Fundación Progresa

CONVENIO 1120-07-017-2022 ALCALDÍA DE RIONEGRO
FUNDACIÓN PROGRESA

TALLERES DE FORMACION

MUNICIPIO	Rionegro	**NOMBRE PROFESIONAL**	Jorge Andrés Galindo Navarro
NOMBRE INSTITUCIÓN	I.E. BALTAZAR SALAZAR	**FECHA**	Día 13 Mes 09 Año 23
TEMA:	Mapas Mentales: Salud Mental	**POBLACIÓN** 6A 6C	Docentes ___ Directivos ___ Estudiantes X Padres ___

PARTICIPANTES/NOMBRE-INSTITUCIÓN EDUCATIVA	PARTICIPANTES/NOMBRE-INSTITUCIÓN EDUCATIVA
1 Felipe Castañeda Hernandez	28 Sara Osorio Perez
2 Matias Patiño Pelaez	29 Isabela Rios Castro
3 Santiago castro Betancur	30 Mateo Rios Castro
4 Jerónimo Castro López	31 Juanfelipe Castro Castro.
5 Isabella Chalarca Tabares.	32 Juan Manuel Castro León
6 Isabella Tabares Agudelo	33 Simón otalvaro C
7 Valentina Jiménez Alzate	34 José Daniel Gonzalez Perez
8 Isabela castro valencia	35 Yudy Arbeláez Tobón
9 Mariana Tuberquia Graciano	36 WENDY VALERIA GIRALDO TORRES

OBJETIVO	
Promover en los adolescentes el aprendizaje socioemocional y el bienestar psicológico, identificando sus recursos.	
LOGROS	**DIFICULTADES**
- Identificar factores de la depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes. - Reconocer el hecho de no ocuparse de los trastornos de salud mental de los adolescentes tiene consecuencias que se extienden a la edad adulta, perjudican la salud física y mental de la persona y restringen sus posibilidades de llevar una vida plena en el futuro.	No se presentaron dificultades durante la formación.

DESARROLLO

Una de cada seis personas tiene entre 10 y 19 años de edad. La adolescencia es una etapa única y formativa, pero los cambios físicos, emocionales y sociales que se producen en este periodo, incluida la exposición a la pobreza, los malos tratos o la violencia, pueden hacer que los adolescentes sean vulnerables a problemas de salud mental. Protegerlos de la adversidad, promover en ellos el aprendizaje socioemocional y el bienestar psicológico, y garantizar que puedan acceder a una atención de salud mental son factores fundamentales para su salud y bienestar durante esos años y la edad adulta.

Los adolescentes con trastornos mentales son particularmente vulnerables a sufrir exclusión social, discriminación, problemas de estigmatización (que afectan a la disposición a buscar ayuda), dificultades educativas, comportamientos de riesgo, mala salud física y violaciones de derechos humanos.

La adolescencia es un período crucial para el desarrollo de hábitos sociales y emocionales importantes para el bienestar mental. Algunos de estos son: la adopción de patrones de sueño saludables; hacer ejercicio regularmente; desarrollar habilidades para mantener relaciones interpersonales; hacer frente a situaciones difíciles y resolver problemas, y aprender a gestionar las emociones. Es importante contar con un entorno favorable y de protección en la familia, la escuela y la comunidad en general.

Son muchos los factores que afectan a la salud mental. Cuantos más sean los factores de riesgo a los que están expuestos los adolescentes, mayores serán los efectos que puedan tener para su salud mental. Algunos de estos factores que pueden contribuir al estrés durante la adolescencia son la exposición a la adversidad, la presión social de sus compañeros y la exploración de su propia identidad. La influencia de los medios de comunicación y la imposición de normas de género pueden exacerbar la discrepancia entre la realidad que vive el adolescente y sus percepciones o aspiraciones de cara al futuro. Otros determinantes importantes de la salud mental de los adolescentes son la calidad de su vida doméstica y las relaciones con sus compañeros. La violencia (en particular la violencia sexual y la intimidación), una educación muy severa por parte de los padres y problemas socioeconómicos y problemas graves de otra índole constituyen riesgos reconocidos para la salud mental.

Algunos adolescentes corren mayor riesgo de padecer trastornos de salud mental a causa de sus condiciones de vida o de una situación de estigmatización, discriminación, exclusión, o falta de acceso a servicios y apoyo de calidad. Entre ellos se encuentran los adolescentes que viven en lugares donde hay inestabilidad o se presta ayuda humanitaria; los que padecen enfermedades crónicas, trastornos del espectro autista, discapacidad intelectual u otras afecciones neurológicas; las embarazadas y los padres adolescentes o en matrimonios precoces o forzados; los huérfanos, y los que forman parte de minorías de perfil étnico o sexual, o de otros grupos discriminados.

La ansiedad y los trastornos depresivos pueden dificultar profundamente la asistencia a la escuela, el estudio y el hacer los deberes. El retraimiento social puede exacerbar el aislamiento y la soledad. La depresión puede llevar al suicidio.
Los trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa, suelen aparecer durante la adolescencia y la juventud. Este tipo de trastornos se presentan con comportamientos alimentarios anormales y preocupación por la comida y, en la mayoría de los casos, por el peso y la figura corporales. La anorexia nerviosa puede producir la muerte prematura, a menudo debido a complicaciones médicas o al suicidio, y tiene asociada una mortalidad superior a la de cualquier otro trastorno mental.

FACTORES DE PREVENCIÓN

Las intervenciones de promoción de la salud mental de los adolescentes van orientadas a fortalecer su capacidad para regular sus emociones, potenciar las alternativas a los comportamientos de riesgo, desarrollar la resiliencia para gestionar situaciones difíciles o adversas, y promover entornos y redes sociales favorables.

Es crucial abordar las necesidades de los adolescentes que padecen trastornos de salud mental. En el caso de la salud mental de los adolescentes es clave evitar la institucionalización y la medicalización excesiva, priorizar las soluciones no farmacológicas y respetar los derechos de los niños recogidos en la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño y otros instrumentos de derechos humanos.



1. **Autoconciencia**: los adolescentes necesitan desarrollar la conciencia de sus propias fortalezas y debilidades y esto lo habilita para reconocer con mayor facilidad la fortalezas y debilidades. Los adolescentes también deben ser conscientes de sus emociones, de su lenguaje corporal y de sus necesidades.

2. **Empatía**. Los adolescentes deben tener la facultad de conectarse con los demás, un ser empático genera confianza creando una atmosfera positiva para el desarrollo del talento y los mejores resultados. La empatía también se traduce en ayudar y ponerse en el lugar de los demás, lo que contribuye a disminuir el

desgaste y el estrés cotidiano.

3. **Inteligencia emocional:** Los líderes deben poder leer a los miembros de su equipo e identificar sus emociones. La inteligencia emocional cultiva tanto el balance como la congruencia y permite que el líder se conecte efectivamente con los demás. Favorece que su presencia sea una referencia en momentos críticos. En el momento en que el líder pierde el balance emocional, debilita su credibilidad y su capacidad de inspirar y dirigir. Aquellos que no pueden lidiar con emociones desagradables son más reactivos y tienden a mostrar un comportamiento más agresivo o pasivo-agresivo. La alfabetización emocional es crítica para que los "Líderes Psicológicamente Seguros" desarrollen su tolerancia al estrés.

   Para concluir, se logra a partir de mapas mentales explicar por parte de los estudiantes cuales son los recursos psicológicos que utilizan en caso de un factor de riesgo, lo que les permite identificar en algún momento que los requieran.

FUENTE DE VERIFICACIÓN (control de asistencia)