METODOLOGÍA DISPOSITIVOS DE BASE COMUNITARIA
CIRCUITO D´MENTE – PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL JUVENIL

FECHA: A convenir	**HORA:** A convenir
LUGAR: **Actividad 1:** Por definir **Actividad 2:** Jardín Botánico **Actividad 3:** Barrio Juan XXIII – Casa de la Juventud **Actividad 4:** CEFE Centro de Felicidad de Chapinero.	
POBLACIÓN: Adolescencia – Juventud En edades de 18 a 28 años	**TEMA:** La estrategia Circuito D´Mente se concibe como un proceso de promoción de la salud mental juvenil, con énfasis en el desarrollo de habilidades emocionales, la comprensión de conceptos clave en salud mental y el conocimiento de rutas de atención.
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Profesionales salud mental.	**PARTICIPANTES:** Jóvenes de 18 a 28 años habitantes de la Localidad de Chapinero, priorizando los barrios de Pardo Rubio y San Luis.

1. OBJETIVO

OBJETIVO GENERAL: Desarrollar un circuito de experiencias vividas e itinerantes en salud mental, participación y comunicación para jóvenes de 18 a 28 años de la localidad de Chapinero.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Convocar de manera mixta, directa en instituciones y formulario digital.
2. Diseñar y validar piezas pedagógicas (pendón, agenda con hoja obligatoria de canalización)
3. Realización de actividades psicoeducativas gastronómicas, deportiva- ambiental, y cultural, promoviendo el autorreconocimiento, el cuidado colectivo, el acceso a rutas institucionales y el fortalecimiento de espacios juveniles sostenibles.
4. Realizar una actividad de cierre.

2. DESARROLLO

1. Espacio 1: Actividad Gastronómica

Objetivo:
Fortalecer la identidad y el sentido de pertenencia, que contribuyan al bienestar emocional de las y los participantes al integrar experiencias sensoriales, memoria afectiva y creatividad, en los

ambientes culinarios.

Espacio:
Se desarrollará en emprendimientos locales o en escuelas de cocina, aprovechando la gastronomía como un escenario creativo para el aprendizaje y la construcción colectiva.

Actividad:
Se realizará la preparación y degustación de alimentos, que generar un espacio de encuentro que fomente la expresión cultural, el trabajo colaborativo y el intercambio de saberes.

Temática:
Psicoeducación Emocional

Desarrollo:
El ejecutor deberá suministrar a cada uno de los participantes los insumos para la preparación de los alimentos, de acuerdo con lo que se defina y que se encuentra sujeto a la revisión y aprobación de las partes.

1. Propósito general del taller

Taller vivencial sobre Gastronomía sensorial y emocional en población joven
Duración total aproximada: 90 minutos

Objetivo general:

Fortalecer el bienestar y la sana convivencia de la población juvenil, creando un espacio de interacción comunicativa, facilitando la expresión de los sentidos, usando como herramienta principal la gastronomía que les permita descubrir su realidad y el autoconcepto como principal alcance de su personalidad, destacando en cada uno sus cualidades, habilidades y el reconocimiento de la integralidad como ser humano.

Objetivos específicos

- Identificar las emociones paralelo a los gustos gastronómicos individuales y grupales para fortalecer el autoconocimiento.
- Comprender de manera lúdica y didáctica la importancia de la inteligencia emocional como preparación importante para la construcción de identidad y personalidad.
- Sensibilizar la regulación emocional como estrategia de afrontamiento y capacidad resolutiva de problemas en contextos sociales y educativos.
- Potencializar espacios de escucha activa y fortalecer las habilidades para relacionarnos mejor con los demás.

Enfoque metodológico

El taller se desarrolla desde un **enfoque pedagógico y sensitivo**, priorizando:

- La lluvia de saberes individuales y experiencias en la construcción de saberes grupales.
- La expresión emocional como componente expresivo de autoconcepto y autoestima.
- Reconocimiento de sí mismo como ser emocional y autorregulador en la toma de decisiones.
- La exploración de experiencias significativas y reaprendizaje de realidades nuevas.

