SESIÓN 1 – Primer encuentro Lúdico – educativo.

1. TEMA DE LA SESIÓN:
Informar a los estudiantes sobre el espacio de escucha.
2. OBJETIVO DE LA SESIÓN:
Generar un espacio de encuentro lúdico- educativo, a través de actividades lúdicas y reflexivas, que permita a los adolescentes de la I.E despertar su interés por participar de los espacios de escucha como un lugar de acompañamiento, contención y expresión personal.
3. DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA SESIÓN (METODOLOGÍA IMPLEMENTADA):
Momento 1: Se hace el acercamiento a todos los salones de la I.E Escuela Normal Superior de la presentación con el objetivo de dar la información pertinente a los jóvenes para que participen de los espacios de escucha, para que contribuyan a su salud mental, mencionando algunas frases que los motive a participar de este espacio: Para este espacio se hace el recorrido por todos los salones de la institución educativa Escuela Normal Superior de la presentación desde 6° a 11°, realizando actividades prácticas que permita a los estudiantes la importancia de identificar el cuidado de su salud metal. *Actividad rompe hielo:* Se pide a todos los estudiantes dentro del espacio que se va a cada salón hacer un círculo, y se entrega en un papel preguntas como: ¿Cómo estás de verdad?,¿Crees que tu salud mente también necesita cuidado? ¿Considera que eres escuchado cuando necesitas orientación?, para este espacio se da un minuto para que los estudiantes analicen la pregunta y así poder compartir cual es su nombre y que piensa frente a la pregunta asignada. **Momento 2:** a través de la actividad la pelota preguntona se hace las siguientes preguntas: *Desarrollo del tema:* ✓ ¿Qué entienden ustedes por salud mental?

- ✓ ¿Han escuchado esa expresión antes? ¿Dónde o en qué contexto?
- ✓ ¿Qué cosas creen que afectan nuestra salud mental en el día a día?
- ✓ ¿Qué relación creen que hay entre cómo pensamos, sentimos y actuamos?
- ✓ ¿Creen que la salud mental es igual de importante que la salud física? ¿Por qué?

Después de conocer los presaberes de los estudiantes se hace profundización en el tema:

Que es salud mental: La salud mental en la adolescencia se refiere al bienestar emocional, psicológico y social de los adolescentes. Es una parte fundamental del desarrollo en esta etapa de la vida, donde ocurren muchos cambios físicos, emocionales, sociales y escolares.

Que significa tener buena salud mental en la adolescencia:

- ✓ Reconocer y expresar sus emociones de forma adecuada.
- ✓ Afrontar el estrés o los cambios con estrategias sanas.
- ✓ Tener relaciones positivas con otras personas (amigos, familia, profes).
- ✓ Sentirse valioso y capaz.

¿Porque es importante cuidar la salud mental en la adolescencia? cuidar la salud mental desde esta etapa ayuda a prevenir problemas más graves en el futuro, como la ansiedad, depresión, consumo de sustancias, todos estos factores pueden estar asociado a las siguientes situaciones:

- ✓ Cambios hormonales y corporales.
- ✓ Presión social o académica.
- ✓ Búsqueda de identidad.
- ✓ Necesidad de pertenencia.
- ✓ Primeras experiencias de independencia o relaciones afectivas.

¿Qué factores protegen la salud mental en los adolescentes?

- ✓ Tener al menos una persona adulta de confianza.

- ✓ Espacios seguros para hablar y expresarse (como los Escuchaderos).
- ✓ Actividades que les den sentido (deporte, arte, música, comunidad).
- ✓ Dormir bien, alimentarse de forma adecuada, y moverse.
- ✓ Educación emocional en casa y en el colegio.

Momento 3: Dentro de este espacio se da a conocer a los estudiantes cuales son algunos trastornos que están asociados a la adolescencia y que si no se tratan a tiempo buscando ayuda o buscando un espacio de escucha puede aumentar su presencia:

Afianzando conocimientos: Se establece un conversatorio con algunas preguntas como:

- ✓ ¿Por qué creen que a veces las personas no hablan de cómo se sienten?
- ✓ ¿Han escuchado a alguien decir que ir al psicólogo es para "locos"? ¿Qué piensan de eso?
- ✓ ¿Creen que es fácil o difícil pedir ayuda cuando uno se siente mal? ¿Por qué?
- ✓ ¿Cómo creen que los adultos (padres, profes, etc.) entienden la salud mental de los jóvenes?

