

## **SALUD MENTAL PARA ROTARIOS Y JÓVENES**

## **TRANSFORMACIÓN, RESILENCIA Y FORTALEZA PARA UN MUNDO CAMBIANTE**

### **TransformARTE**

- **Meta:**

Concientizar sobre la importancia de la salud mental y el bienestar emocional de los socios de los clubes rotarios del Distrito 4130, y de jóvenes, para que con las herramientas aprendidas sean agentes de cambio y coadyuven a mejorar sus comunidades.

- **Objetivos específicos:**

- Campaña de difusión y concientización sobre salud mental y bienestar emocional, coincidiendo con la exhibición de la colección de arte en cada ciudad.
- Proporcionar un entorno seguro y de apoyo para que los participantes exploren sus emociones a través de medios creativos.
- Fomentar la autoexpresión y la resiliencia emocional en los jóvenes mediante diferentes herramientas, así como se expresen de diversas formas a través del arte (pintura, escultura, etc.).
- Sensibilizar sobre los desafíos de la salud mental en los jóvenes y promover discusiones sobre el bienestar emocional.
- Medir la mejora en la salud mental de los participantes mediante evaluaciones antes y después del programa.

• **Alcances del Proyecto**

<b>Público objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Socios de los Clubes Rotarios del Distrito 4130 y Jóvenes.</li> </ul>
<b>Alcance geográfico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Club Rotarios, NL. Tampico, Nuevo Laredo, Ciudad Victoria, San Luis Potosi, Matamoros, Ciudad Valles, con posibilidad de talleres en línea para alcanzar una audiencia más amplia. Se seleccionará un Club anfitrión para la logística del proyecto y desarrollaremos los compromisos y responsabilidades del mismo.</li> </ul>
<b>Duración</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El programa se desarrollará en dos etapas, Enero 25 – Diciembre 25, conferencias por mes que vayan sensibilizando a los participantes, así como actividades de procuración e involucramiento, de esta manera se espera que se despierte la participación de mas posibles candidatos a rotarios.</li> <li>Enero 2026 a Junio 2026 capacitación a los facilitadores ( psicólogos ) que se vayan seleccionando, así como también capacitar al Club anfitrión de que se realizará para la ejecución del proyecto y cuales serán las responsabilidades.</li> </ul> <p>( mas adelante se detalla)</p>
<b>Actividades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>PARA ROTARIOS</b></li> <li>Screening psicológico a rotarios. Evaluación confidencial, que nos ayudará de soporte, para tener mas datos y poder realizar mejores acciones.</li> <li>Sesiones mensuales de capacitación sobre salud mental, enfocadas con algún trastorno o fecha conmemorativa, por ejemplo, día de las madre ( depresión en las mamás ), día del padre ( esta bien no estar bien) prevención del suicidio, mes de</li> </ul>

septiembre y día mundial del suicidio octubre, navidad ( como transitar estas fechas, cuando tienes alguna condición)

- Talleres de capacitación a psicólogos especializados en la salud mental;
- Se empezarán a impartir para rotarios, los siguientes talleres:
- Primeros auxilios psicológicos y taller del bournout en los rotarios o sus familias.
- **PARA JÓVENES**
- Programa TRANSFORMATE, consiste, 7 sesiones de dos horas, se añadirán exposiciones del arte de los participantes como una forma de fomentar su expresión;
- Colaboración con escuelas, organizaciones locales de salud mental, colegios de profesionistas, asociación civiles y familias para apoyar la participación juvenil.

#### • **Uso de recursos/ Subvención:**

1. Contratación de servicios del Centro Psicológico Cognitivo Conductual de Monterrey,
2. Publicidad para el proyecto, carteleras, manuales, flyers
3. Eventos para socialización del proyecto
4. Call center/ para llamadas de atención psicológica
5. Impresión de directorio de recursos de atención

## ESTRUCTURA



### **I. Instrumento de Valoración**

#### SCREENING PSICOLÓGICO ( ONLINE) CONFIDENCIAL

Creación de un instrumento y definición de muestreo que permita realizar un diagnóstico para obtener una idea clara de la situación y contexto actual de los miembros de Rotary International, así como los enfoques que adoptará el proyecto.

Responsable: Minerva Cázares- CPCCM

### **II. SERVICIOS**

#### A) ROTARIOS

- WEBINAR MENSUAL SOBRE SALUD MENTAL
- TALLER DE PRIMEROS AUXILIO PSICOLÓGICOS
- ONLINE O PRESENCIAL
- DEFINIR CUANTOS GRUPOS
- BURNOUT DE LOS ROTARIOS Y SUS FAMILIAS

#### B) JÓVENES

- PROGRAMA TRANSFORMATE
- LINEA DE APOYO PSICOLÓGICA JÓVENES Y SUS FAMILIAS

### **III. TransformARTE**

#### **PROGRAMA TRANSFORMARTE**

Primera fase: Capacitación de facilitadores del programa.

Psicólogos convocados por CPCCM y/o rotarios

Capacitación en línea

Segunda fase: Implementación programa transformarte

1er grupo maximo de 20 jóvenes de 16 a 20 años por club rotario

Tercera fase, Entrega de resultados del programa.

Servicio de linea de ayuda

Servicio de linea de atención psicológica virtual via call center para los jóvenes y sus familias

**SERVICIO TODO EL AÑO DE GESTIÓN**

DEFINIR ALIADOS, que coadyuven en el proyecto, maestros, universidades, dif municipal, colegio de profesionistas, asociaciones civiles, etc.

Desarrollo de taller que engloba tres ejes principales:

Emociones,

Pensamiento

Relaciones interpersonales,

Evaluación antes y después de los participantes.

### **IV. Entrega de resultados**