2. Desarrollo

Momento 1. Rompehielos y sensibilización sobre Inteligencia emocional
Duración: 20 minutos
Actividad: ¿Quién soy y como me ves tú? Reconociendo mis emociones y validando las expresiones emocionales de los demás

Objetivo del momento

Crear un espacio grupal, donde cada uno de los participantes identifique y conozca las emociones junto con una experiencia gastronómica que les permita asociar cada una y aprender el significado junto con la importancia en la construcción de identidad e integralidad para la vida personal y social.

Desarrollo de la actividad

1. **Inicio Expresión no verbal:**
   - Las personas participantes sentadas libremente por el espacio, cierran los ojos y escuchan instrucciones del facilitador
   - El facilitador guía verbalmente los gestos y expresiones que deben realizar con su cuerpo. (alegría, tristeza, enojo, dulce, salado, amargo, pegajoso, liquido, caliente, frio).
   - Se realiza una pequeña socialización de la experiencia vivida, sobre como se sintieron y que tal fácil o difícil fue expresarse libremente.
2. **Socialización de experiencias propias:**
   - El espacio se forman parejas para interactuar gustos y emociones y sabores
   - Se sensibiliza a las parejas la importancia de reconocer las emociones y aprender autorregularlas.
3. **Llego la hora de probar:**
   - Se entregan a los participantes unos pequeños recipientes con azúcar, sal, zumo de limón, arequipe, arroz crudo, agua, canela, arena y maní, quienes deberán tener los ojos vendados para tener contacto con estos elementos.
   - Cada uno expresara de manera verbal las características de lo que percibió con los sentidos.
   - Se realiza el cierre con una reflexión de como los seres humanos a través de los sentidos y de su estado de ánimo podemos transformar y aprender a resolver asertivamente.
4. **Cierre del momento**
   - Se realiza una sensibilización donde el facilitador pregunta sobre la experiencia y refuerza el concepto de inteligencia emocional
   - Entre todos los participantes sacan conclusiones de los aprendido.

- Se sugiere trabajar a diario en autorreconocimiento y regulación emocional

Cada participante comparte:

- Su nombre.
- Comida, bebida y postre favorito
- Una palabra que describa la sensación vivida durante la actividad (registrada por el facilitador para ser utilizada posteriormente).

Momento 2. Definición, contextualización y herramientas practicas
Duración: 15 minutos
Actividad: Alegría, tristeza, enojo, vergüenza, miedo, sorpresa

Objetivo del momento

Sensibilizar de manera clara y descriptiva las emociones y la importancia en la toma de decisiones que les permita interiorizar la responsabilidad que se tiene para regular y mejorar la comunicación asertiva en los jóvenes.

Desarrollo de la actividad

- Presentación de imágenes con cada una de las emociones antes mencionadas.
- Socialización y participación en la construcción colectiva de cada emoción.
- Diferencia entre emociones, sentimientos y enfermedades o patologías.
- Manifestaciones comunes a nivel corporal, emocional, cognitivo y social.
- Contextualización de cómo estas experiencias se presentan en la vida cotidiana.
- Reflexión sobre los mitos y verdades sobre las emociones.

Momento 3. Actividad central: experiencia creativa y corporal
Duración: 40 minutos
Actividad: Rotafolio emocional vs gustos gastronómicos

Objetivo del momento

Crear un ambiente de creatividad y motivación frente a los gustos, sabores y emociones como herramientas esenciales para la construcción de la personalidad, la toma de decisiones y resolución de conflictos.

Desarrollo de la actividad

1. **Organización de grupos:**
   - De manera individual se debe crear una imagen donde se exprese una emoción y un sabor.
2. **Construcción del rotafolio:**
   - Cada uno elige la emoción que más los representa y el sabor que más le gusta.

- Luego se dibuja la emoción que casi no se expresa y el sabor que no le gusta
- Se reúnen todos y se construye el rotafolio para luego socializarlo.
- Se finaliza con una reflexión sobre la importancia de reconocer y ponerse en los zapatos del otro, y así respetar las diferencias.

3. **Socialización:**
   - Se comparten las experiencias vividas y los nuevos aprendizajes.

