

Hablemos de salud mental

Category: Comunidad Saludable

10 de marzo de 2025



INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Salud Mental y Relaciones Afectivas Interpersonales

Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos fortalecer desde la institución las habilidades socioemocionales y los vínculos interpersonales? ¿Cómo instalar colectivamente la necesidad de hablar de salud mental?

Contexto:

Luego de la pandemia por Covid 19 se observó un incremento significativo de situaciones de sufrimiento psíquico en los estudiantes dentro de la escuela. A partir de esto se identificó la necesidad de proponer abordajes e intervenciones acordes en relación a los vínculos interpersonales, las modalidades de comunicación, las habilidades socioemocionales.

La promoción y la prevención en Salud Mental se convirtieron en una prioridad a la hora de pensar estrategias transversales dentro de la vida escolar. En ese contexto la estigmatización que caracteriza a nivel cultural el abordaje de las problemáticas de salud mental y el silencio que rodea este tema generó la necesidad de instalar espacios institucionales donde poder hablar, estudiar, indagar, conocer lo que significa el padecimiento mental y el reconocimiento de que todas las personas pueden transitar dificultades de este orden. Comprender que hablar de salud mental es la manera de prevenir y acompañar a los estudiantes en su desarrollo integral desde nuestro rol como escuela. Éste es el desafío hacia adelante...

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.

DISEÑO PEDAGÓGICO

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

Objetivos de capacidades y aprendizajes que se desarrollarán con el proyecto:

Reconocer y aprender a gestionar emociones.

Ejercitar 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.

Fortalecer el pensamiento crítico y la toma de decisiones.

Conocer estrategias para poder afrontar situaciones que generen ansiedad, potenciar la adaptación al cambio y la flexibilidad. La resiliencia como habilidad esencial.

Adquirir herramientas de resolución de conflictos de manera pacífica para vivenciar el entorno escolar como un espacio seguro.

Conocer las problemáticas de salud mental y el compromiso individual y colectivo para prevenirlas.

Identificar los estigmas que rodean a las problemáticas de salud mental y que silencian la comunicación de padecimientos personales.

Transmitir experiencias al resto de la comunidad educativa promoviendo redes de apoyo sociales.

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.

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.

Contenidos curriculares:

- Departamento de Ciencias Naturales y Matemática.

Gestión de la ansiedad y el stress. Investigación, charlas a cargo de profesionales y/o actividades para abordar estrategias de afrontamiento positivo, resiliencia.

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)

Semana de las colectividades (desde todas las áreas. Cronograma tentativo:

Lunes: comidas típicas

Martes: Historia, Música, Indumentaria, Geografía.

Miércoles: Deportes

Jueves: Religiones

Viernes: Literatura e idioma

Contenidos a abordar: Producción de textos, literatura, biografías, texto expositivo, informes, trabajo en equipo, talento, gestión del tiempo.

- Departamento de Formación Religiosa y Educación Física

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. En el contexto de la espiritualidad, el lenguaje del corazón es una forma de comunicación con Dios que va más allá de las palabras y se centra en la conexión emocional y espiritual con Él; nos permite expresar nuestra gratitud, nuestro amor y nuestra devoción a Dios de manera auténtica y profunda. Esta temática se abordaría a modo de talleres en diferentes encuentros, en los que se realizarán: dinámicas, rutinas de pensamiento, juegos, conversación espiritual, momentos de oración.

Taller 1: Descubriendo el lenguaje del corazón

Presentación de la idea del lenguaje del corazón y su relación con la espiritualidad.

Discusión en grupos sobre cómo se comunican los adolescentes con sus amigos y familiares y cómo podrían mejorar su comunicación.

Reflexión personal sobre cómo se comunican con Dios y cómo podrían profundizar en su relación con Él.

Taller 2: Escuchando con el corazón

Ejercicio de escucha activa: los adolescentes se sientan en parejas y uno de ellos habla sobre un tema mientras el otro escucha sin interrumpir.

Discusión en grupos sobre la importancia de la escucha en la comunicación y en la relación con los demás.

Reflexión personal sobre cómo pueden mejorar su escucha y ser más compasivos con los demás.

