entre todas y todos se decidirá la temática específica a trabajar en el segundo encuentro.**

SEGUNDO ENCUENTRO

El objetivo de este segundo encuentro es retomar y profundizar los temas que hayan surgido en el primer encuentro, teniendo en cuenta las inquietudes y propuestas de los y las jóvenes. Es de suma importancia en este momento que los y las coordinadores/as del taller presenten la disposición a la escucha, alojando malestares, fomentando el debate, la reflexión y fortaleciendo las prácticas de cuidado colectivo.

Si las personas adultas escuchan algo que les preocupa, se recomienda esperar el momento indicado y conversar en privado con él o la joven. En toda estrategia de acompañamiento debe incluirse la decisión de la persona. Se decidirá con ella y no solo con ella.

PLANIFICACIÓN

SEGUNDO TALLER

En esta oportunidad trabajaremos con los emergentes surgidos del primer encuentro y con las temáticas allí acordadas. A fin de ejemplificar esta planificación se toma de manera hipotética "**la problemática de Consumos"** Cabe destacar que generalmente suelen ser varios los temas que se abordan, no pudiendo limitar un solo eje de trabajo.

Objetivos específicos

- Indagar las representaciones que tienen lxs jóvenes acerca de una temática específica –en este caso se trabajará sobre los diferentes tipos de consumos
- Problematizar y debatir los mitos y naturalizaciones sobre la temática específica – para co-pensar la temática y/o problemática desde el marco de la salud mental colectiva.
- Descentrar el énfasis puesto históricamente en la sustancia para reubicarlo en el sujeto
- Trabajar sobre las representaciones acerca de los cuidados de sí y entre pares.
- Recuperar y reforzar las estrategias de cuidados que utilizan
- Posibilitar una reevaluación sobre la percepción que tienen respecto a los riesgos de los consumos.
-

Materiales: afiches, fibrones, cintas de colores.

Presentación / Re-encuadre (10 minutos)

Acomodamos el espacio, preferentemente sugerimos hacer una ronda para facilitar el diálogo, las miradas y el intercambio entre las juventudes y damos por comenzado el taller.

Contemplando la posibilidad de que asistan jóvenes que no estuvieron en el primer encuentro, se realiza una nueva presentación y, entre todas y todos, una síntesis de lo sucedido en el taller previo a fin de relatar la propuesta, los acuerdos consensuados, las temáticas abordadas y aquellas que quedaron pendientes para trabajar en los encuentros siguientes. Consideramos que esta modalidad puede servirnos para evaluar el primer encuentro, con qué de lo trabajado se quedaron, qué resonancias tuvieron.

Caldeamiento "Cuatro esquinas" (5 minutos)

Se distribuyen cuatro carteles; uno en cada esquina, que dicen: "Siempre", "Casi siempre", "casi nunca", "nunca". Se mantiene al grupo en el medio del espacio hasta que se les enuncia una frase a la que ellas y ellos deben responder ubicándose en alguna de las esquinas, según les parezca: "me gusta estar en casa", "me gusta venir al colegio", "sentí soledad durante la pandemia", "me gusta estar solo/a", "me siento triste", "me gusta estar con amigos/as", "me siento feliz", "al terminar la escuela, me imagino trabajando", "al terminar la escuela, me imagino estudiando".

Desarrollo (85 minutos)

Actividad I:

"Ronda de diálogo para acercarse a la temática" (15 minutos)

Con esta actividad nos proponemos introducir la temática de los consumos: La lógica que rige en una sociedad de consumo y el poder problematizar las prácticas de consumo (legales, ilegales, ocasionales, experimentales, problemáticos, etc.).

Consigna: Preguntas disparadoras:

- ¿Qué es el consumo?
- ¿Qué *cosas* se consumen?
- ¿Todos y todas consumimos?
- ¿Qué creen que es un consumo problemático?
- ¿Solo hacen mal las sustancias que fueron ilegalizadas?

Actividad II:

"Trabajo en grupos y puesta en común (40 minutos)

Consigna**:** Les pedimos que se dividan en grupos de 5 personas y les repartimos preguntas para responder de manera grupal. Deberán responder en un afiche con palabras sueltas, oraciones, frases, dibujos, o utilizando las estrategias que facilite la presentación posterior en la puesta en común. Se estipulan 20 min para el trabajo en pequeños grupos y 20 para la puesta en común

- ¿Qué consumen los jóvenes?
- ¿Qué consumen los adultos?
- ¿Qué suponen los adultos que consumen los jóvenes?
- ¿Qué consumos les parecen preocupantes y por qué?
- ¿Por qué creen que un consumo se volvió problemático?
- ¿Qué relación hay entre los consumos y la salud mental?

- ¿Qué prácticas de cuidado en torno a los consumos tienen ustedes?
- ¿Qué acciones consideran necesarias para enfrentar el problema?

Actividad III:

Técnica para el trabajo sobre representaciones sociales (30 minutos)

Se trata de una propuesta lúdica y participativa denominada "El barómetro" que tiene el propósito de abrir el juego a la palabra para facilitar la expresión de opiniones de los y las estudiantes, a través de la toma de posición ante determinadas afirmaciones que se escuchan en general y circulan en distintos ámbitos respecto a los consumos y sus manifestaciones. Asimismo tiene la función de proveer información sobre dichas prácticas.

Descripción:

- Se dispondrán en el espacio, tres lugares cuya señalización sitúen tres tomas de posición: "estoy de acuerdo", "no estoy de acuerdo" y "no sabe/no contesta".
- El coordinador explica las afirmaciones y creencias que circulan en torno al tema de los consumos a fin de comenzar a conversar y opinar al respecto.
- A continuación se leen algunas de estas afirmaciones y se les solicita a los y las jóvenes que se posicionen en alguno de los tres lugares establecidos de acuerdo a su opinión.
- Una vez que hayan elegido un lugar, se los invita a expresar los motivos que fundamentaron su elección. Si durante el debate alguien quiere cambiar de posición puede hacerlo.
- Al finalizar el ejercicio, es importante disponerse en círculo y hacer una síntesis de lo trabajado.

¿MITOS o VERDADES?

Afirmaciones

- Todo el que consume es adicto o adicta.
- Consumir drogas te hace formar parte de un grupo.
- Si un estudiante consume en la escuela hay que echarlo.
- Los consumos problemáticos afectan a personas de diferentes edades.
- Las drogas ilegales hacen más daño que las legales.
- Todos los consumos de sustancias ilegales son problemáticos.
- El consumo es una cuestión personal, es decir que es responsabilidad de cada uno cuidarse.
- Cuando conozco mis propios límites y freno a tiempo, consumir drogas o alcohol no me afecta.
- La publicidad y la propaganda potencia los riesgos de consumo.
- Si tengo un amigo o amiga que padece un consumo problemático no puedo hacer nada para ayudarla. Cuidarse es tema suyo.

Cierre y planificación (20 minutos)

Se intenta indagar sobre las impresiones relativas al trabajo realizado en los encuentros anteriores y los temas que les ha despertado mayor interés.

Posteriormente se planifica entre todas y todos la actividad a realizar en el tercer encuentro, la cual se enfoca en la prevención y la promoción de la salud. La idea es relevar propuestas que apunten a promocionar y divulgar de manera creativa lo trabajado en el taller. En caso de no llegar a un consenso la dupla puede ofrecer actividades que apuntalen o guíen la producción final.

TERCER ENCUENTRO

En este momento de Cierre o Producción final se espera que los y las jóvenes puedan realizar alguna actividad que contemple o aborde cuestiones relativas a la promoción de la salud, y que la misma pueda ser compartida con el resto de la comunidad educativa. Este encuentro puede ser considerado un espacio de promoción dónde circule información sobre los diversos dispositivos que brindan acompañamiento y cuidado en salud integral. Por último, se brinda el espacio a fin de que los y las jóvenes puedan transmitir sus sensaciones y opiniones respecto a las propuestas y actividades que se desarrollaron a lo largo de los encuentros.

