

Bienestar emocional del adolescente

Category: Comunidad Saludable
22 de enero de 2025



INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Salud mental y bienestar psicológico.

Pregunta impulsora:

¿De qué manera podemos brindarles herramientas a los adolescentes para lograr un mayor conocimiento y manejo de sus emociones?

Contexto:

Esta temática es un proceso transversal en la vida del ser humano que a su vez está atravesada por factores sociales y culturales, pudiendo desarrollar dentro de la comunidad puntos como: aspectos psicoemocionales, prevención y atención de problemática psicológicas, manejo de ansiedad y estrés, prevención de consumos problemáticos y adicciones.

La pedagogía del cuidado nos acerca la idea que educar es cuidar, y que cuidar también implica educar, tomando a los niños y adolescentes como sujetos de derechos. Para que esto se logre, la comunidad educativa incluye un trabajo con docentes, no docentes, directivos, estudiantes y familias; con una participación activa para el desarrollo integral de nuestros alumnos. Se trabaja en conjunto para establecer objetivos, diseñar programas, proyectos y actividades.

Objetivo general del proyecto:

- Crear un espacio seguro para el diálogo de inquietudes planteadas por el alumnado.
 - Promover la prevención mediante la intervención temprana.
 - Concientizar sobre el bienestar emocional.
 - Normalizar las emociones que se pueden experimentar durante la adolescencia.
 - Identificar posibles signos de problemas de salud mental.
 - Fomentar el autocuidado.
 - Resaltar la importancia de hablar de redes de apoyo.
 - Fomentar la empatía y el apoyo entre pares.
 - Expresar mediante diferentes formatos artísticos y producciones pedagógicas.
-

DISEÑO PEDAGÓGICO

Objetivos de Capacidades y de Aprendizajes que se desarrollarán con el proyecto:

- a) Reconocer emociones.
- b) Aprender estrategias de control y expresión emocional.
- d) Resolver situaciones problemáticas.
- e) Valorar la comunicación entre pares.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Psicología
Educación Física
Construcción de ciudadanía
Salud y adolescencia
Educación Artística (Música)
Educación Artística (Artes Visuales)

Contenidos curriculares:

- Psicología
- Conducta, áreas, tipos, niveles de integración.
 - Inteligencia emocional.
 - Inteligencias múltiples.
 - El cuerpo y la mente (patologías).
 - El amor.
 - Psicología Social - Participación grupal.
- Educación Física
- Técnicas de respiración.
 - La expresión de sentimientos y emociones a través del cuerpo.

- Prácticas lúdicas de forma creativa que incluya el arte, la música, la escritura y el conocimiento.

Construcción de ciudadanía

- Adolescencia (etapas evolutivas - problemáticas)
- Uso del tiempo libre.
- Participación ciudadana y compromiso.
- Construcción de la identidad.

Salud y adolescencia

- Adolescencia y cambios en caracteres sexuales.
- Grupos de pares, relaciones, el entorno social, identificaciones con grupos sociales.
- Prácticas saludables de alimentación y relación con la calidad de vida.
- Adicciones y relación con el sistema de recompensa (s. Nervioso).
- Hormonas relacionales con situaciones de estrés.

Educación Artística (Música)

- Contenidos emocionales:

Identificación de emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, etc.).

Reflexión sobre el impacto de la música en el bienestar emocional.

- Contenidos musicales:

Diferenciación de dinámicas (forte, piano), tempo (rápido, lento) y cómo influyen en las emociones.

Uso de instrumentos o recursos tecnológicos (Apps de edición musical).

Educación Artística (Artes Visuales)

- La representación del cuerpo a través de las artes visuales, sus múltiples manifestaciones artísticas, corrientes estéticas y tendencias. Desde las primeras manifestaciones hasta el arte de denuncia contemporáneo.

-La reflexión acerca del signo visual - imágenes que vemos, que creamos - en la construcción de metáforas y adjudicación de sentido. Análisis de obras de arte; indicios, símbolos e iconos. Connotación y denotación de la obra artística.

-El color y sus diferentes posibilidades de significación. El color y el contexto social.

Producto final esperable:

Actividades al aire libre. Espacio de fortalecimiento emocional. Expresiones artísticas.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2025

Acciones a llevar a cabo:

Proyección de películas relacionadas con la temática.

Actividades al aire libre.

Clases de Yoga con un profesor idóneo.

Muestra de artes.

Conversatorios con profesionales.

RECURSOS**Disponibles en la institución:**

Proyector.

S.U.M.

Computadora.

Parlante.

Elementos necesarios para desarrollar las actividades.

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

Elementos lúdicos para actividades al aire libre. (colchonetas individuales, pelotas, tortuguitas)

Atriles de exposición.

Instrumentos musicales.

Organizaciones aliadas:

Hospital.

Centros médicos.

Comuna.

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Charlas a docentes sobre manejo de emociones.

Talleres de Psicología.

Talleres lúdicos o artísticos sobre emociones.

Capacitación – talleres – charlas para docentes sobre vínculos y salud mental.

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Que el estudiante logre expresar emociones.

Que el estudiante encuentre espacios de diálogo y contención.

Que el estudiante pueda resolver situaciones relacionadas con sus emociones.

Que el estudiante logre fortalecer vínculos.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Redes sociales.

Reuniones de padres.

De los resultados:

Jornada institucional.

Redes sociales.

Presentación de proyectos Institucionales.

IDENTIFICACIÓN

Integrantes del proyecto:

Faggiani, Claudia

Farina, Verónica

Calvente, Marisa

Cubero, Daniela

Gomez, Mario

Médici, Javier

Laporte, Matías

Parra, Antonella

Bróndolo, Alejandra

Cardozo, Sergio

Arditti, Lorena

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 15

Estudiantes: 230

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Verónica Farina

Email del referente: veromusa@gmail.com