



# Liderazgo y Salud Mental “Sé un héroe, salva tu mente”



# Ubicación geográfica:

## Área Metropolitana de San Salvador

## Objetivo:

Promover la salud mental de jóvenes a través de conceptos prácticos y herramientas que ayuden a desarrollar habilidades y técnicas de autocuidado y bienestar para mejorar su calidad de vida



## Descripción:

"Sé un héroe, salva tu mente" es un taller dinámico y participativo diseñado especialmente para jóvenes, promoviendo un entorno seguro y motivador, a través de un contenido práctico y reflexiones guiadas, donde las y los participantes exploran herramientas para identificar emociones, manejar el estrés, la depresión y ansiedad.

Este espacio busca romper estigmas y abrir conversaciones honestas sobre los desafíos que enfrentan los jóvenes en su día a día, desde la presión académica y la búsqueda de trabajo, hasta el impacto de las redes sociales. El taller promueve la empatía y la importancia de pedir ayuda cuando es necesario. Al final, cada participante se lleva no solo conocimientos, sino también un kit de primeros auxilios para procurar cuidar de sí mismo y de los demás.

## Resultados:

- Reducción del estigma sobre la salud mental al abrir espacios seguros para hablar del tema, promoviendo una cultura de empatía y comprensión.
- Más de 1,100 jóvenes beneficiados que se han sensibilizado y han desarrollado herramientas para identificar y manejar sus emociones de una mejor manera, contribuyendo a una mayor estabilidad emocional y capacidad para enfrentar situaciones difíciles.
- Fomento del sentido de propósito en las juventudes, reconociendo el valor personal y la capacidad de influir positivamente en su entorno escolar y familiar.

