GUÍA METODOLÓGICA

SÉPTIMO ESPACIO DE ESCUCHA

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

Municipio: Neira

Fecha: 28/05/2026

Responsable: Sandra Jimena Grajales

CONTEXTO

Realización de séptimo espacio de escucha en la institución educativa Aguactal con los estudiantes de diferentes grados de la institución. Para este encuentro se trabajan con 15 estudiantes con el fin de hablar del tema “principales trastornos mentales y emocionales en adolescentes”

MARCO DE REFERENCIA

“Principales trastornos mentales y emocionales en adolescentes”

La salud mental en la adolescencia es un componente fundamental del desarrollo integral, ya que influye en la forma en que los jóvenes piensan, sienten, se relacionan y enfrentan las dificultades de la vida. Durante esta etapa, los adolescentes pueden experimentar cambios emocionales intensos, los cuales, en algunos casos, pueden evolucionar hacia trastornos mentales o emocionales.

Entre los trastornos más frecuentes en esta población se encuentran la ansiedad, la depresión, los trastornos de la conducta alimentaria, los problemas de conducta, el estrés y otras alteraciones emocionales. Estos pueden manifestarse a través de cambios en el estado de ánimo, dificultades en la concentración, aislamiento social, alteraciones del sueño o del apetito, entre otros.

Desde el enfoque psicosocial, estos trastornos no deben ser vistos como etiquetas, sino como condiciones que requieren comprensión, apoyo y, en algunos casos, intervención profesional. Factores como el entorno familiar, escolar, social y las experiencias personales influyen en su aparición y desarrollo.

Los espacios grupales de escucha permiten sensibilizar a los adolescentes, reducir el estigma asociado a la salud mental, promover la identificación temprana de señales de alerta y fortalecer habilidades de autocuidado y búsqueda de ayuda. Es fundamental abordar este tema con responsabilidad, evitando diagnósticos en el grupo y priorizando la información clara, el respeto y la contención emocional.

OBJETIVOS

2. Objetivo General

Promover un espacio grupal de escucha y sensibilización que permita a los adolescentes reconocer los principales trastornos mentales y emocionales, sus señales de alerta y la importancia del cuidado de la salud mental.

3. Objetivos Específicos

- Identificar los principales trastornos mentales y emocionales en la adolescencia.

- Reconocer señales de alerta en la salud mental.

- Diferenciar entre emociones cotidianas y posibles problemáticas emocionales.

- Reducir el estigma asociado a la salud mental.

- Promover el autocuidado y la búsqueda de ayuda.

- Fortalecer la empatía hacia quienes atraviesan dificultades emocionales.

CONTENIDOS

- Concepto de salud mental.
- Diferencia entre emoción, problema emocional y trastorno.
- Principales trastornos en adolescentes:
    - Ansiedad
    - Depresión
    - Trastornos alimentarios
    - Problemas de conducta
    - Estrés
- Señales de alerta:
    - Cambios de comportamiento
    - Aislamiento
    - Alteraciones del sueño
    - Irritabilidad o tristeza persistente
- Factores de riesgo y protección.
- Importancia del autocuidado.
- Redes de apoyo y búsqueda de ayuda profesional.

PROCESO METODOLÓGICO

Momento de Desarrollo de la Actividad

Actividades:

Apertura y encuadre

Bienvenida y generación de un ambiente seguro.

Establecimiento de normas:

- Respeto
- Escucha activa
- No juzgar
- Confidencialidad (con límites en casos de riesgo)

Introducción al tema:

- “Hoy hablaremos sobre la salud mental y cómo podemos cuidarla”.

Exploración inicial (saberes previos)

Preguntas orientadoras:

- ¿Qué entienden por salud mental?
- ¿Han escuchado hablar de ansiedad o depresión?

Lluvia de ideas.

Psicoeducación básica

Explicación sencilla de:

- Diferencia entre sentir emociones y tener un trastorno.
- Principales trastornos (sin profundizar clínicamente).

Uso de ejemplos cotidianos.

Reconocimiento de señales

Preguntas:

- ¿Qué cambios pueden indicar que alguien no está bien emocionalmente?

Construcción colectiva de señales de alerta.

Reflexión guiada

Preguntas detonantes:

- ¿Por qué creen que a veces las personas no buscan ayuda?
- ¿Qué mitos existen sobre la salud mental?

Discusión sobre estigma.

Análisis de situaciones

Presentación de casos hipotéticos:

- Ejemplo: “Un/a estudiante ha dejado de participar, se aísla y está triste…”

Reflexión:

- ¿Qué podría estar pasando?
- ¿Cómo ayudar?

Promoción del autocuidado y ayuda

Pregunta central:

- ¿Qué podemos hacer para cuidar nuestra salud mental?

Estrategias:

- Expresar emociones
- Buscar apoyo
- Mantener hábitos saludables
- Evitar el aislamiento

Redes de apoyo

Identificación de personas e instituciones:

- Familia, docentes, orientadores, profesionales.

importancia de pedir ayuda a tiempo.

Actividad de Síntesis

Elaboración de un “decálogo del cuidado de la salud mental”:

- Hablar de lo que siento

- Pedir ayuda cuando la necesito
- Dormir bien
- Cuidar mis relaciones
- No juzgar a otros

Puntos Pendientes

Identificación de posibles casos que requieran seguimiento individual.

Necesidad de remisión a orientación escolar o profesionales de salud mental.

Trabajo articulado con familias.

Desarrollo de sesiones complementarias (manejo emocional, autoestima, prevención).

Evaluación / Sistematización

Evaluación cualitativa:

- Nivel de participación.
- Comprensión del tema.
- Actitudes de respeto y empatía.

Instrumentos sugeridos:

- Ronda final:
  - ¿Qué aprendí hoy sobre salud mental?
  - ¿Qué puedo hacer para cuidarme?
- Observación del facilitador.

Sistematización:

- Descripción del desarrollo de la sesión.
- Principales aprendizajes.
- Mitos identificados.
- Necesidades detectadas.
- Recomendaciones para continuidaad

Sandra Jimena Grajales

Firma del responsable