



Reto Salud Mental



"La salud mental es una parte integral de nuestro bienestar y calidad de vida"
Rosalynn Carter



BeChallenge



Puntos claves

PROBLEMA IDENTIFICADO: según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión es la principal causa de discapacidad entre los jóvenes de todo el mundo. Además, se estima que aproximadamente el 10-20% de los jóvenes experimentan problemas de salud mental en algún momento de sus vidas.

En cuanto al suicidio, es la segunda causa principal de muerte entre jóvenes de 15 a 29 años en todo el mundo, y se estima que cada año se producen más de 800,000 muertes por suicidio en todo el mundo. Los datos sugieren que la pandemia ha exacerbado aún más estos problemas, con informes de aumentos en los niveles de ansiedad, depresión y pensamientos suicidas entre los jóvenes en muchos países.

"La salud mental es una parte integral de nuestra salud general y bienestar, y merece ser tratada con la misma importancia y atención" Andrea Bonior

Puntos claves

PREGUNTA ESENCIAL: ¿Cómo podríamos apoyar a la infancia y a la juventud en su desarrollo emocional y mental saludable para prevenir la epidemia silenciosa?

RETO: Contribuir en la prevención de la epidemia silenciosa en la infancia y la juventud.

"Mientras más hacemos por los demás, más felices somos nosotros"
Lucy MacDonald

La epidemia silenciosa

Aumento

El número de casos con conducta suicida ha experimentado un acentuado crecimiento en el periodo 2012-2022 (1.921,3%), destacando el incremento producido en el periodo post-COVID-19, entre 2020 y 2022 (128%).

Violencia

La violencia contra el/la menor de edad (60,9%) y la salud mental (27,4%) son los problemas más destacados de los asociados a la conducta suicida. Entre todas las violencias, son las más frecuentes: Acoso, Cyberbullying y otras dificultades en el ámbito escolar (21,4%), Maltrato físico (14,7%), Maltrato psicológico (10,4%), Agresión sexual (7,2%) y Violencia de género (3%).

Problemas

En salud mental, se pueden destacar tres grandes problemas asociados a la conducta suicida: Autolesiones (13,7%), Problemas psicológicos (8,7%), entre los que destacan tristeza/depresión, ansiedad y trastornos de la alimentación; y Problemas de conducta (4,4%).

Reto

¿Para quién?

CS Primaria
Secundaria
Formación Profesional
Universidad

¿De qué dispondrán?

Mentoría y
retroalimentación continua
por parte del equipo de
BeChallenge.

¿Cuándo?

1/05 al 1/06

Tiempo estimado de trabajo semanal en clase:

- Itinerario* de Intensidad Alta: 2 horas y media.
- Itinerario de Intensidad Baja: 1 hora

**los itinerarios dependen del nivel formativo del
alumnado*



Estructura del reto

Fases



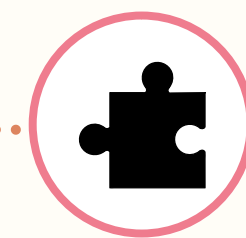
CONCIENCIA



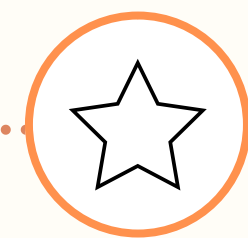
FORMACIÓN
DE EQUIPOS



IDENTIFICACIÓN
DE SOLUCIONES



DESARROLLO
DEL PROTOTIPO



¡NOS APRECIAMOS!

"La felicidad no es algo que pospones para el futuro; es algo que diseñas para el presente"
Jim Rohn



BeChallenge

Timeline

MAYO



"La felicidad no es algo que pospones para el futuro; es algo que diseñas para el presente"
Jim Rohn

Fase 1: Conciencia

FASE 1: CONCIENCIA

Los participantes investigan y reflexionan sobre la importancia de la salud mental y las problemáticas relacionadas.

A partir de un problema general, los participantes identifican problemas asociados más específicos.



