

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

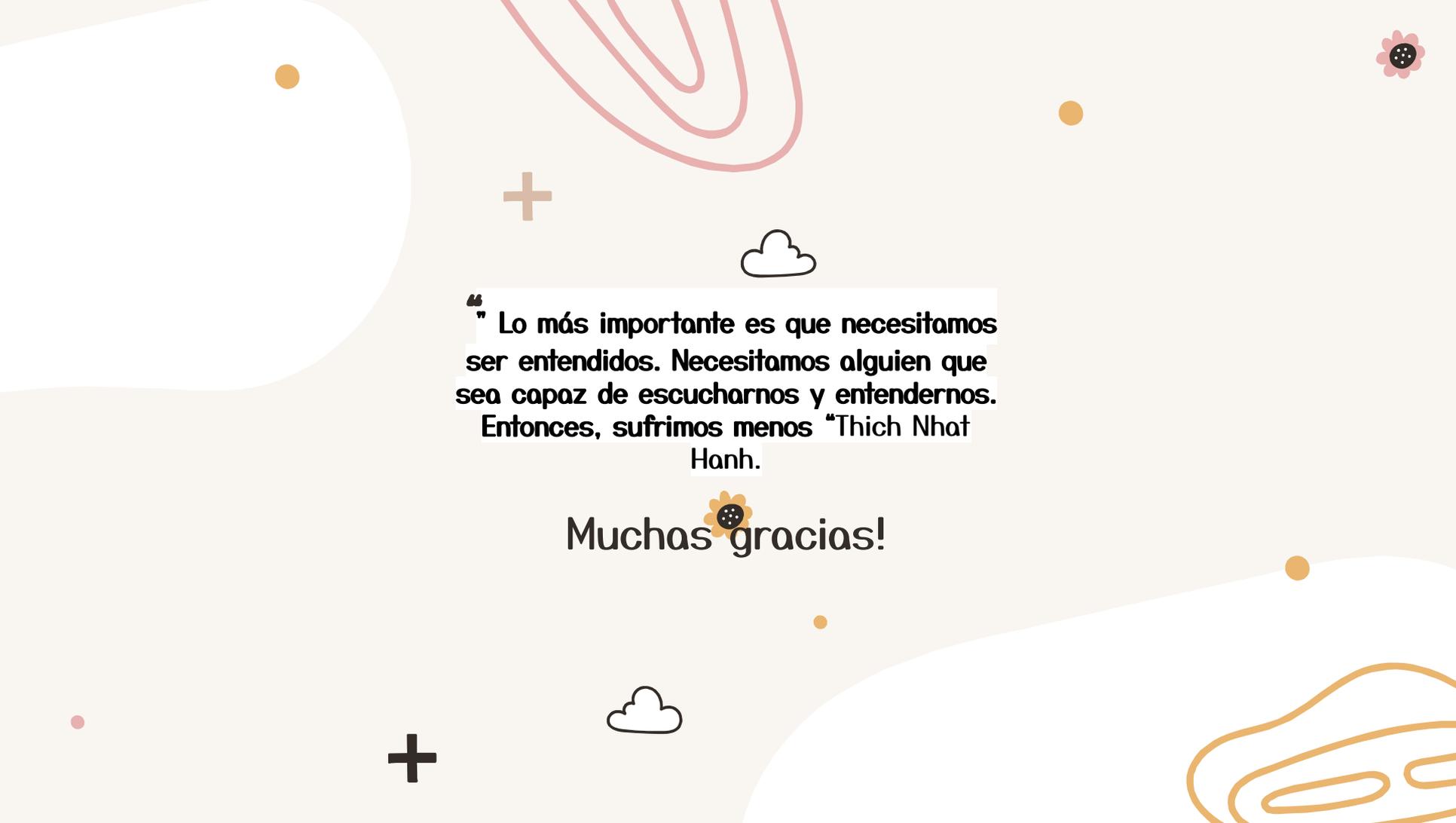
Alumnos de secundario (1ero a 6to) del colegio Santísima Trinidad, Mar del Plata, Argentina principalmente y luego para que se desarrolle en más colegios alrededor del mundo

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!