1. Depresión mayor y distimia

Según el DSM-IV el trastorno depresivo mayor se caracteriza por la presencia de un estado de ánimo patológicamente bajo y la dificultad para obtener placer mediante la realización de actividades gratificantes (anhedonia). La distimia es un trastorno depresivo cuyos síntomas tienen una intensidad menor pero que se mantienen de forma crónica, durante al menos 2 años. Los trastornos depresivos son dos veces más habituales en mujeres que en hombres y se inician de forma más frecuente en la tercera y en la cuarta décadas de la vida, si bien pueden aparecer a cualquier edad. La vivencia de experiencias traumáticas y el aprendizaje de creencias depresoras durante la infancia son factores relevantes en su desarrollo.

2. Trastorno de ansiedad generalizada

Las personas con trastorno de ansiedad generalizada se preocupan en exceso y de forma sistemática a causa de sus expectativas negativas, a menudo irracionales. Esto hace que aparezcan síntomas físicos y cognitivos asociados como insomnio, irritabilidad, dolor de

estómago, sudoración y tensión muscular. Como la depresión, el trastorno de ansiedad generalizada es el doble de frecuente en mujeres. Es muy habitual que las personas con este problema sean diagnosticadas también de otros trastornos de ansiedad y del estado de ánimo, especialmente la distimia.

3. Abuso y dependencia de sustancias

El consumo de sustancias psicoactivas, como el alcohol, el cannabis o la cocaína, se inicia comúnmente durante la adolescencia. Si bien muchos adolescentes realizan un consumo puntual o lo abandonan al cabo de un tiempo, en otros casos pueden desarrollarse trastornos por abuso o por dependencia de estas sustancias con alto riesgo de cronificación.

4.Trastornos disocial y negativista desafiante

El trastorno disocial es una variante de inicio temprano y de menor gravedad del trastorno antisocial de la personalidad. Los criterios del trastorno disocial incluyen la utilización de la violencia física y verbal contra personas u otros animales, el robo, la destrucción de la propiedad de otras personas o las violaciones graves de normas de los padres y del centro académico.

Un problema asociado es el trastorno negativista desafiante, que se diagnostica en niños y adolescentes que desobedecen a los adultos, tienen una tendencia marcada al enfado y acusan a otras personas de su mal comportamiento. Los criterios diagnósticos de estos trastornos de conducta han sido criticados por incluir juicios de valor de carácter ético.

5. Anorexia, bulimia y trastorno por atracón

La anorexia y la bulimia nerviosas son asociadas frecuentemente a la adolescencia y a la juventud, si bien pueden aparecer en cualquier momento de la vida. Factores de tipo psicosocial están contribuyendo en la actualidad a un adelanto de la edad media de inicio de estos trastornos de la conducta alimentaria en buena parte del mundo.

El trastorno por atracón es una alteración que se engloba en la misma categoría y que ha sido incluida recientemente en el DSM-5. Se caracteriza por la presencia de episodios de ingesta compulsiva similares a los que tiene lugar en la bulimia, aunque se asocia con la obesidad al no estar presentes conductas compensatorias como la inducción del vómito.

6. Trastorno por déficit de atención con hiperactividad

El controvertido trastorno por déficit de atención con hiperactividad se diagnostica normalmente en la infancia. En más de la mitad de los casos los síntomas remiten en la adolescencia y la juventud, pero en el resto se mantienen durante la vida adulta. El TDAH implica un aumento en la probabilidad de desarrollar adicciones, depresión o trastornos de ansiedad. Puesto que la popularización del diagnóstico de TDAH es relativamente reciente, es habitual encontrar alteraciones similares en personas adultas diagnosticadas de trastornos del control de los impulsos, así como otros problemas psicológicos relacionados con la impulsividad y la agitación psicofisiológica.

7. Fobia social

Las personas con el trastorno de ansiedad social, más conocido como fobia social, sienten un gran malestar en situaciones que comportan la interacción con otras personas. Esto puede llegar a causar los síntomas físicos y cognitivos propios de las crisis de angustia, como taquicardia y dificultades para respirar. En muchos casos se debe a rechazo o acoso escolar.

8. Trastornos adaptativos y de estrés

Los trastornos adaptativos se diagnostican cuando la persona presenta síntomas ansiosos o depresivos de intensidad moderada como consecuencia de eventos vitales significativos. Estos problemas son más habituales en personas jóvenes, incluyendo los adolescentes, puesto que tienden a disponer de estrategias menos eficaces para afrontar el estrés.

