

EIXE 2 | A Recuperación como meta

Poscast para a saúde mental: Programa de prevención do suicidio

Entidade executante

Asociación Xaruma (<https://xaruma.org/>)

Ámbito territorial

O programa desenvólvese nos concellos de Vigo e Santiago de Compostela.

Persoas destinatarias

Persoas adolescentes con idades entre os 12 e os 16 anos (1º, 2º, 3º e 4º da ESO). Na fase de contacto cos centros, seleccionaremos un centro da cidade de Vigo e outro centro da cidade de Santiago de Compostela, no que realizaremos o obradoiro con 100 persoas en cada centro.

Total de persoas beneficiadas: 200 adolescentes.

Profesorado: 20 alumnos/as por centro.

Total de persoas beneficiarias: 40 profesores/as.

Total por proxecto: 240 persoas.

Obxectivos

Xeral:

Promover a protección da saúde.

Sensibilizar sobre saúde mental e prevención do suicidio actividades centradas na persoa para reducir a sobrecarga da persoa coidadora agravada polo impacto da pandemia pola COVID-19.

Específicos:

Detectar sinais de alerta e factores de risco en saúde mental.

Concienciar sobre hábitos saudables e autocoidado.

Facilitar estratexias e técnicas para o autoconecemento e a xestión emocional.

EIXE 2 | A Recuperación como meta

Metodoloxía

As actividades dividiranse en 4 bloques:

Bloque I: Xestión emocional. Mediante dinámicas, falaremos das emocións e da importancia de recoñecelas.

Bloque II: Autocoidado e autoconecemento. Seguindo o fío da anterior sesión, trataremos o tema dos coidados, incidindo nos coidados cara un/ha mesmo/a, así como a importancia de coñecernos e recoñecernos. Falaremos tamén da teoría “Diátesis-estrés”.

Bloque III: Saúde Mental e Suicidio. Uniremos os temas anteriores xunto coa teoría de Diátesis-Estrés. Falaremos da desesperanza e das formas de prevención.

Bloque IV: Recursos. Na páxina web de Xaruma haberá un apartado de recursos aos que acceder ou que aportan información. Por exemplo, haberá información sobre a asistencia psicolóxica mediante o seguro escolar e tamén un directorio de películas, series, redes sociais, libros e podcasts onde obter información. Tamén existirá un perfil propio de instagram onde consten todos estes recursos.