

Hablemos de salud mental

Category: Comunidad Saludable

22 de diciembre de 2025



INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Tiempo de esperanza - Salud Mental y relaciones afectivas interpersonales

Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos fortalecer desde la institución las habilidades socioemocionales y los vínculos interpersonales?

Contexto:

El cine en el aula puede utilizarse para abordar temáticas que se presentan en las comunidades educativas, sin formar parte de las currículas de las materias. El proceso de enseñanza y aprendizaje permite desarrollar la creatividad, estimular la fantasía, aumentar la actividad psíquica y emocional del estudiante, así como también, la posibilidad de complementar conocimientos, generar e integrar ideas y lenguajes, juicios y valores. A la vez favorece la intercomunicación, el análisis crítico, la abstracción del pensamiento, el discernimiento de determinadas realidades.

Realizamos una jornada de cine destinada a todos los cursos del nivel secundario y a 7mo grado del complejo educativo de nuestra institución. Además de la visualización de películas se sumaron actividades de reflexión y profundización de las temáticas presentadas en cada film que se compartían con el resto de la comunidad a través de carteles, folletos, flyers en redes sociales, entre otras. Sumamos a las actividades mencionadas, testimonios de personas que habían transcurrido por algunas de las situaciones que se planteaban en las películas seleccionadas.

A partir de una propuesta de los docentes en una reunión plenaria, el tema que se

abordó fue la ESPERANZA y el lema que orientó la jornada “Tiempo de esperanza”, otorgándole un espacio crucial a las emociones ya que observamos que el interés que los estudiantes vienen manifestando es el de la salud mental. Las emociones positivas son buenas para nuestro cerebro y nuestro cuerpo, reducen la cantidad de hormonas que producen estrés, ayudan a mejorar la ansiedad, la depresión y refuerzan el sistema inmunológico. Sabemos que la actividad física y la salud mental son dos aspectos importantes del bienestar general, ambas están estrechamente relacionadas y se influyen mutuamente. Al cuidar nuestra salud mental, podemos aumentar nuestras probabilidades de realizar actividad física de manera regular, reducir el estrés y la ansiedad, mejorar el estado de ánimo, disminuir los síntomas de la depresión, mejorar la autoestima, aumentar los niveles de energía, mejorar el sueño, entre otros aspectos.

Por todo lo mencionado es que incorporamos a la jornada de cine las pausas activas cuyo objetivo es fomentar un impulso en el aprendizaje, aumentar la motivación, el trabajo en equipo, contrarrestando los efectos negativos del sedentarismo para promover un bienestar físico y mental en los estudiantes.

Objetivo general del proyecto:

Acompañar el desarrollo integral de los estudiantes a través de estrategias institucionales transversales que promuevan la salud mental y los vínculos saludables, creando un espacio de encuentro para compartir intereses y opiniones sobre las películas que han visto en un espacio de alegría, diversión y relajación.

DISEÑO PEDAGÓGICO

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

Desarrollar la creatividad y el pensamiento crítico ya que las películas seleccionadas presentan diferentes perspectivas sobre un mismo tema y ayudan a los jóvenes a desarrollar su capacidad de análisis.

Reflexionar sobre temas importantes para desarrollar su propia opinión. Conocer otras culturas y realidades a través del cine que les permitirá a los jóvenes acercarse a otras formas de vida, ampliar su visión del mundo y fomentar la tolerancia y el respeto por la diversidad.

Mejorar la memoria y la capacidad de aprendizaje a través de la actividad física regular, como la que se realiza durante las pausas activas.

Ejercitarse el autoconocimiento para fortalecer la autoestima como sostén subjetivo. Mejorar las habilidades de comunicación interpersonal e interinstitucional (escucha activa como fundamental en la comunicación).

Desarrollar habilidades sociales en especial la asertividad y la empatía.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Departamento de Ciencias Naturales y Matemática.
Departamento de Lengua y Literatura y Lengua extranjera (Inglés)
Departamento de Formación Religiosa y Educación Física.
Departamento de Ciencias Sociales y Filosofía.
Departamento de Informática.
Servicio Interdisciplinario de Acompañamiento y Orientación Educativa.
Conocer las intervenciones posibles que, cada uno desde su rol, puede poner en práctica para ayudar y apoyar a las personas del entorno escolar y social.

Contenidos curriculares:

Departamento de Ciencias Naturales y Matemática
• Gestión de la ansiedad y el stress.
• Adquirir herramientas transversales a las materias de química, física, biología y matemática que hagan al bienestar psicoemocional de los alumnos.

Departamento de Lengua y Literatura y Lengua extranjera (Inglés)
• Producción de textos, el concepto de ficción, literatura, biografías, trabajo en equipo, gestión del tiempo.

Departamento de Formación Religiosa

El lenguaje del corazón: se trata de un concepto que Henri Nouwen (teólogo y escritor) desarrolló en su libro “El lenguaje del corazón”. Según él, es una forma de comunicación que va más allá de las palabras y se centra en la conexión emocional y espiritual con uno mismo y los demás. También, sostiene que es un lenguaje de la intimidad que se basa en la escucha, la empatía y la compasión.

Educación Física

• Pausas activas.