Momento 4. Foro de cierre reflexivo y participativo
Duración: 15 minutos

Objetivo del momento

Cerrar el proceso de manera reflexiva y motivada a continuar el aprendizaje de sus mismos para mejorar la comunicación verbal y no verbal, animados con la construcción de saberes que les permita replicar y comprender las diferencias, así mismo reconocerse como ser emocional y susceptible a cambios es su estado del ánimo que conlleva a cambiar aspectos de su vida incluyendo sus preferencias gastronómicas.

Desarrollo del cierre

- Se dispone el grupo mesa redonda.
- Papeles de colores con preguntas tales como:
  - ¿Qué se llevan del taller?
  - ¿Qué sabias y que aprendió?
  - ¿Cómo se sientes?

3. Enfoques que guían la propuesta

- Psicoeducación emocional y sensitiva
- Enfoque entrenamiento en inteligencia emocional y autorregulación
- Reconocimiento de sí mismo y comunicación asertiva
- Autoconcepto y construcción de la
- personalidad desde la salud mental.

4. Estándares metodológicos y éticos

Para garantizar un ambiente tranquilo, respetuoso y libre de señalamientos, el taller se rige por los siguientes parámetros:

- Desarrollo de la participación respetuosa y autónoma
- Validación de todas las experiencias sin etiquetas o prejuicios sociales
- Creación de espacios libres y que faciliten la expresión emocional.
- Respeto por los silencios, la autonomía y habilidades sociales.

Actividad: entre 2,5 y 3 horas.
- Tiempo total, incluyendo desplazamiento: hasta 5 horas.

Se contemplan los siguientes apoyos logísticos:
- Transporte.

Gestión - Articulación: Desde el área de salud mental en acompañamiento del promotor se genera articulación con los espacios necesarios para el desarrollo de la actividad.

Cierre: Reflexión y conclusiones sobre el desarrollo de la actividad desarrollada

2. Espacio 2: Ambiental Deportivo

Objetivo:
Promover el cuidado de la salud mental a través de vivencias en contacto con la naturaleza. Esta actividad busca generar espacios de reflexión, bienestar y conexión comunitaria en un escenario natural.

Espacio:
Se desarrollará la actividad en el Jardín Botánico José Celestino Mutis de Bogotá.

Actividad y desarrollo:

Taller vivencial sobre ansiedad y depresión en población joven
Duración total aproximada: 90 minutos

1. Propósito general del taller

Objetivo general

Generar un espacio seguro, participativo y reflexivo con población joven, que permita comprender la ansiedad y la depresión desde un tránsito consciente entre lo teórico, lo corporal y lo vivencial, fortaleciendo el autoconocimiento, la empatía y las prácticas de cuidado individual y colectivo.

Objetivos específicos

- Facilitar una comprensión clara, situada y no patologizante de la ansiedad y la depresión.
- Propiciar el reconocimiento de las manifestaciones corporales, emocionales y mentales asociadas a estas experiencias.
- Promover la expresión simbólica y creativa como herramienta de elaboración emocional.
- Fortalecer la escucha, el respeto por la diversidad de experiencias y el cuidado mutuo entre las y los participantes.

Enfoque metodológico

El taller se desarrolla desde un **enfoque cualitativo participativo**, priorizando:

- El diálogo horizontal y la construcción colectiva de saberes.
- La experiencia corporal como vía de comprensión emocional.
- El reconocimiento de las vivencias personales como conocimiento válido.
- La creación de sentidos compartidos desde la reflexión grupal.

2. Momentos del taller (de lo experiencial a lo reflexivo)

Momento 1. Rompehielos y sensibilización corporal
Duración: 20 minutos
Actividad: ¿Caminando o pisando? Reconociendo límites, emociones y sentidos

Objetivo del momento

Abrir el espacio grupal, generar confianza y propiciar una experiencia corporal inicial que permita identificar sensaciones relacionadas con la ansiedad, la incertidumbre, el desorden emocional y la necesidad de control, desde un lugar seguro y contenido.