PLANIFICACIÓN

TERCER TALLER

Objetivos específicos:

- Que puedan situarse como agentes de promoción de la salud con una actividad creativa que pueda sintetizar y dar cuenta de lo trabajado en el taller. (En este caso surgió la idea de hacer dramatizaciones y armar afiches -para quien no se anime a actuar- y pegarlos en la escuela).

Re-encuadre del encuentro de cierre (5 minutos)

Al iniciar este tercer encuentro, se les recuerda a los y las jóvenes que se trata de la última etapa, siendo el cierre del ciclo del taller y la apertura a la continuidad que le puede dar el grupo y la escuela a la promoción de la salud mental. Se reponen los temas trabajados y los debates abiertos, a fin de hacer lugar a los emergentes y hacer circular la palabra. El objetivo es pensar de manera conjunta lo intercambiado en los diversos encuentros y lo que ha quedado resonando en

las juventudes; apuntando a una producción colectiva en tanto promotores de salud.

Desarrollo (45 minutos)

Actividad I:

"Sitios de pertenencia" (10 minutos)

Consigna: La propuesta es que cada subgrupo sitúe aquellos lugares que consideren relacionados a la salud -espacios de recreación, de encuentro con pares, lugares que representen para ellas y ellos espacios de pertenencia-.

A continuación, se realiza un plenario para compartir lo conversado en los distintos subgrupos. La idea central es presentar y trabajar la noción de salud integral y colectiva a partir de los espacios que ellas y ellos habitan en su cotidianidad y que reconocen como referidos a la salud.

Actividad II:

"Tejiendo redes" (35 minutos)

Esta propuesta tiene como objetivo la producción de una pieza comunicacional que recupere y condense las reflexiones de la actividad anterior, a fin de producir contenidos mediáticos que les permitan incidir en la agenda pública de sus comunidades educativas y afectivas atravesando las paredes de las escuelas y poder ser escuchados y escuchadas por audiencias más amplias

Para iniciar y guiar la conversación podemos retomar las siguientes preguntas:

- ¿Qué les gustaría compartir de lo charlado con otras/os? ¿Por qué?
- ¿Qué les dirían a otras chicas y chicos sobre la importancia de conversar sobre estos temas?
- Para pensar la producción de una pieza comunicacional hay que tener en cuenta tres preguntas fundamentales:
- ¿Qué queremos y nos gustaría decir?
- ¿A quién se lo queremos decir?
- ¿Cómo lo queremos decir y en qué formato (Podcast, spot, micro audiovisual)?

En el caso de ser necesario para guiar la elección del formato elegido podemos reponer brevemente qué cuáles son las particulares de cada lenguaje y que caracteriza a un micro audiovisual, un podcast y un spot.

Una vez que las y los estudiantes definieron el tipo de pieza a realizar podemos compartir un conjunto de aspectos que deberán tener en cuenta en pos de su elaboración y grabación.
Elegimos el título, la música y sonidos, escribimos el guión y, por último, el lugar dónde hacerlo.

Una vez que la pieza comunicacional está lista para difundir podemos invitar a las y los estudiantes a realizar un encuentro, charla, conversatorio en la escuela, que permita darle a la producción que realizaron, un tratamiento especial en pos de compartirlo con el resto de la comunidad educativa.

Cierre (5 minutos)

Con la finalidad de concluir, agradecemos la participación en el espacio. Apuntamos a nombrar estos encuentros como espacios de reflexión y de apuesta a la palabra.

Se brinda también el espacio a que los y las jóvenes puedan transmitir sus sensaciones y opiniones con respecto a las propuestas y actividades que se desarrollaron a lo largo de los encuentros, pensando si les ha generado algún aporte o nuevas reflexiones y si tienen sugerencias para realizar al equipo de talleristas, para otras experiencias con otras juventudes.

VIDEOS DE CONFERENCIAS Y JORNADAS SOBRE SALUD MENTAL, JUVENTUDES Y EDUCACIÓN, APLICACIONES WEB.

Aplicación Mentimeter; es una aplicación web para interactuar y hacer participar a una audiencia. La aplicación permite lanzar diferentes formatos de participación a un público, una clase de estudiantes o en una reunión. Los participantes responden mediante los teléfonos móviles, tablets o pc's y finalmente los resultados se pueden ver en la pantalla en tiempo real. https://www.mentimeter.com/

-**Chimamanda Adichie**: El peligro de quedarse con una sola historia. https://www.youtube.com/watch?v=q9uxiYQn2mY&ab_channel=TEDTEDVerificada

-**Diálogos para pensar los abordajes de Salud mental y Educación en contextos de pandemia**.- Julieta Calmels . Alicia Stolkiner. Claudia Bang. Cynthia Ramacciotti. Claudia Brachi. https://youtu.be/r-PUyj2x9Ok

-**Documental**: "Tarea Pendiente"
https://www.youtube.com/watch?v=l4C48dFfy68&ab_channel=tvcultura

-**Entrevista a Alicia Stolkiner** - Consumo problemático de drogas.
https://www.youtube.com/watch?v=nfTWk4iJAoA&t=2s

-**Infancias, Juventudes y salud mental**. Encuentro en el marco de ¨infancias, juventudes y salud mental¨. Reflexiones en tiempo de pandemia y más allá. Alejandra Barcala .https://youtu.be/L_ksde6NIy4

-**Infancias , Juventudes y salud mental** . Reflexiones en tiempos de pandemia y más allá. Dra. Mariana Chavez https://youtu.be/sOEKTcoJg98

-**Pibas y pibes en acción**, una serie web documental donde estudiantes de escuelas secundarias abordan distintas problemáticas sociales y despliegan una mirada propia para poder transformarlas.

https://www.youtube.com/watch?v=herfeGrC4hE&t=35s

https://www.youtube.com/watch?v=3sAUanGSeNU&t=1158s

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

MATERIAL AUDIOVISUAL PARA TRABAJAR CON JUVENTUDES EN EL ESPACIO DE TALLER

Instituto Nacional de Juventudes Capítulo 1: ¿Qué es la Salud Mental?
https://www.youtube.com/watch?v=22eGiIEVO-U

Capítulo 2: Salud Mental, estigmas y cuidados
https://www.youtube.com/watch?v=FemuJBD-NDo&list=PLvSK4XFAsUUbiZX7_dc6NbfFekkXvf_Ex&index=2

Capítulo 3: Salud mental, padecimientos psíquico e información segura
https://www.youtube.com/watch?v=PB3kFo1esLs&list=PLvSK4XFAsUUbiZX7_dc6NbfFekkXvf_Ex&index=3

Capítulo 4: Hablemos sobre suicidio:
https://www.youtube.com/watch?v=aXPlpkpHB28&list=PLvSK4XFAsUUbiZX7_dc6NbfFekkXvf_Ex&index=4

Charla TED x Rio de La Plata en primera persona por Fernando Gómez: ¿Por que tenemos que hablar de suicidio?
https://youtu.be/iPIvbBKF6hc?si=Fk-xDkeJFGaCMrqI -

El Cazo de Lorenzo. Inclusión y diversidades
https://www.youtube.com/watch?v=nSh_KGiYjqk

La Historia del erizo. Inclusión y diversidades
https://www.youtube.com/watch?v=lcMCG5R6c0k

Hostigamiento e inclusión https://www.youtube.com/watch?v=x-AzOWezlok; https://www.youtube.com/watch?v=Ae5QclE3mFc

Taller encuentro con las rimas - CPA 9 de Julio "Somos diferentes"
https://www.youtube.com/watch?v=Jh_SWxzyZko&pp=ygUoc29tb3MgZGlmZXJlbnRlcyBlbmN1ZW50cm8gY29uIGxhcyByaW1hcw%3D%3D

"Pingüinos, hormigas y Cangrejos - Trabajo en equipo"

https://www.youtube.com/watch?v=pXvBckVO7EM

“En mi mente, el camino de las adolescencias”

https://www.youtube.com/playlist?list=PLZ6TIj4tHEItmcOb1xlFnZxCDss1LYyIn

“El silencio es complicidad” - Municipio De Moreno

https://youtu.be/-WLOFZoJn9w?si=-BvxjbnkC2O7Jcgk

“La violencia digital es violencia real - Amnistía Internacional”

https://www.youtube.com/shorts/0Rr28qc32Uk

Campaña contra el acoso callejero “Cambia el Trato”

https://www.youtube.com/watch?v=fecJS-hZME0

Campaña contra la violencia de género - Línea 144 y TV Pública - 2015

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

“No te compares” - Municipio de Moreno

https://www.youtube.com/watch?v=Gntsauz73nY

MARCO NORMATIVO

- Ley Nacional Derecho a la Protección de la Salud Mental N°26.657 (2010)
- Adhesión de la Provincia de Buenos Aires a la Ley 26.657 - Derecho a la Protección de la Salud Mental. Ley N° 14.580 (2013)
- Convención Internacional sobre los Derechos de Niños, Niñas y Adolescentes (1989)
- Ley Nacional de Protección Integral de los Derechos de los Niños, Niñas y Adolescentes N° 26.061 (2005)
- Ley Provincial de Promoción y Protección de Derechos de los Niños, Niñas y Adolescentes N° 13.298 (2005), modificada por las leyes N°13634 y 13803.