Departamento de Ciencias Sociales y Filosofía

Contenidos:

• Construcción de Ciudadanía e Identidad, Construcción de Ciudadanía y Derecho y Construcción de Ciudadanía y Participación: adolescencia, legislación vigente, Derechos Humanos.
• Formación Ética y Ciudadana: convivencia, tolerancia, empatía.
• Filosofía: ética, felicidad, redes sociales.

Departamento de Informática

EJES:

• Relaciones interpersonales en las redes sociales.
• 3er año. Alfabetización Informática- Eje: Trabajo en equipo. Pensando en las relaciones interpersonales.
• 4to año. Alfabetización Multimedia. Redes de datos. Redes digitales, fundamentos de programación.
• 5to año. Medios digitales colaborativos – MASS MEDIA, desinformación, Fake

News. Los peligros de la era de internet

- SALUD MENTAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN REDES SOCIALES: considerando los riesgos del ciberbullying, grooming, vamping, oversharing, ludopatía. Impacto en la salud mental: ansiedad, depresión, autoestima, trastornos del sueño, aislamiento social, dificultades para establecer relaciones sociales saludables. Servicio Interdisciplinario de Acompañamiento y Orientación Educativa
 - Intervenciones de acompañamiento, apoyo individual y grupal de estudiantes.
 - Asesoramiento y orientación a docentes y equipo directivo transversal y articulado a sus propuestas.
 - Taller Afectiva - Mente para primero y segundo año.
 - Acompañamiento en las transiciones (7mo grado/nivel secundario, 2do año/ciclo orientado y 5to año/estudios superiores-mundo laboral)
 - Articulación con profesionales externos.

Producto final esperable:

Jornada recreativa en la cual se pondrá de manifiesto lo trabajado en el transcurso del año.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2026

Acciones a llevar a cabo:

- Brindar herramientas a la comunidad educativa vinculadas a la salud mental.
- Aunar criterios de abordaje en futuros encuentros frente a la problemática.
- Fomentar la articulación con el nivel primario en relación a temáticas de salud mental.

RECURSOS

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

NETBOOK

PROYECTOR

TV

KIT DEPORTIVO

AMPLIFICADOR DE SONIDO

Organizaciones aliadas:

Algunas organizaciones con las que venimos trabajando en relación a la temática son:

- Centro de Inclusión Laboral y ONG Lucecitas de la Municipalidad de San Justo.
 - Centro de Día Despertares.
 - Cáritas Parroquial
-

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Convivencia
Estrategias lúdicas, Salud mental

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Criterios de evaluación:

- Posibilidad de reflejar de manera precisa y sensible el tema propuesto.
- Capacidad de generar debates y reflexiones profundas sobre las emociones, experiencias y situaciones presentadas.
- Posibilidad de promover la empatía y la comprensión.
- Capacidad de generar una actitud más abierta y dispuesta a buscar ayuda o a apoyar a otros.
- Identificación adecuada de los mensajes clave en las problemáticas abordadas.

Instrumento de evaluación:

Rutina de pensamiento.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

- Comunicación institucional con docentes (plenarias) y familias (grupos de WhatsApp, reuniones de padres).
- Encuentros con los estudiantes en ruedas o encuentros de conversación.
- Redes sociales.

De los resultados:

- Campañas de difusión en los medios de comunicación locales y las redes

sociales de los estudiantes.

- Reuniones de padres.
 - Plenarias con el personal de la institución
-

IDENTIFICACIÓN

Integrantes del proyecto:

Rosset, María Verónica Directora
Calvo T, Ma.de los Milagros Vicedirectora
Arias, Alejandro Preceptor
Cabrera, Ma. Guadalupe Preceptora
Camilletti, Sonia Preceptora
Duffort, Gisela Auxiliar laboratorio
Mena, Adolfo Mateo Auxiliar Informática
Gómez Enría, Silvina Psicopedagoga
Silvina Dallari Psicóloga
Agüero, Juan Pablo Profesor
Albarenque, Ana Paula Profesora
Arnaudo, María Silvina Profesora
Ballario, María Virginia Profesora
Baroni, Débora Profesora
Benítez, Laura Profesora
Bertona, Rocío Profesora
Bórtoli, Lorena Profesora
Cabrera, Araceli Magalí Profesora
Cadirola, Graciana Profesora
Capoulat, Victor Profesor
Carrara, Ma. Laura Profesora
Enría, Rossana Profesora
Furlani, Silvia Profesora
Gilardi, Alejandra Profesora
Giménez, Tiago Profesor
Gramajo, Leonardo Profesor
Gretter, María Cindi Profesora
Manassero, Rosana Profesora
Mayol, Pedro Profesor
Medina, Carolina Profesora
Noseda, María Florencia Profesora
Pastorelli, Belén Profesora
Racca, Bruno Profesor
Rodríguez, Darío Profesor

Sánchez, Lorena Profesora
Schminke, Mariela Profesora
Tinini, Marisa Profesora
Tolosa, Diego Profesor
Tregnaghi, Sofía Profesora
Vecchia, Lorena Profesora
Videla, Aldana Profesora

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 40

Estudiantes: 270

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Silvina Gómez

Email del referente: colegiosanjusto@gmail.com