Desarrollo de la actividad

5. **Inicio del movimiento:**
   - Las personas participantes caminan libremente por el espacio, a su propio ritmo.
   - El facilitador guía verbalmente los cambios de velocidad: lento, muy lento, rápido, muy rápido.
   - Se invita a observar el propio cuerpo, la respiración y el entorno.
6. **Reducción progresiva del espacio:**
   - El espacio de desplazamiento se va acotando gradualmente.
   - Se refuerza la consigna de respetar el espacio del otro, evitar choques y cuidar el cuerpo propio y ajeno.
   - Se hace énfasis en cómo cambia la sensación corporal al perder espacio y libertad de movimiento.
7. **Caminata con antifaz:**
   - Se entregan antifaces que impiden la visión.
   - Se invita a continuar caminando utilizando otros sentidos (oído, tacto, percepción corporal).
   - Se refuerza la confianza en el grupo y en la guía del facilitador.
8. **Intervención simbólica:**
   - Dos personas previamente acordadas apoyan al facilitador tocando suavemente a algunas participantes.
   - El facilitador introduce una narrativa imaginativa: “algo les ha tocado, algo que mancha”.
   - Se permite que emerjan reacciones espontáneas (desorden, inquietud, alerta).
9. **Cierre de la experiencia:**
   - Se retiran los antifaces.

- Se constata que no hay manchas reales.
- Se invita a volver a la calma, respirar y tomar conciencia del cuerpo.

Cierre del momento

Cada participante comparte:

- Su nombre.
- Un dato curioso.
- **Una palabra que describa la sensación vivida durante la actividad** (registrada por el facilitador para ser utilizada posteriormente).

Momento 2. Aproximación teórica contextualizada
Duración: 15 minutos
Actividad: Ansiedad y depresión: palabras, historias y contextos

Objetivo del momento

Brindar herramientas conceptuales claras y accesibles que permitan poner en palabras lo vivido, comprendiendo la ansiedad y la depresión como experiencias humanas complejas, situadas y diversas.

Desarrollo de la actividad

- Presentación breve y dialogada de los conceptos:
  - Origen y significado de las palabras ansiedad y depresión.
  - Diferencia entre emociones, estados emocionales prolongados y trastornos.
  - Manifestaciones comunes a nivel corporal, emocional, cognitivo y social.
- Contextualización de cómo estas experiencias se presentan en la vida cotidiana de las y los jóvenes.
- Reflexión sobre los alcances y límites de los conceptos, evitando etiquetas cerradas.
- Invitación a la exploración personal posterior, reconociendo que cada experiencia es única.

Momento 3. Actividad central: experiencia creativa y corporal
Duración: 40 minutos
Actividad: Cartografía corporal: ¿Dónde y cómo nos atraviesan la ansiedad y la depresión?

Temática:
Temáticas asociadas a depresión y/o ansiedad, con un enfoque vivencial

Objetivo del momento

Facilitar una exploración colectiva, simbólica y creativa sobre la forma en que la ansiedad y la depresión se manifiestan en el cuerpo, los pensamientos y las emociones.

Desarrollo de la actividad

4. **Organización de grupos:**
   - Se conforman grupos pequeños según la cantidad de participantes.
5. **Construcción de la cartografía:**
   - Cada grupo elige la figura que representará su mapa (silueta humana u otra forma simbólica).
   - En la cartografía se representa:
     - Dónde se sienten la ansiedad y/o la depresión.
     - Cómo se expresan (peso, presión, vacío, agitación, cansancio, etc.).
     - Qué pensamientos o emociones las acompañan.
6. **Integración de las sensaciones iniciales:**
   - El facilitador entrega a cada grupo una de las palabras recogidas en el rompehielos.
   - Se reflexiona cómo esa sensación se relaciona con la cartografía:
     - ¿El cuerpo la rechaza, la absorbe, la transforma?
     - ¿Qué estrategias aparecen para sostenerla o aliviarla?
7. **Socialización:**
   - Cada grupo expone su cartografía.
   - Se comparte el proceso creativo y los principales aprendizajes.

Momento 4. Círculo de la palabra y cierre reflexivo
Duración: 15 minutos

Objetivo del momento

Cerrar el proceso de manera consciente, integrando lo vivido, lo aprendido y lo sentido, fortaleciendo el sentido de comunidad y cuidado.

Desarrollo del cierre

- Se dispone el grupo en círculo.
- Se abre la palabra de manera voluntaria para compartir:
  - Qué se llevan del taller.
  - Qué les movilizó o resonó.
  - Cómo se sienten al finalizar.
- El facilitador realiza una reflexión integradora, retomando:
  - Las experiencias corporales.
  - Los conceptos abordados.
  - Las expresiones colectivas.