- Ley Nacional N° 26.150 de Educación Sexual Integral (2006)
- Ley Provincial N° 14.744 de Educación Sexual Integral (2015)
- Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (2006)
- Ley Nacional 26.378 (2008) de adhesión a la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.
- Resolución 311 (2016) del Consejo Federal de Educación.
- Resolución 1664 (2017) de la DGCyE, Provincia de Buenos Aires.
- Ley de Educación Nacional N° 26.206 (2006)
- Ley Provincial de Educación N° 13.688 (2007)
- DGCyE (2023) Actualización de la Guía de Orientación para la Intervención en Situaciones Conflictivas y de Vulneración de Derechos en el Escenario Escolar. Buenos Aires. Comunicación Conjunta 1/2023
- Comunicación Conjunta N° 3 (2022) - Programa: La construcción de una mirada de cuidado: https://abc.gob.ar/secretarias/sites/default/files/2022-06/Comunicaci%C3%B3n%20Conjunta%20N%20%C2%B0%203-%202022%20Programa%20La%20construcci%C3%B3n%20de%20una%20mirada%20de%20cuidado.pdf
- Comunicación Conjunta N° 1 (2023) - "La construcción de una mirada de cuidado como intervención ante el padecimiento subjetivo de las y los estudiantes" - Segundo Componente (Ampliación) https://abc.gob.ar/secretarias/sites/default/files/2023-04/COMUNICACI%C3%93N%20CONJUNTA%20N%C2%BA%201%20-%202023%20%28segundo%20componente%29.pdf

- Comunicación Conjunta N° 2 (2023) - Tercer Componente https://abc.gob.ar/secretarias/sites/default/files/2023-05/Comunicaci%C3%B3n%20Conjunta%20N%C2%BA%202-2023%20%28Tercer%20componente%29.pdf

- Comunicación Nº 5 (2024) - Saberes que cuidan: Notas sobre consumos problemáticos y apuestas online. https://abc.gob.ar/secretarias/sites/default/files/2024-05/Comunicaci%C3%B3n%20N%C2%BA%205%20%282024%29%20Saberes%20que%20cuidan%20Notas%20sobre%20consumos%20problem%C3%A1ticos%20y%20apuestas%20online..pdf

- Comunicación Nº 5 (2024) - Anexo - Juego en debate. https://abc.gob.ar/secretarias/sites/default/files/2024-10/Comunicaci%C3%B3n%20N%C2%BA%205%20-%20Anexo%20-%20Juego%20en%20debate.pdf

- Comunicación Nº 3 (2025) - Componente I: Previsiones y consideraciones para su implementación en el Segundo Ciclo del Nivel Primario https://abc.gob.ar/secretarias/sites/default/files/2025-02/Comunic.%203-25%20-%20Componente%201%20Primaria.pdf

BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA

- Bang, C. (2010). La estrategia de promoción de salud mental comunitaria. Una aproximación conceptual desde el paradigma de la complejidad. https://www.aacademica.org/000-031/258.pdf?view
- Bang, C.; García, L.L; Huerta, R.; Modzelewski, H.; Pérez, L.; Torrado, L. C.; Wajnerman, C. (2020) Diálogos: Educación y Comunidad. Aportes para la reflexión en tiempos de crisis. Montevideo: Universidad de la República de Uruguay. http://apex.edu.uy/wordpress/archivos/3238
- Bang, C., Cafferata, L. I., Castaño Gómez, V., & Infantino, A. I. (2020). Entre "lo clínico" y "lo comunitario". Revista De Psicología.
- https://revistas.unlp.edu.ar/revpsi/article/view/7948
- DGCyE (2017). Políticas de Cuidado en la Escuela: Aportes para Trabajar la Problematica del Suicidio e Intentos de Suicidio. Buenos Aires.
- Ferrandini, D. (2011) Algunos problemas complejos de Salud http://www.ms.gba.gov.ar/ssps/capacitacion/cursos/ConcepcionesSalud-Ferrandini.pdf
- Lueiro, L. (2014). Psicoanalistas a cielo abierto (literalmente). En Primeras Jornadas de Psicoanálisis en la Patagonia: "Rutas de Psicoanálisis al Sur del cielo. Viedma, Rio Negro.
- Ministerio de Salud PBA & DGCyE (2024). Material de Orientación: La Salud Mental es entre Todas y Todos. Buenos Aires.

- Ministerio de Salud PBA (2023) Guía para un Abordaje Integral de los Consumos Problemáticos en el Sistema de Salud de la Provincia de Buenos Aires.
- Ministerio de Salud de la Nación (2021) Abordaje Integral del Suicidio en las Adolescencias. Lineamientos para Equipos de Salud. Dirección de Adolescencias y Juventudes.
- Ministerio de Educación de la Nación (2021). Comunicación, Medios y Jóvenes: Apuntes y Propuestas para debatir Derechos. Argentina.
- Ministerio de Educación de la Nación (2022). Lenguaje Radiofónico: Apuntes y Propuestas para construir Comunicación en la Escuela. Argentina.
- Palacios, A. (2008). El modelo social de discapacidad: orígenes, caracterización y plasmación en la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad. Cermi, N°36. Madrid, España.
- Rattagan, M.; Gorbacz, L. & Dueñas, G. (2014). Los límites de la clínica y la clínica en los bordes de la ley. La medicalización de las infancias en el marco de la normativa nacional. Revista Generaciones, Vol. 3, pp. 143-166
- Rovere, M. (2002). Redes Nómades, algunas reflexiones desde una práctica de intervención institucional. Córdoba. Editorial: El Ágora.
- Unicef (2019) El suicidio en la Adolescencia. Situación en la Argentina

ANEXO

En el siguiente apartado encontrarán en formato PDF* recursos imprimibles para el desarrollo de las actividades propuestas.

- JUEGO DE LA OCA - PRIMER VARIANTE
- JUEGO DE LA OCA de la salud mental- SEGUNDA VARIANTE

Aquí adjuntamos una segunda versión del Juego de la Oca anterior. Este consiste en arrojar el dado, según el casillero en el que se caiga habrá un color de referencia que invita a retirar una tarjeta para ser leída. En su interior se propone responder preguntas sobre vínculos, opiniones, consumos, género, verdadero o falso, cuidado y mitos. Gana quien termina el recorrido primero pero la apuesta será generar espacios de debate e intercambio con las preguntas disparadoras.

- EN PALABRAS VERSIÓN SALUD MENTAL
- TABÚ
- BUZÓN DE TEMAS
- CRUCIGRAMA DE SALUD MENTAL
- DADO DE SALUD MENTAL
- MITOS EN SALUD MENTAL (VERSIÓN ESCRITA)
- MEMES
- CUI-DADO
- SALUD MENTAL EN CARTAS

*Se destaca que en el PDF las plantillas están dispuestas para el mejor aprovechamiento del papel y de la impresión. Por tal motivo, no se encuentran ordenados por juego, sino que todo está dispuesto para el aprovechamiento del material. **El formato de impresión es A3**.

