

¿Por qué es importante hablar de salud mental en la adolescencia?

La adolescencia es una etapa de intensos cambios físicos, emocionales, sociales y cognitivos. Es un momento de construcción de identidad y búsqueda de autonomía, lo que puede generar vulnerabilidad emocional.

Cuidar la salud mental en esta etapa:

- Favorece el bienestar general.
- Reduce el riesgo de ansiedad, depresión o autolesiones.
- Mejora el rendimiento académico.
- Fortalece habilidades de afrontamiento y resiliencia.

Características emocionales

del adolescente

- 1 Búsqueda de independencia, pero necesidad de acompañamiento.
- 2 Cambios de ánimo frecuentes.
- 3 Importancia del grupo de pares.
- 4 Desarrollo de pensamiento crítico y autoconciencia.
- 5 Necesidad de ser escuchado sin juicio.



SEDE A

CORREO

cedfranciscojavie4@educacionbogota.edu.co

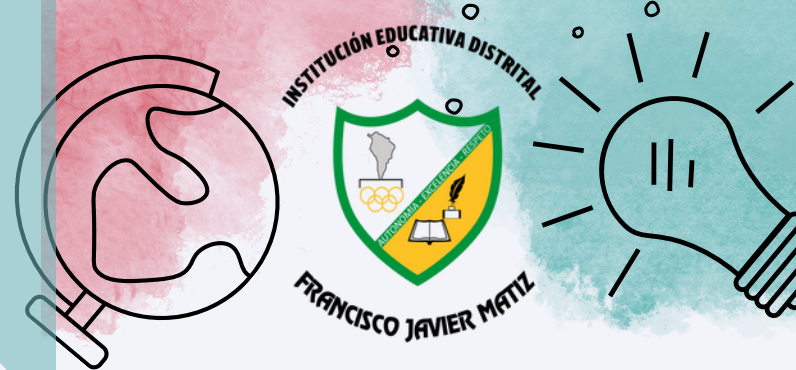
PAGINA WEB

www.redacademica.edu.co/colegios/colegio-francisco-javier-matiz-ied



Mensaje Importante

Hablar de salud mental no es un signo de debilidad, sino de valentía. En el colegio, todos podemos ser agentes de cuidado: docentes, compañeros, orientadores, directivos y familias. Una palabra amable, una mirada comprensiva o un espacio de escucha pueden cambiarle la vida a alguien.



PROYECTO DE CONVIVENCIA Y CIUDADANIA

“EMPODERAMIENTO AFECTIVO TOMA LA INICIATIVA POR UNA EDUCACION DE CALIDAD”



Guía sobre Salud Mental y Emocional en Estudiantes de Bachillerato y Media

Cómo encontrar el bienestar mental para ti o para un ser querido

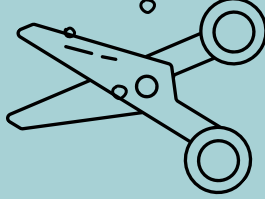




Señales de alerta en salud mental

Es importante estar atentos a ciertos comportamientos que pueden indicar malestar emocional:

- Aislamiento social prolongado.
- Cambios drásticos en hábitos de sueño o alimentación.
- Desmotivación académica repentina.
- Expresiones frecuentes de tristeza, vacío o desesperanza.
- Agresividad, irritabilidad extrema o reacciones desproporcionadas.
- Autolesiones o comentarios sobre querer desaparecer/morir.
- Uso problemático de redes sociales o sustancias.



Estrategias para el cuidado emocional



En el aula:

1. Crear espacios seguros y de confianza
2. Promover el respeto por la diversidad.
3. Aceptar errores como parte del aprendizaje.
4. Validar emociones sin juzgar.
5. Promover la expresión emocional
6. Círculos de palabra, cine foros, debates.
7. Uso de diarios personales, arte o escritura creativa.
8. Fomentar habilidades socioemocionales
9. Manejo de conflictos.
10. Toma de decisiones.
11. Empatía y escucha activa.



¿Cómo pueden los estudiantes cuidar su salud mental?

- Hablar con alguien de confianza cuando se sientan mal.
- Dormir bien, alimentarse sanamente y hacer actividad física.
- No compararse en redes sociales.
- Establecer metas pequeñas y alcanzables.
- Buscar ayuda profesional si sienten que no pueden con lo que les pasa.



Rol de las familias

- Escuchar activamente sin minimizar emociones.
- Estar atentos a cambios de comportamiento.
- Poner límites claros con afecto.
- Promover tiempo de calidad en familia.
- Buscar apoyo externo cuando sea necesario.



Recursos útiles

- Líneas de atención en salud mental: (Línea 106)
- Apps recomendadas: MindDoc, Calm, Wysa, Headspace (algunas con contenido para adolescentes).