3. Enfoques que guían la propuesta

- Participación activa y reflexión comunitaria.
- Enfoque de derechos humanos y bienestar emocional.
- Reconocimiento de las diversidades culturales, sociales y subjetivas.

- Inclusión, cuidado y no reproducción de violencias simbólicas o estructurales.

4. Estándares metodológicos y éticos

Para garantizar un ambiente seguro, respetuoso y libre de violencias, el taller se rige por los siguientes principios:

- Promoción del diálogo respetuoso y la participación equitativa.
- Validación de todas las experiencias sin jerarquizarlas.
- Creación de espacios seguros para la expresión emocional.
- Respeto por los silencios, los límites personales y los ritmos individuales.
- Evitar discursos patologizantes, paternalistas o simplificadores.

Actividad: entre 2,5 y 3 horas.

- •Tiempo total, incluyendo desplazamiento: hasta 5 horas.

Se contemplan los siguientes apoyos logísticos:

- •Transporte.

Gestión - Articulación: Desde el área de salud mental en acompañamiento del promotor se genera articulación con el jardín Botánico José Celestino Mutis para obtener un recorrido guiado, y la gestión del transporte y refrigerio.

Cierre: Reflexión y conclusiones sobre el desarrollo de la actividad desarrollada.

3. Espacio 3: Actividad Cultural

Objetivo:
Fortalecer la salud mental a través del arte, la expresión y la creación colectiva. Estos entornos permitirán que las y los participantes vivan experiencias artísticas diversas, potenciando la memoria cultural, el sentido de pertenencia y la construcción de redes comunitarias.

Espacio:
Se desarrollará epicentros culturales de la localidad, el espacio propuesto para la actividad central y el cierre es la Casa de la Juventud.

Actividad:
Se propuso desarrollar este espacio en el barrio Juan XXIII, articulando un recorrido histórico y de memoria comunitaria que finalice en la Casa de la Juventud, espacio administrado por la Secretaría de Integración Social.

Temática:
Memoria cultural, el sentido de pertenencia y la construcción de redes comunitarias.

Desarrollo:

Momento 1. Reconocimiento del Territorio
Duración: 20 minutos o depende de lo que se defina
Actividad: Caminata consciente por el barrio Juan XXIII

Objetivo
Disponer corporal y emocionalmente a las y los participantes para la experiencia, promoviendo la conexión con el territorio, la memoria y el grupo.

Desarrollo

- **Inicio del recorrido**
  - Las personas participantes inician una caminata grupal por el barrio Juan XXIII, manteniendo un ritmo coordinado y consciente.
  - El tallerista invita a observar el entorno: calles, fachadas, sonidos, olores y dinámicas del barrio.
  - Se propone prestar atención al cuerpo en movimiento, la respiración y las emociones que emergen al transitar el territorio.
  - Se incorpora parte de la historia del barrio y elementos de la misma que inspiren el recorrido.
- **Variaciones del recorrido**
  - El facilitador orienta cambios de ritmo: caminar lento, detenerse, observar en silencio, retomar el movimiento.
  - Se invita a reconocer cómo el cuerpo reacciona ante distintos espacios y recuerdos asociados al lugar.
- **Activación de la memoria comunitaria**
  - En puntos previamente identificados, se invita a las y los participantes a compartir breves recuerdos, historias o significados del barrio.
  - Se refuerza la escucha respetuosa y la valoración de la memoria individual como parte de la memoria colectiva.

Momento 2. Hablemos del territorio
Duración: 20 minutos
Actividad: Memoria, territorio y salud mental comunitaria

Objetivo

Brindar herramientas conceptuales claras y accesibles que permitan comprender la relación entre memoria cultural, sentido de pertenencia y bienestar emocional.

Desarrollo

Se busca parar en algunos de los espacios claves del barrio Juan XXIII, se ubican los participantes en círculo y se desarrolla el dialogo donde también se busca que ellos participen:

- Presentación dialogada de conceptos clave:
  - Memoria cultural y memoria comunitaria.