Taller 3: Hablando desde el corazón

Ejercicio de comunicación auténtica: los adolescentes se sientan en parejas y hablan sobre un tema que les preocupa o les apasiona.

Discusión en grupos sobre la importancia de la honestidad y la autenticidad en la comunicación.

Reflexión personal sobre cómo pueden mejorar su comunicación y ser más auténticos en sus relaciones con los demás.

Taller 4: Conectando con el corazón de Dios

Ejercicio de oración: los adolescentes se sientan en silencio y oran pidiendo la guía y la sabiduría de Dios.

Reflexión personal sobre cómo pueden conectar con el corazón de Dios en su vida diaria.

Discusión en grupos sobre la importancia de la oración y la reflexión en la vida espiritual.

Taller 5: "Heridas y sanación del corazón"

Examen de conciencia.

Lectura orante de la palabra de Dios.

Reglas de discernimiento de San Ignacio de Loyola.

Acompañamiento espiritual y el sacramento de la reconciliación.

- 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.

Seminario de Ciencias Sociales: Instrumentos para investigar.

Filosofía: ética, felicidad, redes sociales.

EJES:

Gestión de la ansiedad y stress: Proyectos que incluyen enseñanzas de estrategias de afrontamiento positivo, resiliencia.

Aspectos psicoemocionales: cuidado de la salud mental y emocional, talleres de autorregulación emocional y comunicación asertiva. Propuestas para generar bienestar psicológico. Desarrollo de fortalezas y virtudes.

Disparador: Serie documental "Simone Biles, vuelve a volar". Se relacionará con los contenidos que se aborden afianzando la interrelación entre áreas.

- Departamento de Informática

EJES:

2DO año. Taller de Informática - Eje: Abordar las relaciones interpersonales en las redes sociales.

3er año. Alfabetización Informática- Eje: Trabajo en equipo. Pensando en las relaciones interpersonales.

4to año. Redes de datos. Redes digitales, fundamentos de programación.

Alfabetización Multimedia.

5to año. Medios digitales colaborativos - MASS MEDIA, desinformación, Fake News. Los peligros de la era de internet

-Habilidades y competencias.

-Pensamiento crítico.

-Comunicación efectiva.

-Resolución de Problemas.

- Trabajo en equipo.
- Alfabetización digital.
- Gestión emocional.
- Autoconocimiento.
- Competencia digital.
- Competencia social y crítica.
- Competencia en conciencia y expresiones culturales.
- Competencia para la autonomía e iniciativa personal.

SALUD MENTAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN REDES SOCIALES:

Considerando los riesgos del ciberbullying, grooming, vamping, oversharing, ludopatía.

Propuesta:

Título: El impacto de la era digital en la salud mental y las relaciones interpersonales.

Objetivos:

Comprender los efectos del ciberbullying, grooming, vamping, oversharing en la salud mental y las relaciones interpersonales de los adolescentes.

Relacionar los contenidos con estos fenómenos digitales y su impacto en el bienestar emocional

Proponer estrategias para prevenir y abordar estos problemas desde una perspectiva interdisciplinaria.

Contenidos a desarrollar:

Identificar conceptos claves y actividades que se relacionan con la identidad, las emociones, la comunicación y las relaciones sociales.

Análisis de los fenómenos digitales: ciberbullying, grooming, vamping, oversharing.

Impacto en la salud mental: ansiedad, depresión, autoestima, trastornos del sueño, aislamiento social, dificultades para establecer relaciones sociales saludables.

Impacto en las relaciones interpersonales: Deterioro de los vínculos sociales, dificultad para confiar en los demás, violencia en línea y sus consecuencias.

Propuestas interdisciplinarias

Actividades prácticas: debates, juego de roles, creación de materiales informativos, análisis de testimonios reales, elaboración de campañas de sensibilización.

Trabajo interdisciplinario: formación conjunta, creación de materiales educativos, desarrollo de proyectos colaborativos.

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)
Acompañamiento y orientación a familias de estudiantes.
Articulación con profesionales externos.

