

# Importancia de la salud mental en los ADOLESCENTES

---

Colegio Holy Trinity College, Mar del Plata, Argentina





# El problema

La salud mental de los adolescentes es una problemática que logró tomar visibilidad para padres y docentes tras la pandemia de Covid-19

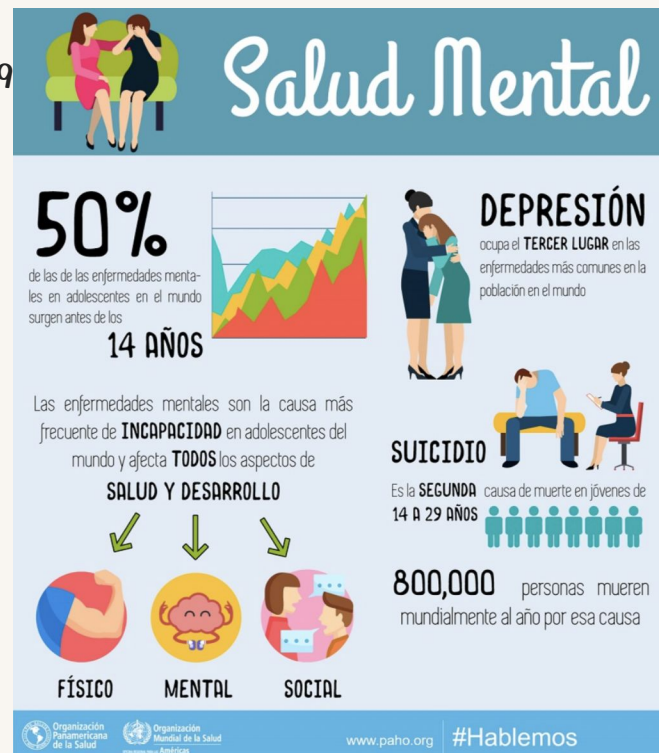
- Causas:

Cambios bruscos y repentinos generados por la pandemia.

- Virtualidad
- Encierro repentino
- Retorno a la normalidad

Consecuencias:

- Ansiedad
- Depresión
- Trastornos de comportamiento





# Idea

- Nuestra idea es llevar a cabo un proyecto en donde se hable y se enfoque principalmente en la salud mental de los adolescentes y los problemas que pasan día a día en ámbito escolar y social.
- Queremos que este proyecto impacte, no solo en nuestro colegio y alumnos si no que poco a poco tenga un impacto alrededor del mundo.



# Desarrollo

- ★ Se elegirá a un representante de 5to y 6to encargado de identificar y prestar suma atención a cada curso con el fin de saber cuales son los problemas y los temas de interés que surjan en cada curso.
- ★ Dicho representante será el mediador entre los alumnos y directivos, con el fin de que los alumnos puedan hablar con libertad sobre tópicos o problemas que están atravesando y de los cuales les gustaría charlar.
- ★ Una vez que se identifica el problema se realizarán talleres, diálogos, juegos y dinámicas en donde se traten los temas que preocupan a los chicos. En estos se brindarán herramientas para ayudar en la solución de problemas
- ★ Algunos talleres/diálogos/juegos serán llevados a cabo por los alumnos de 5to y 6to, en diálogo con un adulto, con el fin de brindar apoyo y así fomentar la relación entre todos en el ámbito escolar.
- ★ Otros talleres/charlas serán llevados a cabo por profesionales que al estar más informados darán datos e información concreta para sobrellevar el tópico discutido.

# Objetivos

## Fomentar la relación entre alumnos

No solo solucionar problemas sociales entre los mismos cursos si no también entre los alumnos más grandes y más pequeños

## Trabajar problemáticas de interés común

Debido a que se dialogará sobre tópicos o problemas elegidos por los propios alumnos



## Concientizar sobre la salud mental

Con el fin de que cada alumno pueda identificar las situaciones que están sobrellevando, se sientan escuchados y puedan ser ayudados.

## Generar espacios de bienestar

Donde los alumnos puedan dialogar de forma distendida y a si aumentar el bienestar social

# Destinatario


Alumnos de secundario (1ero a 6to) del colegio Santísima Trinidad, Mar del Plata, Argentina principalmente y luego para que se desarrolle en más colegios alrededor del mundo

La idea se puede aplicar en otros colegios y después compartir, experiencias, ideas e incluso charlas

# Tiempo destinado

Principalmente será llevado a cabo durante el primer cuatrimestre del año. Luego se evaluarán resultados, para ver como funciono y seguir adelante en el segundo cuatrimestre, para así luego ser realizado anualmente, año a año.





**“ Lo más importante es que necesitamos ser entendidos. Necesitamos alguien que sea capaz de escucharnos y entendernos. Entonces, sufrimos menos “Thich Nhat Hanh.**

**Muchas  gracias!**