

Adolescencia: El desafío del bienestar emocional

CHARLA ONLINE: 1 HORA Y 30 MINUTOS DE DURACIÓN

DIRIGIDO A: ESTUDIANTES DE 1° A 4° MEDIO



Adolescencia: El desafío del bienestar emocional

Fundamentación:

Según la OMS, la prevalencia para trastornos psiquiátricos en niños/as y adolescentes en Chile (De la Barra et al., 2012) es superior al 20%. Existe creciente evidencia de que los problemas que afectan al bienestar emocional en esta población se han incrementado. El suicidio es la segunda causa de muerte entre los jóvenes en todo el mundo (English et al., 2019). Las autolesiones, que predicen conducta suicida, se han encontrado en torno a un 17% de los adolescentes, cifra que en los últimos años ha ido en aumento (Gillies et al, 2018).

Considerando que muchos adolescentes con dificultades a nivel de salud mental no piden ayuda ni consultan directamente a los profesionales correspondientes, la escuela es un espacio que puede ofrecer protección a este nivel. Para ello, resulta necesario ofrecer la formación adecuada a los profesores y personal del colegio, así como a sus familias para que puedan adquirir herramientas para manejar situaciones de riesgo y apoyar a los estudiantes de manera óptima en este momento tan delicado.

Por último, ofrecer estrategias y espacios de contención a los propios adolescentes puede servir como factor protector promotor del bienestar y reducción del riesgo.

Objetivos:

Se espera que los participantes logren:

- Conocer las características principales de la adolescencia en términos de salud mental.
- Aprender estrategias de auto-cuidado y bienestar.
- Identificar patrones de reacción frente al estrés y malestar emocional.
- Desarrollar estrategias de regulación emocional a practicar en momentos de malestar.

Contenidos:

- Características de la adolescencia.
- Bienestar emocional en la adolescencia.
- Reacciones frente al estrés.
- Estrategias de regulación emocional.

Relatora:

Leire Fernández Cubillas

- Psicóloga U. de Deusto (España), revalidada U. de Chile, especializada en salud mental infanto-juvenil y parentalidad.
- Máster en Intervenciones Psicológicas en el Desarrollo y la Educación (UNED, España).
- MSc in Child and Adolescent Mental Health (King's College London).
- Instructora certificada Youthmindfulness.



Convivencia
Activa



+56 9 8659 0558



convivenciactiva.cl



contacto@convivenciactiva.cl