Juego de la Oca de la SALUD MENTAL

MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES



SALIDA

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40

LLEGADA

Juego de la Oca de la SALUD MENTAL

Reglas del juego:

Se arroja el dado y se avanza el número de casilleros que salió.
Cada casillero posee un color que identifica el tipo de pregunta.
Aquellos casilleros que se encuentran atravesados por la línea punteada deberán responder una pregunta extra del grupo "¿qué opinas?
Gana quien termina el recorrido más rápido aunque la intención es generar espacios de diálogo.

MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

EN PALABRAS versión salud mental

Reglas del juego:

"El juego brinda temas para conversar. Cada carta aporta un disparador para charlar grupalmente sobre CUIDADOS, SALUD MENTAL y otras para responder de forma individual como PARA DESCOMPRIMIR y CONOCERNOS un poco más.
Agarra una carta y empecemos a charlar".

MINISTERIO DE SALUD
GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES

TalleresDeSaludMental
Pcia. de Buenos Aires

2.018 Likes

Nombra hospitales de tu ciudad.	Nombra escuelas de la ciudad.	Nombra plazas de la ciudad.	Nombra tres adultos de la escuela.
Nombra barrios de la ciudad.	Nombra clubes de fútbol de la Provincia de Bs. As.	¿La salud mental es un estado?	¿La salud mental es un derecho?
¿Es correcto hablar de enfermedad mental?	¿A partir de los 13 años puedo ir solo o sola al psicólogo/a?	¿Existe una ley de salud mental?	Nombrar algún lugar de tu barrio donde se junten adolescentes

Los/las que van a terapia están locos/as.	Si tomo medicación psiquiátrica puede ayudar al proceso terapéutico.	Jugar al fútbol es una práctica de salud mental.	El consumo problemático es un problema de salud mental.
La depresión es una enfermedad incurable.	Tener ansiedad en algunos momentos es normal.	Tengo derecho a que me llamen como me autopercibo.	El bullying afecta a nuestra salud mental.
Preguntarles a mis amigos/as cómo están es una forma de cuidado en salud mental.	La violencia sólo es violencia cuando es física.	Burlarse del cuerpo o la apariencia del otro es violencia.	Los y las adultos/as siempre tienen razón.
Mi animo cambia si tengo muchas o pocas reacciones en Instagram	Usar el celular todo el día es un consumo problemático.	Decir que no también es amor.	Hacer cosas obligados/as por mi pareja es normal.

Hacer cosas obligados/as por mi pareja es normal.	La situación de acoso escolar incluye a todas las personas de la escuela.	La única persona responsable de la situación de acoso escolar es el/la hostigador/a.	Los padecimientos mentales son permanentes y para toda la vida.
Estar cerca de mis amigos/as me hace sentir bien.	Hacer deporte puede ayudar a sentirme bien.	No hablar de los que me pasa es la mejor manera de afrontarlo.	Los problemas familiares pueden afectar la salud mental.
Tener un grupo de pertenencia hace bien a mi salud mental.	Los jóvenes pueden pensar sobre su salud mental.	La confianza se construye con tiempo y responsabilidad.	Hablar de salud mental nos alivia.

vínculos

¿Las amistades piden pruebas de lealtad?

vínculos

Las mujeres no pueden ser amigas entre ellas porque siempre están compitiendo.

vínculos

Los varones no tienen vínculos de amistad verdaderos.

vínculos

Si un amigo/a tiene una relación que no me gusta tengo que dejarlo/a solo/a

vínculos

Las redes sociales fomentan estereotipos

vínculos

El bullying afecta a nuestra salud y nos puede llevar a tener conductas dañinas con nosotros mismos y con los y las demás

vínculos

Las redes sociales pueden generar padecimiento subjetivo

vínculos

Burlarse del cuerpo o la apariencia del otro es violencia

¿qué opinás?

Pasarla bien ayuda a la salud mental

¿qué opinás?

Los y las adultos/as siempre tienen la razón

¿qué opinás?

La idea de que un cuerpo sea más bello que otro es un estereotipo

¿qué opinás?

Las situaciones de acoso escolar incluyen a toda la comunidad educativa

¿qué opinás?

No cumplir con los estereotipos no genera malestar

¿qué opinás?

Los vínculos violentos afectan a la salud mental

¿qué opinás?

La juventud está perdida

¿qué opinás?

Las actividades de esparcimiento o que nos entretienen nos hacen sentir bien

consumos

¿Jugar videojuegos todo el día es un consumo problemático?

consumos

¿Qué consumen las y los adultos?

consumos

¿Qué suponen las/os adultos que consumen las/os jóvenes?

consumos

¿Qué aspectos del consumo te preocupan?

consumos

¿Por qué crees que un consumo se vuelve problemático?

consumos

¿Qué relación hay entre los consumos y la salud mental?

consumos

¿Qué prácticas de cuidado en torno a los consumos tenés?

consumos

¿Qué recomendaciones le darías a alguien que esté pasando por una situación de consumo problemático?

género

Mi pareja es lo único que importa

género

El amor es incondicional

género

La amistad entre el hombre y la mujer no existe

género

¿Ser bueno/a es aguantar todo?

género

¿La violencia sólo es violencia cuando es física?

género

Tener opiniones diferentes es motivo de pelea

género

¿Tengo derecho a que me llamen como me autopercibo?

género

¿Hacer cosas obligado/a por mi pareja/vínculo es normal?

¿verdadero o falso?

La salud mental es una cosa de locos

¿verdadero o falso?

La enfermedad mental es irreversible

¿verdadero o falso?

En una persona con una enfermedad mental todos los sentimientos y conductas derivan de esa condición

¿verdadero o falso?

Las personas con enfermedad mental deben ser aisladas

¿verdadero o falso?

Las personas con padecimiento subjetivo son peligrosas

¿verdadero o falso?

La salud mental es un derecho

¿verdadero o falso?

A partir de los 13 años puedo ir solo/a al psicólogo/a

¿verdadero o falso?

Incluir actividades que me gustan dentro de mi rutina es un modo de cuidar la salud mental.

cuidados

¿Dónde te sentís cuidado/a?

cuidados

¿Evitar o negar los problemas y aislarse resuelve la situación rápidamente?

cuidados

¿Hay emociones buenas y malas?

cuidados

Si tengo un amigo/a que padece un consumo problemático no puedo hacer nada para ayudarlo/a. Cuidarse es tema suyo

cuidados

Preguntarles a mis amigos/as cómo están es una práctica de cuidado de la salud mental

cuidados

Una persona puede aprender a cuidarse

cuidados

Los cuidados son muy necesarios en la infancia

cuidados

Los cuidados son importantes toda la vida

¿mito o verdad?

Consumir drogas te hace formar parte de un grupo

¿mito o verdad?

Toda persona que consume es adicta

¿mito o verdad?

Si un/a estudiante consume en la escuela hay que echarlo/a

¿mito o verdad?

Los consumos problemáticos afectan a personas de diferentes edades

¿mito o verdad?

Las drogas ilegales hacen más daño que las legales

¿mito o verdad?

Todos los consumos de sustancias ilegales son problemáticos

¿mito o verdad?

Cuando conozco mis propios límites y freno a tiempo, consumir drogas o alcohol no me afecta

¿mito o verdad?

El consumo es una cuestión personal, es decir que es responsabilidad de cada uno/a cuidarse

¿mito o verdad?

Los/as que van a terapia están locos/as

¿mito o verdad?

Todos y todas tienen que ir al psicólogo/a

¿mito o verdad?

Si tomo medicación psiquiátrica estoy loco/a

¿mito o verdad?

Jugar al futbol no es una práctica de salud mental

¿mito o verdad?

El consumo problemático es una problemática de salud mental

¿mito o verdad?

Si me gusta estar mucho tiempo en la cama, tengo depresión

¿mito o verdad?

La depresión es una enfermedad incurable

¿mito o verdad?

