



Reporte de acciones de las capacitaciones realizadas

Capacitación realizada:	Formación sobre salud mental a líderes comunitarios.
Fecha:	19/0/2021
#hashtag:	#juventud, #covid-19, #tecnología, #ciciasdenic #sanidadyagua, #saludmental
Publicar en:	Facebook CII-ASDENIC, sitio web, plataforma Clúster

Reporte del proceso formativo

En el marco del proyecto **formación alternativa ante la emergencia sanitaria 2021**, se realizó un proceso formativo jóvenes del territorio de Las Sabanas, impartido por la psicóloga **Geoconda**, enfocando el taller en la salud emocional de las personas.

Con la situación vivida por la COVID-19, la importancia de la salud mental ha cobrado relevancia. La mayoría de las personas han sufrido ansiedad, temor, preocupación y estrés, sumándole a esto las dificultades del día a día, sea por cuestiones familiares y/o económicas. Ya sea en mayor o menor grado perjudica la salud mental y física de las personas. Es conveniente sensibilizar acerca de las consecuencias que puede llegar a producir una mala salud mental. Debemos cuidarnos, escucharnos y sentirnos bien con quiénes somos.

La Organización Mundial de la Salud, la define la salud mental como un ***“estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente, y es capaz de hacer una contribución a la comunidad”***.

En la actual crisis muchas familias se sienten desesperanzadas y muchos jóvenes han decidido emigrar, porque sienten que ya se les acabaron las oportunidades, sin darse cuenta que ellos pueden crear sus propias oportunidades a través de sus propios recursos y talentos.

Por esto mismo es tan importante que debemos tener en cuenta dentro de la formación esta clase de temas que ayuda a realizar un autoconocimiento del propio ser.

Desarrollo del taller

Se inició el taller con una pregunta crucial: ***¿Quién soy?*** Cada una de las personas debería estar consiente de quién es y qué tan valioso es para su comunidad. Sin embargo esta no es una simple pregunta cuando nunca te la has hecho, por ende la respuesta no es fácil. Como se esperaba del taller las repuestas de los participantes fueron más enfocadas a lo que hacen y lo que quiere hacer. Con la ayuda de la facilitadora fue posible guiarlos a respuestas más concretas de quienes son. Con este ejercicio pudieron reflexionar un poco más en quienes son en realidad.

La siguiente pregunta fue ***¿Con qué animalito del campo me compararía? ¿Por qué nos parecemos?*** En el taller predominaron tres animalitos: ***El buey, la hormiga y la abeja.***

Fue un momento interesante en la que los participantes pudieron exponer el por qué se sentían como los animalitos que habían mencionado. Expusieron diferentes puntos de vista:



Proyecto: Formación productiva alternativa, apoyo para la erradicación de la pobreza en poblaciones vulnerables de Nicaragua con enfoque de emergencia

- El buey por trabajar duro, trabaja por el día a día con esfuerzos para ganarse su comida, pero que no visiona nada.
- La hormiga por ser trabajadora, que sale en la búsqueda del sustento. Que acarrea cosas para que no le falte nada en el hogar.
- La abeja, además de ser trabajadora, cada abeja por más pequeña que sea colabora para ayudar a las demás. Trabaja colectivamente y se organizan.

Según nuestras observaciones pudimos ver que las respuestas están basadas en: **Primero**, en el trabajo duro que hacen todos los días. Sabemos que el trabajo en el campo no es fácil y que se ganan su sustento con el sudor de su frente. Antes de tener su iniciativa de fresa muchos de ellos dependían solo del salario de jornaleros y no podían aspirar a crecer. Con sus iniciativas propias podemos ver que pueden generar sus propios ingresos aprovechando sus recursos. **Segundo**, se refleja las acciones de lo que realizan actualmente. Pero que necesitan apoyarse unos a otros y aprender a organizarse para que no caiga el trabajo que ya iniciaron.

Los espacios de autorreflexión son importantes practicarlos para el desarrollo de una persona. Son ideales para responder claramente quién es realmente una persona, sino podría limitarte a ver su verdadero potencial.

Como mencionamos anteriormente, contestar esta pregunta **“quién soy”** no es fácil, requiere confrontación de uno mismo, para poder mejorar como persona y para ayudar a otros es necesario conocerse. Solo a través del conocimiento realista de uno mismo será posible.

A continuación, se realizó otra pregunta: **“¿Cómo era mi vida antes del proyecto?”**

Los participantes reflexionaron acerca del antes y después de liderar su iniciativa de vida. Los retos que encontraron en el camino fueron:

- Algunas personas desanimaban a la juventud, para que no entraran en esta iniciativa.
- Muchos de ellos solo eran jornaleros que ganaban un poquito cada día y que no suplían otras necesidades.
- No se le daba valor a lo que se cultivaba.

