GUÍA METODOLÓGICA

OCTAVO ESPACIO DE ESCUCHA

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Municipio: Neira

Fecha: 04/06/2026

Responsable: Sandra Jimena Grajales Ríos

CONTEXTO

Realización de séptimo espacio de escucha en la institución educativa Aguacatal con 15 estudiantes de los diferentes grados. Para este encuentro se trabajan con los estudiantes el tema “depresión y ansiedad en la adolescencia”.

MARCO DE REFERENCIA

“Principales trastornos mentales y emocionales en adolescentes”

La adolescencia es una etapa de transición caracterizada por múltiples cambios físicos, emocionales, sociales y psicológicos. Durante este proceso, los adolescentes pueden experimentar emociones intensas y situaciones de estrés que, en algunos casos, pueden derivar en problemáticas de salud mental como la ansiedad y la depresión.

La ansiedad es una respuesta natural ante situaciones percibidas como amenazantes o estresantes; sin embargo, cuando es intensa, persistente y afecta el funcionamiento cotidiano, puede convertirse en una problemática emocional significativa. Por su parte, la depresión se caracteriza por sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza, pérdida de interés, desmotivación y cambios en el comportamiento.

En los adolescentes, estas problemáticas pueden manifestarse de diferentes maneras: irritabilidad, aislamiento social, bajo rendimiento académico, alteraciones del sueño, cambios en el apetito, dificultad para concentrarse o pérdida de interés en actividades que antes disfrutaban.

Desde el enfoque psicosocial, la ansiedad y la depresión son comprendidas como fenómenos multifactoriales influenciados por aspectos familiares, sociales, escolares y personales. La promoción de espacios de escucha y apoyo emocional favorece la identificación temprana de señales de alerta, disminuye el estigma frente a la salud mental y fortalece estrategias de afrontamiento saludables.

Los espacios grupales de escucha permiten generar ambientes seguros donde los adolescentes puedan reflexionar sobre sus emociones, aprender herramientas de autocuidado y reconocer la importancia de pedir ayuda cuando sea necesario.

OBJETIVOS

2. Objetivo General

Promover un espacio grupal de escucha y sensibilización que permita a los adolescentes reconocer las características de la ansiedad y la depresión, fortaleciendo estrategias de autocuidado emocional y búsqueda de apoyo.

3. Objetivos Específicos

- Identificar las características principales de la ansiedad y la depresión en adolescentes.

- Reconocer señales emocionales, físicas y conductuales asociadas.

- Diferenciar emociones cotidianas de situaciones que requieren atención.

- Fortalecer habilidades de expresión y regulación emocional.

- Promover estrategias saludables de afrontamiento.

- Fomentar la búsqueda de ayuda y el apoyo entre pares.

CONTENIDOS

Concepto de salud mental.

Concepto de ansiedad y depresión.

Diferencia entre emociones temporales y problemáticas persistentes.

Señales de alerta:

- Tristeza constante
- Irritabilidad
- Aislamiento
- Preocupación excesiva
- Alteraciones del sueño y apetito

Factores de riesgo y factores protectores.

Estrategias de autocuidado emocional.

Redes de apoyo y búsqueda de ayuda

PROCESO METODOLÓGICO

5.1 Momento de Desarrollo de la Actividad

Actividades

1. Apertura y encuadre

- Bienvenida y generación de un ambiente seguro y respetuoso.
- Establecimiento de normas:
  - Escucha activa
  - Respeto
  - No juzgar
  - Participación voluntaria
- Presentación del tema:
  - “Hoy hablaremos sobre emociones como la ansiedad y la depresión, y cómo cuidar nuestra salud mental”.

2. Exploración inicial (saberes previos)

- Preguntas orientadoras:
  - ¿Qué entienden por ansiedad?
  - ¿Qué creen que es la depresión?
  - ¿Cómo creen que se siente una persona que atraviesa estas situaciones?
- Lluvia de ideas en tablero o cartulina.

3. Psicoeducación y reflexión

- Explicación sencilla y cercana sobre:
  - Qué es la ansiedad.
  - Qué es la depresión.
  - Cómo pueden manifestarse en adolescentes.
- Se aclara que:
  - Sentirse triste o preocupado ocasionalmente es normal.
  - El problema aparece cuando las emociones son intensas, frecuentes y afectan la vida diaria.

4. Identificación de señales y emociones

- Preguntas detonantes:
  - ¿Qué cambios puede presentar alguien que no se siente bien emocionalmente?
  - ¿Qué emociones son difíciles de manejar?

- Identificación colectiva de señales de alerta.

5. Análisis de situaciones

- Presentación de casos hipotéticos:
  - Ejemplo:
    - "Un estudiante dejó de compartir con sus amigos y se siente cansado todo el tiempo…"
    - "Una adolescente siente preocupación constante y dificultad para dormir…"
- Reflexión grupal:
  - ¿Qué podría estar pasando?
  - ¿Cómo podríamos ayudar?

6. Estrategias de afrontamiento

- Pregunta central:
  - ¿Qué cosas ayudan a cuidar nuestra salud emocional?
- Construcción colectiva de estrategias:
  - Hablar con alguien de confianza
  - Dormir adecuadamente
  - Realizar actividad física
  - Expresar emociones
  - Buscar ayuda profesional
  - Evitar el aislamiento

7. Redes de apoyo

- Identificación de personas y espacios de apoyo:
  - Familia
  - Amigos
  - Docentes
  - Orientadores
  - Profesionales de salud
- Reflexión:
  - "Pedir ayuda no es señal de debilidad".

5.2 Actividad de Síntesis

Opción 1: “Botiquín emocional”

Cada estudiante escribe:

- Actividades que le ayudan emocionalmente.
- Personas de apoyo.
- Frases de motivación o autocuidado.

Opción 2: Cartel grupal

Creación de mensajes como:

- “No estás solo/a”
- “Tu salud mental importa”
- “Hablar también sana”

5.3 Puntos Pendientes

- Identificación de posibles señales de alerta que requieran seguimiento.
- Necesidad de acompañamiento individual desde orientación escolar.
- Posible articulación con familias o cuidadores.
- Desarrollo de futuras sesiones:
    - Manejo emocional
    - Autoestima
    - Proyecto de vida
    - Estrés académico

5.4 Evaluación / Sistematización

Evaluación cualitativa

- Nivel de participación y escucha.
- Comprensión del tema.
- Capacidad de identificar señales y estrategias de apoyo.

Instrumentos sugeridos

- Ronda final:
    - ¿Qué aprendí hoy?
    - ¿Qué puedo hacer para cuidar mi salud mental?
- Observación del facilitador.
- Revisión de productos elaborados.

Sistematización

- Descripción del desarrollo de la actividad.
- Principales reflexiones y aprendizajes.
- Señales de alerta identificadas.
- Recomendaciones para continuidad del proceso.



Firma del responsable