Algunas sustancias nos llevan a consumir otras

cuidados

Si mi amiga/o me cuenta algo íntimo yo...

cuidados

¿Qué aprendiste de vos en este último año?

cuidados

¿Te dedicás tiempo a vos mismo/a? ¿Qué hacés en esos momentos?

cuidados

¿Qué etiquetas crees que no te representa?

cuidados

¿Se puede hacer humor con todo?

cuidados

¿Qué cosas cambiarías del mundo?

cuidados

¿La educación escolar nos prepara para afrontar la adultez?

cuidados

¿Qué mandatos se imponen entre los varones?

cuidados

¿Alguna vez dejaste de hacer algo por tu género?

cuidados

¿Dejaste de hacer cosas por miedo a fracasar?

cuidados

¿Qué actividad no te gusta tanto?

cuidados

¿Todo depende de uno/a mismo/a?

cuidados

¿Aprendimos algo en la pandemia?

cuidados

¿Qué harías si un amigo se excede en los consumos?

cuidados

¿Creés que una persona adulta puede aprender de un/a joven?

cuidados

¿La música de antes es mejor que la de ahora?

cuidados

¿Si pudieras crear tu lugar en el mundo cómo sería?

cuidados

¿El consumo de sustancias (marihuana, alcohol, tabaco, medicamentos) sirve para solucionar problemas?

cuidados

¿Creen que la vida se trate solamente de ganar y triunfar?

cuidados

¿Qué es el éxito para vos? ¿Podrías nombrar otras formas de sentirte exitosa?

cuidados

¿Qué derechos tienen como jóvenes?

cuidados

¿Te permitís mostrarte vulnerable? ¿Con quién?

cuidados

¿Alguna vez contaste tus problemas a un amigo/a? ¿Cómo te sentiste después?

cuidados

¿Cómo te gusta ser cuidado/a?

cuidados

¿Cómo cuidás a los demás?

para descomprimir

Top 5 artistas favoritos

para descomprimir

Abraza a quien esté a tu lado.

para descomprimir

Elegí una persona para decirle algo lindo.

para descomprimir

¿Qué estabas haciendo cuando salimos campeones?

para descomprimir

¿Cuál es el nombre de tu mascota? (si no tenés preguntale a un compañero/a)

para descomprimir

¿Algo que te guste comer?

para descomprimir

¿Algo que disfrutes hacer solo o sola?

para descomprimir

¿Algo que disfrutes hacer en compañía?

para descomprimir

¿Te gusta salir a bailar? (fiesta, boliche, cumpleaños)

para descomprimir

¿Cuál es la última canción que escuchaste?

para descomprimir

¿Gusto de helado favorito?

para descomprimir

¿Qué palabra te describe o representa?

para descomprimir

¿Qué color describe tu personalidad?

hablemos de salud mental

¿Qué es la salud mental?

hablemos de salud mental

¿Es importante hablar de salud mental en la escuela?

hablemos de salud mental

¿Dónde trabajan los/as psicólogo/as?

hablemos de salud mental

¿En la escuela se aprende sobre salud mental?

hablemos de salud mental

¿Los derechos de las personas se relacionan con la salud mental?

hablemos de salud mental

¿Sabés que es un proceso?

hablemos de salud mental

¿Lo que sucede donde vivo influye en la salud mental?

hablemos de salud mental

¿La historia personal, familiar o vincular influye sobre la salud mental?

hablemos de salud mental

¿Los problemas se resuelven de manera individual?

hablemos de salud mental

¿Para ir al psico hay que estar loco o loca?

hablemos de
salud mental

¿Estar encerrado/a cura los padeci-mientos en salud mental?

hablemos de
salud mental

¿Qué profesionales pueden medicar?

hablemos de
salud mental

¿Quiénes pueden ayudar sobre salud mental?

hablemos de
salud mental

¿Dónde brindan ayuda en salud mental?

hablemos de
salud mental

¿Si tengo un problema puedo hablar con un adulto? (mamá, papá, familiar)

hablemos de
salud mental

¿Estar triste es igual que estar deprimido?

hablemos de
salud mental

Para estar bien tengo que estar feliz todo el tiempo

conocernos

¿Qué hacés cuando no podés dejar de pensar en algo?

conocernos

Cuando estoy triste yo....

conocernos

Cuando estoy enojado/a yo...

conocernos

Cuando estoy feliz yo...

conocernos

Cuando algo no me agrada yo...

conocernos

Si me da miedo algo yo...

conocernos

Dos cosas que me guste hacer

conocernos

Dos cosas que no me guste hacer

conocernos

Si alguien está triste yo...

conocernos

Si alguien está enojado/a yo...

conocernos

¿Te gusta estar en casa?

conocernos

Me siento solo/a cuando...

conocernos

Preguntale algo random al compañero/a que quieras (para conocer a tus compañeras/os también)

HOSTIGAMIENTO

Burla
Discriminación
Bullying

CUIDADO

Cautela
Prudencia
Atención

RIESGO

Daño
Alarma
Exposición

SUFRIMIENTO

Padecer
Dolor
Sufrir

EMOCIONES

Alegría
Tristeza
Enojo

ACOMPAÑAR

Estar
Segundear
Escuchar

CONSUMO

Sustancia
Tecnología
Redes Sociales

PANDEMIA

Covid 19
Barbijo
Alcohol en gel

PREVENCIÓN

Cuidado
Advertencia
Cautela

CONFIANZA

Tiempo
Amor propio
Seguridad

FAMILIA

Acompañar
Cuidar
Enojo

COMUNIDAD

Grupo
Sociedad
Pares

VIOLENCIA

Insultar
Golpear
Agredir

DERECHOS

Leyes
Constitución
Humanos

SALUD MENTAL

Proceso
Terapia
Comunidad

IDENTIDAD

Construcción
Individual
Rasgos
Social

TERAPIA

Ayuda psicológica
Proceso terapéutico
Psicólogos

ADOLESCENCIA

Etapa
Juventud
Conflicto

ESCUELA

Trabajo
Encuentro
Aprendizaje

Nombre.....
Curso.....

Mensaje:

Nombre.....
Curso.....

Mensaje:

Nombre.....
Curso.....

Mensaje:

Nombre.....
Curso.....

Mensaje:

Nombre.....
Curso.....

Mensaje:

Nombre.....
Curso.....

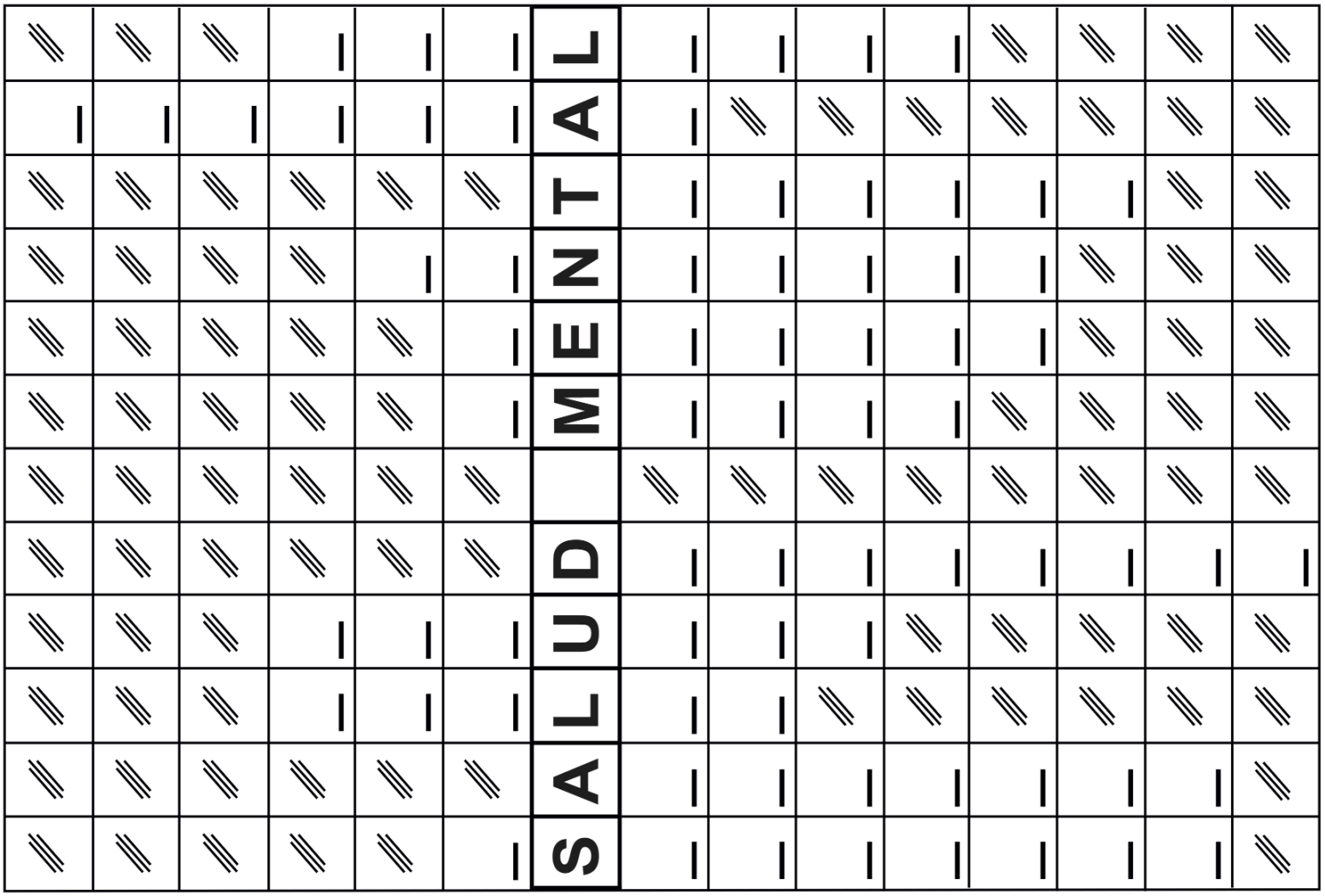
Mensaje:

Nombre.....
Curso.....

Mensaje:

Nombre.....
Curso.....

Mensaje:



Referencias

S: Un/a profesional que trabaja con la salud mental de las personas.

A: Estado emocional de preocupación y nervios por algo que está por pasar.

L: ¿Qué podemos hacer cuando nos sentimos mal para estar mejor?

U: Espacio donde nos encontramos con amigos/as y compañeros/as.

D: Diagnóstico médico relacionado usualmente con estar triste.

M: Personas a las cuales les cuento lo que me pasa (Bueno y/o malo)

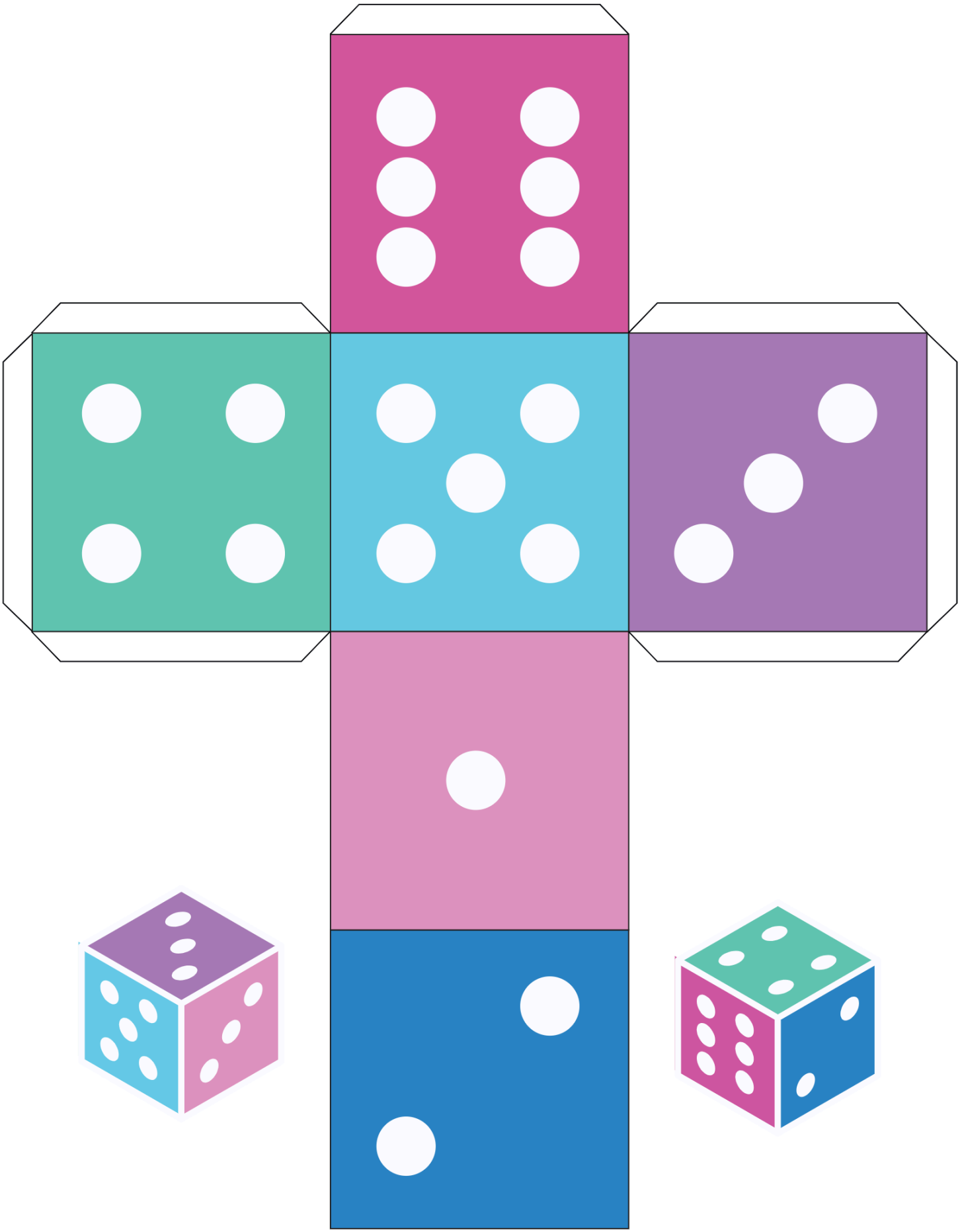
E: Actividad con el cuerpo, puede ser individual o grupal, competitiva o recreativa.

N: Suceso mundial provocado por una enfermedad viral que requería aislamiento social.

T: Si nos falta, o lo perdemos, nos podemos sentir mal. A veces, nos pagan por hacerlo.

A: Algo que podemos hacer para acompañar a alguien que está pasando un mal momento.

L: Situación de maltrato sistemático y violencia que se produce en la escuela y otros ámbitos.



Mitos en SALUD MENTAL

“TENER O SENTIR ANSIEDAD EN ALGUNOS MOMENTOS ES NORMAL”

¿Verdadero? ¿Falso? ¿Más o menos?

1) ¿En qué situaciones de la vida cotidiana es normal sentirse ansiosa/o?
2) ¿Cómo describirías la sensación de tener o sentir ansiedad?
3) ¿Cómo podríamos acompañar a alguien que nos comenta que se siente así?

Mitos en SALUD MENTAL

“LOS ATAQUES DE PÁNICO SON MOMENTÁNEOS Y SE PUEDE TRABAJAR PARA ALIVIARLOS”

¿Verdadero? ¿Falso? ¿Más o menos?

1) ¿Qué piensan que le pasa a alguien que está atravesando un ataque de pánico?
2) ¿Qué podemos hacer para acompañar a alguien que está atravesando esa experiencia?

Mitos en SALUD MENTAL

“EL CONSUMO NO TIENE QUE VER CON CUESTIONES DE SALUD MENTAL”

¿Verdadero? ¿Falso? ¿Más o menos?

1) ¿Qué suelen consumir las personas?
2) ¿Creen que se relacionan el consumo y la salud mental (lo que nos pasa, lo que les pasa a las/os otras/os, lo que sentimos, etc.)? ¿Cómo?
3) ¿Qué es lo que hace que un consumo sea problemático?

Mitos en SALUD MENTAL

“LAS PERSONAS QUE VAN A TERAPIA ESTÁN LOCAS”

¿Verdadero? ¿Falso? ¿Más o menos?