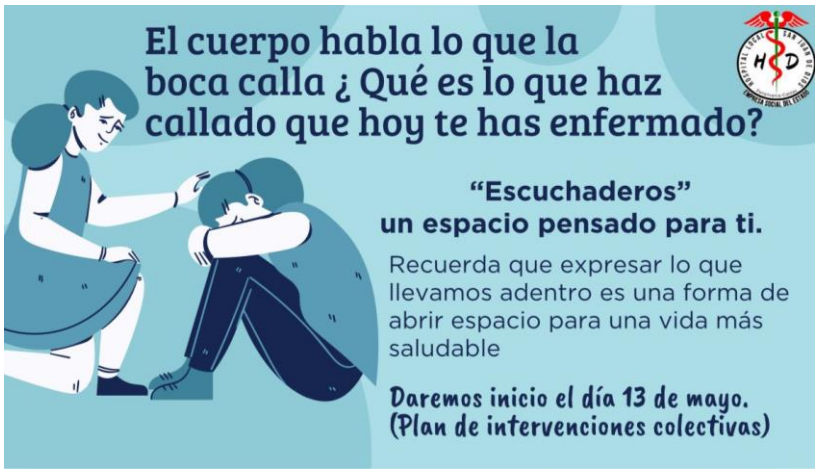
Momento 4: Con el propósito de evaluar el proceso y motivar a los estudiantes para que hagan parte del espacio de escucha, se finaliza con una actividad que permite identificar si cuidar la salud mental es importante.

Los estudiantes deberán identificar las frases que hay en un mural si es un mito o una realidad acerca del cuidado de salud mental. Ejemplo.

- ✓ "Ir al psicólogo es solo para locos".
- ✓ "Todos necesitamos hablar con alguien a veces".
- ✓ Hablar de mis emociones es señal de debilidad.
- ✓ Si lo ignoro, el problema emocional se va solo.

- ✓ Hablar de salud mental puede empeorar las cosas.
- ✓ Los adolescentes no tienen problemas "serios".

Momento 5: Para finalizar se hace el proceso de invitación resaltando que este será un "Espacio seguro de escucha y conversación para estudiantes." Así que con esta invitación cada estudiante buscara el espacio y momento necesario para participar. Se entrega a cada docente del salón de clase la invitación para que la peguen en un lugar visible y así los estudiantes estén atentos a esta invitación que se realiza Ese Hospital Local San Juan de Dios desde el programa plan de intervenciones colectivas.



Momento 6: Se hace entrega de material visual para colocar en diferentes espacios de la institución para promover la participación de los estudiantes, así mismo, un cartel con la palabra "Escuchaderos" para ubicar fuera del espacio que permitirá llevar los encuentros según las fechas programadas.

4. RESULTADOS OBTENIDOS:

Durante la jornada realizada por los salones de clase, se llevó a cabo un taller lúdico-educativo con el objetivo de sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de cuidar su salud mental y fomentar la participación en los espacios de escucha que se empezarán a implementar en la institución educativa.

A través de actividades participativas, dinámicas reflexivas y espacios de diálogo respetuoso, se logró generar un ambiente de confianza en el que los y las estudiantes pudieron reconocer que la salud mental es una parte fundamental de su bienestar general. Se evidenció que muchos jóvenes enfrentan emociones complejas, tensiones escolares y situaciones personales que en ocasiones no logran expresar con facilidad. El taller sirvió como un primer paso para validar estas experiencias y reafirmar que pedir ayuda es un acto de valentía, no de debilidad.

Uno de los logros más significativos fue el interés mostrado por los estudiantes al conocer los **Escuchaderos**, espacios que próximamente estarán disponibles en la institución. Estos serán lugares seguros, confidenciales y acogedores, donde podrán acudir para conversar con un adulto preparado para escuchar, orientar y acompañar sin juicio.

Por lo tanto, este taller no solo cumplió con la misión de informar, sino que también sembró en los estudiantes la conciencia de que cuidar su mente es tan necesario como cuidar su cuerpo. Además, se abrió la puerta para que la salud mental deje de ser un tema silenciado y se convierta en parte activa de la vida escolar. Invitamos a toda la comunidad educativa a seguir apoyando estas iniciativas y a fortalecer juntos una cultura del cuidado, la escucha y el respeto emocional.

La recepción por parte del alumnado fue en general muy positiva se visitaron 12 salones de clase. Se observó interés genuino en la mayoría de los grupos, especialmente en los grados superiores, donde varios estudiantes expresaron espontáneamente la necesidad de contar con este tipo de espacios. En algunos casos, se generaron preguntas relacionadas con la confidencialidad, la dinámica del espacio y el tipo de temas que se abordarían, lo que demuestra una apertura al diálogo y una búsqueda de contención emocional.

5. ANEXOS

- Guía metodológica de la actividad
- Certificado expedido por la docente

NOMBRE DEL PROFESIONAL
T.P: 186200