Producto final esperable:

Generar propuestas pedagógicas que permitan el desarrollo integral de los estudiantes a través de estrategias que promuevan la salud mental y los vínculos saludables.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2025

Acciones a llevar a cabo:

Organizar una agenda de actividades mensuales.
Promover jornadas de trabajo docente para diseñar las propuestas mencionadas anteriormente (Contenidos curriculares).
Contactar a profesionales para generar charlas con docentes y estudiantes sobre estrategias para abordar la temática seleccionada.
Entablar contacto con diversas instituciones locales y/o gubernamentales, ONGs, etc.
Evaluar periódicamente lo que se vaya desarrollando.
Reuniones de padres.

RECURSOS

Disponibles en la institución:

HUMANOS

Personal de la institución (docentes, profesionales del Servicio, auxiliares docentes, preceptores, etc.)
Profesionales externos y personas invitadas para compartir actividades.

DIDÁCTICOS

Propuestas pedagógicas de los docentes.
Estrategias de intervención profesionales del Servicio Interdisciplinario.

MATERIALES

Recursos necesarios disponibles en la institución (sala de informática, recursos tecnológicos, pantallas en las aulas, plataforma educativa, SUM, proyectores, materiales como cartulina fibrones, medios digitales, etc.)

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

Disponer de recursos económicos para abonar charlas y talleres destinado a estudiantes y docentes.

Organizaciones aliadas:

Vinculadas a la salud, Desarrollo social, parroquiales, ONGs, entre otras.

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Capacitaciones y/o espacios de formación con referentes de salud mental para docentes y familias. Se sumaran talleres para estudiantes con el acompañamiento de profesionales externos y el Servicio Interdisciplinario de la institución.

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

La evaluación es una instancia formativa e integral que enfatiza el reconocimiento de los docentes como constructores de los saberes pedagógicos para mejorar los procesos de enseñanza y aprendizaje y consideramos a los estudiantes como verdaderos partícipes de su proceso de aprendizaje.

La evaluación procura obtener evidencias sobre los aprendizajes que los estudiantes han logrado y que posibilitarán la apropiación de nuevos contenidos, su transferencia a nuevas situaciones, los modos de funcionamiento y las dificultades que caracterizan los procesos de aprendizaje. Por lo mencionado, cabe aclarar que los criterios evaluación están en proceso y se consensuarán en la jornada docente del mes de febrero de 2025.

Algunos instrumentos son:

Exposiciones y trabajos grupales e individuales.

Exposiciones orales: debates, socialización de ideas, reflexiones, comunicación de información en exposiciones argumentativas.

Producción de material digital: textos, imágenes, videos, gráficos, etc.

Rúbricas analíticas

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Jornadas de trabajo docente.
Encuentros con estudiantes.

De los resultados:

Reuniones de padres.
Extensión comunitaria (a través de medios de comunicación e instituciones afines).

IDENTIFICACIÓN

Integrantes del proyecto:

Servicio Interdisciplinario de Acompañamiento y Orientación Educativa:

Ps. Silvina Dallari,

Psp. Silvina Gómez Enría

Docentes:

Prof. Albareque Ana Paula

Prof. Ballario, María Virginia

Prof. Benitez Laura

Prof. Bórtoli Lorena

Prof. Calvo, Milagros

Prof. Capoulat Víctor

Prof. Duffort Gisela

Prof. Fagioli Mabel

Prof. Lodi Lucrecia

Prof. Manattini Sofía

Prof. Mayol Pedro

Prof. Medina Carolina

Prof. Mena Mateo

Prof. Nosedá María Florencia

Prof. Rodríguez Darío

Prof. Sanchez, Lorena

Prof. Tolosa Diego

Prof. Tregnaghi Sofía

Prof. Vecchia Lorena

Prof. Videla Aldana

Prof. Villalba Jimena

Preceptores:

Guadalupe Cabrera
Sonia Camilletti
Alejandro Arias
Directivos
Milagros Calvo
Verónica Rosset
Secretaria:
Laura Cresta

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 2

Estudiantes: 225

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Silvina Gómez Enría

Email del referente: servinterdisciplinario@gmail.com