1) ¿Con qué cosas nos puede ayudar un/a psicólogo/a? Armen una lista.
2) ¿Dónde podemos encontrar psicólogas/os?
3) ¿En qué otros espacios se puede pedir ayuda?

Mitos en SALUD MENTAL

“EN LOS VÍNCULOS CONSTRUIMOS ACUERDOS Y CONDICIONES”

¿Verdadero? ¿Falso? ¿Más o menos?

1) ¿Qué acuerdos o códigos pueden existir dentro de un vínculo de amistad? ¿y en un vínculo de pareja?
2) ¿Para qué sirven esos acuerdos?

Mitos en SALUD MENTAL

“ES ESPERABLE EN ALGUNOS MOMENTOS SENTIR INCERTIDUMBRE SOBRE EL FUTURO”

¿Verdadero? ¿Falso? ¿Más o menos?

1) ¿Qué es la incertidumbre? ¿Cómo se siente?
2) ¿Qué cosas del futuro le pueden generar incertidumbre a un/a adolescente como ustedes?

Mitos en SALUD MENTAL

“NO CUMPLIR CON LOS ESTEREOTIPOS GENERA MALESTAR”

¿ Verdadero? ¿Falso? ¿Más o menos?

1) ¿Qué es un estereotipo? ¿Cuáles conocen?
2) ¿De qué manera creen que pueden afectarnos?

Mitos en SALUD MENTAL

“LA SALUD MENTAL DEPENDE SOLAMENTE DE UNO MISMO”

¿Verdadero? ¿Falso? ¿Más o menos?

1) ¿Qué cosas afectan la salud mental de las y los adolescentes?
2) ¿De qué manera los entornos pueden afectar nuestra salud mental? ¿Pueden pensar alguna situación que sirva de ejemplo?

Mitos en SALUD MENTAL

“REALIZAR O HACER DEPORTE NO ES UNA PRÁCTICA DE SALUD MENTAL”

¿Verdadero? ¿Falso? ¿Más o menos?

1) ¿De qué manera nos afecta en nuestra salud mental? ¿Creen que tiene alguna relación?
2) ¿Hay casos en que puede afectar negativamente? ¿Se les ocurre algún ejemplo?

Mitos en SALUD MENTAL

“LO QUE VEMOS, LEEMOS O ESCUCHAMOS EN LAS REDES SOCIALES AFECTA NUESTRA SALUD MENTAL”

¿Verdadero? ¿Falso? ¿Más o menos?

1) ¿Qué cosas positivas nos aportan el uso de redes sociales?
2) ¿Creen que pueden afectarnos negativamente? ¿Cómo?

Mitos en SALUD MENTAL

“EN ALGUNOS MOMENTOS, ES ESPERABLE ESTAR O SENTIRSE TRISTE”

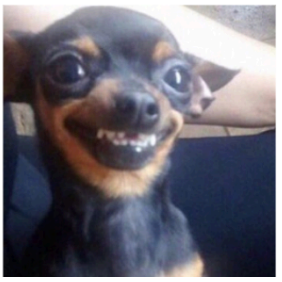
¿Verdadero? ¿Falso? ¿Más o menos?

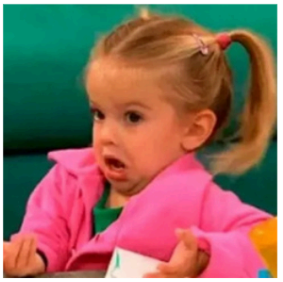
1) ¿En qué momentos es esperable estar o sentirse triste?
2)¿Llorar puede ayudarnos a sentirnos mejor? ¿Por qué?
3) ¿Qué otras cosas pueden ayudarnos a hacernos sentir mejor?

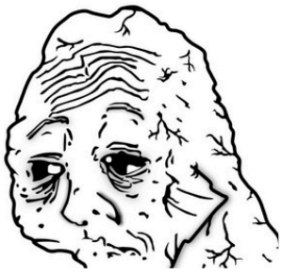
Mitos en SALUD MENTAL











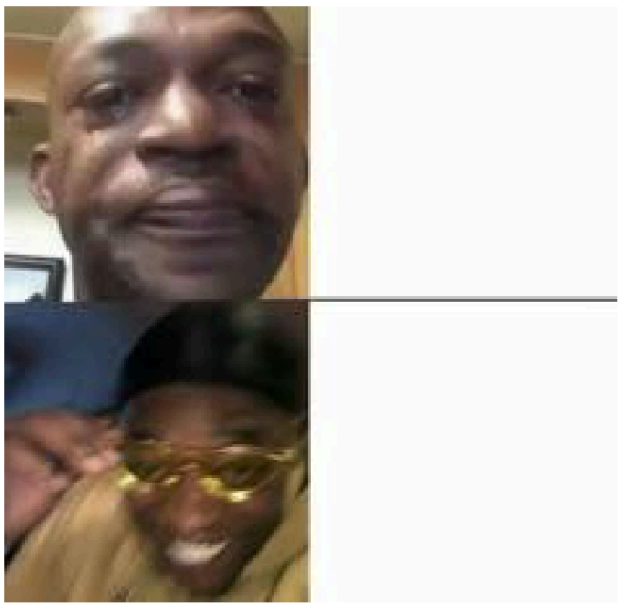


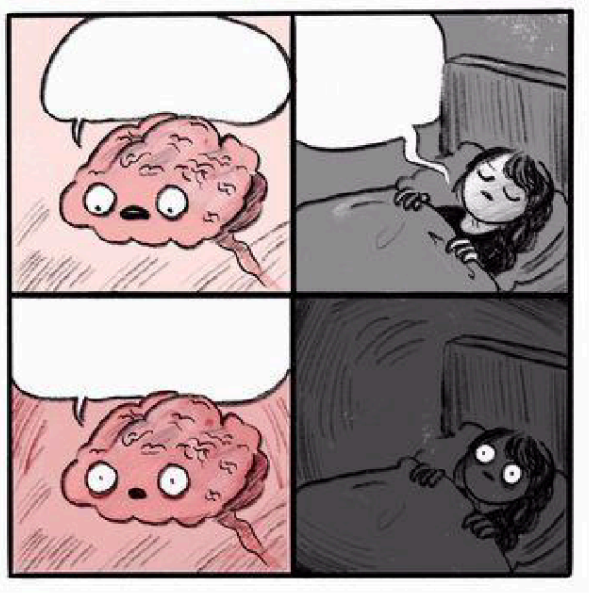




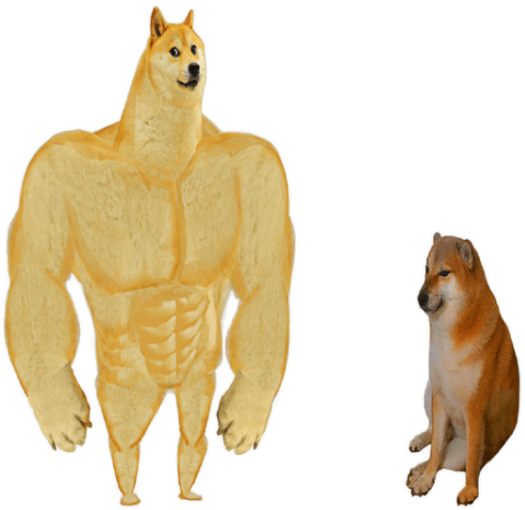












Vínculos ¿Qué es para ustedes un vínculo sano?	**Vínculos** Los celos son una prueba de amor. ¿Verdadero o falso?	**Vínculos** Situación: Un amigo siempre pide favores, pero nunca está cuando lo necesitan. ¿De qué modo lo resuelven o qué estrategias proponen?	**Vínculos** Completar: Un límite que me cuesta poner en mis vínculos es...
Vínculos Cada integrante dice una palabra o frase positiva que haya recibido de alguien alguna vez.	**Vínculos** El respeto es más importante que la confianza en un vínculo. ¿Verdadero o falso?	**Vínculos** Completar: Algo que valoro mucho en una amistad es...	**Vínculos** ¿Cómo se construye la confianza en una relación?
Vínculos ¿Qué lugar ocupa el “pedir perdón” en los vínculos?	**Vínculos** Situación: Un familiar no acepta sus decisiones. ¿Cómo influye en ustedes?	**Vínculos**	**Vínculos**
Vínculos	**Vínculos**	**Vínculos**	**Vínculos**