- Territorio como espacio físico, simbólico y emocional.
- Relación entre identidad, pertenencia y salud mental.

- Reflexión sobre cómo el reconocimiento del territorio fortalece los vínculos sociales y actúa como factor protector en salud mental.
- Contextualización de estas nociones en la vida cotidiana del barrio Juan XXIII.
- Invitación a reconocer la diversidad de experiencias y memorias, evitando miradas homogéneas o excluyentes.

Momento 3. Actividad central: experiencia artística y creativa
Duración**:** 40 minutos
Actividad: Construcción individual de memoria y territorio

Objetivo

Facilitar una exploración creativa y colectiva sobre la forma en que el territorio, la memoria y las experiencias comunitarias habitan nuestra relación con las emociones.

Desarrollo

- **Organización de grupos**
  - Se conforman grupos pequeños o individual según el número de participantes.
- **Construcción de la obra**
  - Cada grupo o persona elige una forma simbólica para representar un elemento que relacione la memoria- territorio – emoción (mapa del barrio, camino, casa, árbol u otra figura vista en el recorrido, situación o libre).
  - La idea es representar lugares, personas, dinámicas, experiencias que han marcado la historia personal y como estas han influido (positiva o negativamente) en sus sueños y proyecciones de vida. Emociones asociadas a esos espacios (alegría, nostalgia, miedo, orgullo, cuidado, esperanza).
  - ¿Cómo? A través de la pintura, la escritura (poesía, cuento), obra de teatro
- **Reflexión:** El facilitador invita a reflexionar:
  - ¿Qué significa para los participantes la representación de su obra?
  - ¿Qué emociones se repiten en la memoria del territorio?
  - ¿Qué redes, apoyos o vínculos aparecen representados?

Momento 4. Memorias Artísticas
Duración: 40 minutos
Actividad: Presentación Artística

Objetivo del momento

Cerrar la experiencia de manera consciente, integrando lo vivido, fortaleciendo el sentido de comunidad y promoviendo el cuidado colectivo.

Desarrollo del cierre

- Se dispone el grupo en círculo en la Casa de la Juventud.
- Se abre la palabra de manera voluntaria para compartir y mostrar cada una de las obras construidas individual o colectivamente.

Momento 5. Cierre reflexivo y conclusión de cuidado colectivo
Duración: 20 minutos

- Revisión y conclusión sobre:
  - Qué se llevan del recorrido y del taller.
  - Qué recuerdos o emociones se activaron.
  - Cómo se sienten al finalizar la experiencia.
- El tallerista hace una relación entre las manifestaciones artísticas y las siguientes relaciones:
  - El cuerpo en el territorio.
  - La memoria como recurso de cuidado y resistencia comunitaria.
  - El arte como puente para la construcción de redes.
- Entrega de refrigerios como espacio de encuentro, diálogo informal y fortalecimiento de vínculos (Si aplica).

Gestión - Articulación: Desde el área de salud mental en acompañamiento del promotor se genera articulación con la Casa de la Juventud, espacio administrado por la Secretaría de Integración Social.

Cierre: El cierre del recorrido incluirá una actividad artística con enfoque cultural y comunitario, integrando refrigerios.

4. Espacio 4: Actividad de Cierre

Objetivo:
Realizar intercambio de narrativas y saberes, análisis y reflexión de las conclusiones de cada una de las actividades. Revisión del impacto de las actividades en la comunidad.

Espacio:
CEFE – Centro de Felicidad en Chapinero.

Actividad:
Reunión de los participantes, promotores, equipo de salud mental de Chapinero.

Desarrollo:
Se espera integrar a todos los participantes de las propuestas, con el objetivo de presentar los resultados, manifestaciones, productos, experiencias vividas en cada una de las experiencias.
Aquí se realizará la producción de contenidos comunicativos alternativos (no limitados a registro fotográfico), que sean replicables y generen impacto.
Entrega de diplomas/certificados, preferiblemente en formato físico.

Temática:
Cierre y seguimiento de las actividades.

Gestión - Articulación: Desde el área de salud mental en acompañamiento del promotor se genera articulación con el CEFE Centro de Felicidad de Chapinero.

Cierre:
Se encuentra por definir la entrega de una agenda a los participantes.