CONCIENCIA

ACTIVIDADES DE LA FASE 1:

- **Mapeando emociones:** creación de una encuesta en línea para que los participantes compartan sus percepciones y experiencias personales.
- **Explorando la mente:** los participantes investigan y aprenden sobre diferentes aspectos de la salud mental utilizando recursos en línea, como videos, podcasts y artículos.
- **MindLab:** laboratorio mental en línea en el que los participantes exploran estrategias y técnicas que usan para poder controlar sus emociones, entender mejor a su cuerpo, conocer a su mente y para poder interactuar con los demás de manera asertiva y sana.

Fase 2: Formación de equipos

FASE 2: FORMACIÓN DE EQUIPOS

Los participantes forman equipos y eligen roles para trabajar juntos.



FORMACIÓN DE EQUIPOS

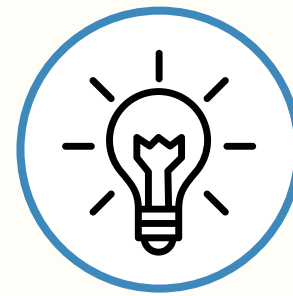
ACTIVIDADES DE LA FASE 2:

- **Crear un nombre de equipo y un lema.**
- **Elegir roles que se adapten a las habilidades de cada miembro.**
- **Planificar un kanban o un tablero de tareas para organizar y priorizar las tareas que deben realizar para avanzar en el reto.**

Fase 3: Identificación de soluciones

FASE 3: IDENTIFICACIÓN DE SOLUCIONES

Los equipos proponen soluciones innovadoras y viables al reto de salud mental.



IDENTIFICACIÓN DE SOLUCIONES

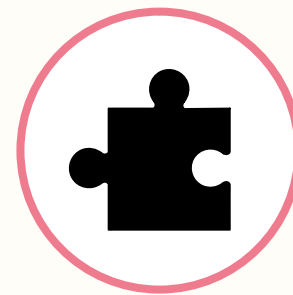
ACTIVIDADES DE LA FASE 3:

- **Mapa de conexión:** se trata de conectar con las emociones y necesidades de personas que pueden estar sufriendo problemas de salud mental.
- **Ideas transformadoras:** los equipos generan ideas transformadoras para abordar el reto de salud mental, utilizando técnicas de pensamiento creativo.
- **Storyboarding:** Los equipos crean una historia visual que represente su solución y cómo funcionará para beneficiar a las personas que tienen problemas de salud mental.

Fase 4: Desarrollo del prototipo

FASE 4: DESARROLLO DEL PROTOTIPO

Basándose en el feedback recibido por el equipo de BeChallenge, los equipos participantes mejoran sus propuestas de soluciones, con vistas a alcanzar un prototipo realista y viable.



DESARROLLO
DEL PROTOTIPO

ACTIVIDADES DE LA FASE 4:

- **Experimentación interactiva:** se trata de experimentar y mejorar de forma interactiva mediante el contacto con expertas/os del ámbito.
- **Vídeo épico:** Los equipos crean un vídeo corto de 30 segundos para comunicar su propuesta de solución de manera impactante y atractiva.
- **Prototipo:** Los equipos crean un prototipo utilizando herramientas digitales para mostrar una versión más detallada del prototipo.

Fase 5: Nos apreciamos

FASE 5: NOS APRECIAMOS

Los participantes votan para elegir la solución ganadora.



¡NOS APRECIAMOS!

ACTIVIDADES DE LA FASE 5:

- **Evalúa tus habilidades:** los equipos evalúan sus habilidades de creatividad, comunicación, colaboración y resolución de problemas, tanto a nivel individual como en equipo.
- **Descubre tu cerebro:** los equipos identifican el valor aportado por la experiencia a nivel metacognitivo, es decir, cómo la experiencia les ha ayudado a aprender sobre su propio cerebro y a mejorar su proceso de aprendizaje.
- **Tu voz cuenta:** los usuarios comparten su experiencia interactuando con la plataforma a través de la identificación de los puntos fuertes y débiles.



El equipo ganador podrá escoger una institución relacionada con la salud mental para hacer una donación de **500 €**



¡Puedes **inscribirte** rellenando el siguiente formulario:
<https://forms.gle/qQ4e1NmwPP2rXktw9>

"La salud mental es la llave maestra que abre la puerta hacia el bienestar."

Dr. David Satcher



BeChallenge