Consumos Todos los consumos son problemáticos. ¿Verdadero o falso?	**Consumos** Situación: Están en una fiesta, todas/os consumen y ustedes no quieren. ¿Qué harían?	**Consumos** ¿Qué consumos no vinculados a sustancias conocen?	**Consumos** El alcohol no es una droga. ¿Verdadero o falso?
Consumos Situación: Un amigo bebe demasiado y quieren ayudarlo. ¿Cómo lo hacen?	**Consumos** Completar: Un motivo por el que alguien puede empezar a consumir es...	**Consumos** Si alguien consume, no puede dejarlo nunca. ¿Verdadero o falso?	**Consumos** Situación: Un compañero falta seguido a la escuela por consumo. ¿Qué harían?
Consumos ¿Qué es un consumo responsable?	**Consumos** Situación: Alguien consume para calmar la ansiedad. ¿Qué alternativas existen?	**Consumos**	**Consumos**
Consumos	**Consumos**	**Consumos**	**Consumos**

Violencias Si no hay golpes, no hay violencia. ¿Verdadero o falso?	**Violencias** ¿Cómo se diferencia un conflicto de una situación de violencia?	**Violencias** Situación: Una amiga cuenta que su pareja controla con quién habla. ¿Cómo la acompañan?	**Violencias** Completar: Una forma de violencia naturalizada que veo en la escuela es...
Violencias Situación: Un compañero de trabajo recibe burlas constantes. ¿Qué hacen?	**Violencias** Completar: Un límite que quiero poner frente a la violencia es...	**Violencias** ¿Qué papel juega el silencio en la reproducción de la violencia?	**Violencias** La violencia solo ocurre en las relaciones de pareja. ¿Verdadero o falso?
Violencias Mencionar ejemplos de conductas de buen trato.	**Violencias** ¿Cómo influye la violencia psicológica en el autoestima?	**Violencias**	**Violencias**
Violencias	**Violencias**	**Violencias**	**Violencias**

Autoestima ¿Cómo se dan cuenta de que su autoestima está fuerte?	**Autoestima** Tener autoestima alta es lo mismo que ser soberbio. ¿Verdadero o falso?	**Autoestima** Completar: Algo que me gusta de mí es...	**Autoestima** ¿Qué relación pueden encontrar entre la autoestima y la confianza?
Autoestima La autoestima depende solo de lo que piensan las/os demás de una/o. ¿Verdadero o falso?	**Autoestima** Situación: Reciben una crítica negativa de alguien que estiman. ¿Cómo reaccionan?	**Autoestima** ¿Qué hábitos ayudan a fortalecer la autoestima?	**Autoestima** Situación: Sienten inseguridad en un nuevo espacio (ej. club, escuela). ¿Qué harían?
Autoestima Completar: Un pensamiento positivo que me gusta es...	**Autoestima** La comparación constante daña la autoestima. ¿Verdadero o falso?	**Autoestima**	**Autoestima**
Autoestima	**Autoestima**	**Autoestima**	**Autoestima**

Emociones ¿Qué emoción sienten con más frecuencia últimamente?	**Emociones** Sentir enojo está mal. ¿Verdadero o falso?	**Emociones** Completar: Cuando estoy triste, suelo...	**Emociones** Situación: Están muy ansiosos/as antes de una situación importante. ¿Qué señales aparecen en su cuerpo?
Emociones ¿Qué emoción les resulta más difícil de expresar con otras/os?	**Emociones** Completar: Una emoción que aprendí a esconder es...	**Emociones** Situación: Alguien cercana/o les dice “no exageres” cuando expresan lo que sienten. ¿Cómo les hace sentir y qué podrían responder?	**Emociones** Elegir 3 o 4 emociones y compartir alguna situación de sus vidas en las que hayan aparecido.
Emociones ¿Qué hacen para calmarse cuando una emoción es muy intensa?	**Emociones** Si ignoro una emoción, desaparece sola. ¿Verdadero o falso?	**Emociones**	**Emociones**
Emociones	**Emociones**	**Emociones**	**Emociones**

Salud mental en general ¿Qué significa para ustedes tener salud mental?	**Salud mental en general** Completar: Una estrategia que me ayuda a cuidar mi salud mental es...	**Salud mental en general** Situación: Un compañero se muestra muy desanimado y distante. ¿Qué harían para acompañarlo?	**Salud mental en general** ¿Cómo influyen los vínculos en la salud mental?
Salud mental en general Situación: Sienten ansiedad antes de un examen. ¿Qué hacen?	**Salud mental en general** Completar: Un recurso que me ayuda a calmarme es...	**Salud mental en general** ¿Por qué es importante pedir ayuda?	**Salud mental en general** La salud mental no tiene relación con la salud física. ¿Verdadero o falso?
Salud mental en general Cada persona comparte una práctica de autocuidado de la salud mental.	**Salud mental en general** ¿Las emociones se relacionan con la salud mental? ¿Cómo?	**Salud mental en general**	**Salud mental en general**
Salud mental en general	**Salud mental en general**	**Salud mental en general**	**Salud mental en general**

Preguntas con Respuestas Multiples La salud mental tiene que ver con... a) Conmigo. Con lo que me pasa a mi. b) Conmigo y con las/os demás. Las personas me pueden ayudar o afectar	**Preguntas con Respuestas Multiples** Cuidar la salud mental es... a) Preguntarle a un ser querido cómo está b) Se comprensivos con nuestras/nuestros compañeras/os c) Hacer alguna actividad que me guste	**Preguntas con Respuestas Multiples** La ansiedad se siente.. a) En la velocidad de mis pensamientos b) En mi cuerpo (me muerdo las uñas, muevo las piernas, me siento incómodo/incómoda al estar quieto/quieta)	**Preguntas con Respuestas Multiples** Se va al psicólogo cuando... a) Estoy loco/loca b) Necesito hablar con alguien que no me va a juzgar c) Soy conflictivo/conflictiva en la escuela d) Mis papás me dan permiso
Preguntas con Respuestas Multiples	**Preguntas con Respuestas Multiples**	**Preguntas con Respuestas Multiples**	**Preguntas con Respuestas Multiples**
Preguntas con Respuestas Multiples	**Preguntas con Respuestas Multiples**	**Preguntas con Respuestas Multiples**	**Preguntas con Respuestas Multiples**
Preguntas con Respuestas Multiples	**Preguntas con Respuestas Multiples**	**Preguntas con Respuestas Multiples**	**Preguntas con Respuestas Multiples**

Frases Incompletas Cuando vemos triste a alguien...	**Frases Incompletas** La amistad es...	**Frases Incompletas** El compañerismo es...	**Frases Incompletas** Mis amigas/amigos creen que...
Frases Incompletas En la escuela me siento...	**Frases Incompletas** Venimos a la escuela porque...	**Frases Incompletas** Cuando estoy sola/solo	**Frases Incompletas** Tengo miedo de...
Frases Incompletas Algunas de las cosas que nos generan ansiedad son...	**Frases Incompletas**	**Frases Incompletas**	**Frases Incompletas**
Frases Incompletas	**Frases Incompletas**	**Frases Incompletas**	**Frases Incompletas**

Mitos La ansiedad se puede sentir en el cuerpo y en los pensamientos	**Mitos** No todos los problemas son importantes	**Mitos** El tiempo lo cura todo	**Mitos** La autoestima sólo tiene que ver con la apariencia
Mitos Lo que vemos en las redes sociales puede afectarnos	**Mitos** Las redes sociales fomentan la competencia entre nosotras/os y el odio	**Mitos** La confianza se construye	**Mitos** El amor es incondicional
Mitos Las diferencias en los vínculos son problemáticas	**Mitos**	**Mitos**	**Mitos**
Mitos	**Mitos**	**Mitos**	**Mitos**