Con las iniciativas de fresa podemos decir que abrió un camino a nuevas oportunidades. Dedicar el tiempo suficiente para cuidar el cultivo va a ser que la iniciativa avances a nuevos niveles que generen más ingresos a las familias. Al mismo tiempo en este proceso es crucial desarrollar espacios para que alcancen un crecimiento personal de cada una de las personas involucradas. Según las mismas expresiones de los participantes, ahora pueden ver el **valor de la fresa** que antes no veían.

Evaluación

Hubo muy buena participación, creemos que fue de vital importancia esta autorreflexión de sí mismos, que permitirá seguir nuevos procesos de autoconocimiento. Además, el taller fue de gran valor para añadir motivación y que sigan adelante con sus iniciativas.



Proyecto: Formación productiva alternativa, apoyo para la erradicación de la pobreza en poblaciones vulnerables de Nicaragua con enfoque de emergencia

	Proyecto: Formación productiva alternativa ante la emergencia sanitaria	Fecha de la actividad 19/0/21
---	--	---

Ficha de seguimiento de actividades

Línea del proyecto: A.1.1 Cursos formativos de educación virtual y alternativa.	Formación en bienestar emocional.
Técnicos participantes:	Helen Hernández, Raúl Díaz, Eduardo Herrera.

Número de participantes	No. Mujeres	No. Hombres	Total
	2	8	10
Objetivos de la actividad			
- Formar a jóvenes para auto reflexionar en sí mismos que permita realizar acciones para mejorar la calidad de vida de sus familias.			

Descripción (Narración de las actividades)
<p>En el marco del proyecto formación alternativa ante la emergencia sanitaria 2021, se realizó un taller formativo con jóvenes de la comunidad de Buena Vista en Las Sabanas, impartido por la psicóloga Gioconda que impartió un espacio reflexivo para que los participantes.</p> <p>El taller fue impartido en una sola línea de reflexión, es decir la facilitadora realizó diferentes preguntas que ayudaron a los participantes a autoreflexionar acerca de quiénes eran y otras preguntas que se centraban en el ser de las personas. Los espacios de autorreflexión son importantes para el desarrollo de una persona. Son ideales para responder claramente quién es realmente una persona, sino podría limitarte a ver su verdadero potencial. Esta reflexión trajo diferentes resultados:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hubo una excelente participación, creemos que fue de vital importancia esta autoreflexión de sí mismos, que permitirá seguir nuevos procesos de crecimiento personal.• El taller fue de gran valor para añadir motivación y que sigan adelante con sus iniciativas.

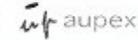
Resultados de la actividad.
<ul style="list-style-type: none">• 10 jóvenes capacitados en temas sobre el la salud o bienestar emocional



Proyecto: Formación productiva alternativa, apoyo para la erradicación de la pobreza en poblaciones vulnerables de Nicaragua con enfoque de emergencia



Formación productiva alternativa, apoyo para la erradicación de la pobreza en poblaciones vulnerables de Nicaragua con enfoque de emergencia sanitaria



Lista de asistencia

Nombre de la actividad: Falleri en Salud emocional enfocado en el contexto Covid-19.

Fecha: / /

Nombre	Lugar	Cédula	M	F	Celular	Firma
Miguel Alvarado Rodríguez	Buena Vista	162-310762-0000T	X		85683884	M.A.R.
Arcenio Gutiérrez Alvarado	Buena Vista	328-020490-0000V	X		84134896	A.G.A.
Elias Moraditaga	Buena Vista	21/12/2005	Y		76259543	E.A.M.M.
Francisco Alvarado	Buena Vista	481-121287-0002Y	X		89823163	J.F.H.
Delia Alvarado Gutiérrez	Buena Vista	328-230385-0000M		X	83956729	Delia del Socorro Alvarado
Hazell	Buena Vista			X	-	Hazell
Manuel Alvarado Gutiérrez	Buena Vista	328-230198-1000E	X		-	Manuel Alvarado
Edwin Rodríguez Mendez	Buena Vista	328-770596-0000Y	X			E.A.R.M.
Juan Alvarado Gutiérrez	Buena Vista	328-211287-0000A	X		-	<i>[Signature]</i>
Matteo Falleri	cooperante suiza	YB5336021	F		86509060	<i>[Signature]</i>



Proyecto: Formación productiva alternativa, apoyo para la erradicación de la pobreza en poblaciones vulnerables de Nicaragua con enfoque de emergencia

Fotografías





Proyecto: Formación productiva alternativa, apoyo para la erradicación de la pobreza en poblaciones vulnerables de Nicaragua con enfoque de emergencia

