

Alix Cecilia Mónica Laura Daniela
Ocoró Montaño Angulo Ángulo Herrera Ocoró
Sebastián Gloria Irina
Núñez Chavarro Castañeda Gamboa

Salud Mental y Adolescencia: riesgos psicosociales y estrategias de afrontamiento





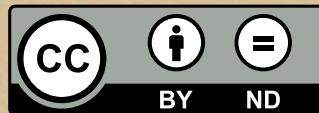
Salud Mental y adolescencia:

Riesgos Psicosociales y
Estrategias de Afrontamiento

**Cartilla Salud Mental y Adolescencia:
Riesgos psicosociales y estrategias de afrontamiento**

ISBN IMPRESO: 978-958-5167-51-3

ISBN DIGITAL: 978-958-5167-50-6



Atribución – No Comercial – Sin Derivadas

Institución Universitaria Antonio José Camacho

Decanato asociado de Investigaciones
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Grupo de investigación Anudamientos
Semillero de investigación LUMEN

Corporación Juan Bosco

Autores

Alix Cecilia Ocoró Montaño
Laura Daniela Herrera Ocoro
Mónica Angulo Angulo
Sebastián Núñez Chavarro
Gloria Irina Castañeda Gamboa

Director de diseño

Luis Fernando Herrera Romero

Diseño editorial

Juan David Morales Prado
Marggi Carolina Bonilla Calambás

Impresión

SuForma S.A.S

Octubre de 2024

Institución Universitaria Antonio José Camacho

Av. 6N No. 28N-102 | Tel: 665 28 28 | www.uniajc.edu.co

Cali – Valle del Cauca – Colombia

Bandera de créditos

TABLA

de contenidos

1

¿Qué es
la Salud
Mental?



3

¿Quiénes
participaron
del estudio?



¿Desde dónde
entender
la Adolescencia?



2



4

La salud
mental
desde las
vivencias
de los
adolescentes

5

El rol del
trabajador social
en la salud mental

6

Estrategias
preventivas
de protección
psicosocial

7

Talleres

8

Directorio
de salud
mental

Present



tación



La cartilla Promoción de la salud mental y prevención de factores de riesgo psicosocial en adolescentes nace del proyecto de trabajo de grado denominado: “Factores de riesgo psicosocial que inciden en la salud mental de un grupo de adolescentes en la Corporación Juan Bosco, modalidad externado (Angulo et al., 2023), realizado por estudiantes de Trabajo Social de la Institución Universitaria Antonio José Camacho de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas¹.

La contemporaneidad ha traído consigo importantes avances científicos en las ciencias de la salud; sin embargo, la salud mental de los adolescentes ha sido poco atendida, dado que se ha considerado que esta población es menos vulnerable. Al contrario de lo que se piensa, los adolescentes vivencian -a nivel subjetivo- los efectos de las rápidas transformaciones de las sociedades modernas, lo que supone el alejamiento de los sujetos a los modelos de autoridad tradicionales, como la familia, la escuela y la comunidad; se suma a ello, la irrupción de complejas transformaciones a nivel de clases, estratos, ocupaciones, roles de género y las formas continuas de progreso tecnológico, entre otros aspectos (Bauman, 2003).

¹ El proyecto forma parte de una investigación más amplia denominada: Estrategia de formación en investigación formativa en la Educación Superior dentro de procesos comunitarios y empresariales de la región sur-pacífica colombiana, adscritos al grupo de investigación Anudamientos y su línea de investigación: Imagen, Cultura y Territorio de la FCSH (Castañeda, et al., 2020).

Lo anterior trae diversas consecuencias, entre ellas el aumento de las desigualdades sociales, el predominio de una visión economicista de la sociedad, en la cual su único interés es la producción, lo que trae consigo la deshumanización; en este nuevo orden del mundo, los adolescentes son situados como objetos de consumo, y más propensos a la presión social para el inicio del consumo de sustancias psicoactivas y de una sexualidad precoz.

Ahora bien, Cali es una de las ciudades de Colombia estadísticamente con altos índices de riesgo en torno a la salud mental de acuerdo con el Informe de salud mental de Cali (2020). Varios estudios han mostrado la degradación del estado de salud entre los jóvenes en los últimos años, y alertan sobre el aumento de suicidios y depresión en jóvenes (Minsalud, 2015; Paniagua et al., 2014)

El objetivo de la cartilla es dar a conocer algunos factores de riesgo psicosocial que afectan la salud mental de algunos adolescentes vinculados a la Corporación Juan Bosco que lidera procesos educativos en sectores de alta vulnerabilidad social.

Para ello, se tomaron en cuenta los contextos sociales, familiares, educativos y económicos de los adolescentes y se presentan varias estrategias de prevención que permiten fortalecer las redes de apoyo social, familiar y escolar incorporando el acompañamiento a los actores que participan en la educación de los adolescentes, donde convergen emociones, pensamientos y formas de actuar en la cotidianidad de sus vidas.





Los marcos teóricos de referencia de esta investigación son el Construcción Social que se interesa por las interacciones sociales entre individuo y sociedad y los modos de influencia social que configuran los fenómenos psicológicos (Moscovici y Doms, 1967).

Y el psicoanálisis que devela la importancia de la sexualidad en la constelación psíquica, en este caso de la pubertad, donde el púber toma decisiones importantes en torno a la identidad sexual y la elección amorosa en un momento decisivo que produce un apartamiento del adolescente de su núcleo familiar, siendo importantes la aparición de figuras sustitutas de autoridad y lazo social (Freud, 1905; 1910).

En ese sentido, se abordan categorías analíticas como contexto social, económico, dinámicas familiares, dinámicas educativas y el quehacer del Trabajador Social en el campo de la salud mental de un grupo de adolescentes.

Resulta importante aclarar que este documento no es un manual o guía que se deba seguir paso a paso, puesto que la salud mental en cada sujeto es singular y de este modo es cambiante.

El asunto es que el enfoque que se plantea, en algunos casos, para la atención de adolescentes con problemáticas de salud mental, se focaliza solamente en tratamientos psicoterapéuticos y farmacológicos, quedando disociados los diferentes contextos de la salud mental de los adolescentes.

1



¿Qué es la Salud Mental?

La salud mental no es un asunto de enfermedad, y tampoco es un trastorno mental. La salud mental se entiende como parte de un proceso dinámico que fluctúa desde un estado óptimo de bienestar personal hasta el sufrimiento y dolor emocional causado por diversos factores sociales (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2022).

En esta dimensión de la salud mental, se trata de comprender cómo cada persona integra sus anhelos, aspiraciones, propósitos, habilidades, ideales, emociones y valores en su vida cotidiana. En esencia, implica tener la capacidad de establecer relaciones vigorosas que edifiquen e impulsen el amor por sí mismo, las interacciones sociales y modos de saber hacer con los desafíos que surgen a lo largo de la vida. Cuando las personas se enfrentan a dificultades en distintos aspectos de sus vidas, la salud mental se ve comprometida.



¿Desde dónde entender la Adolescencia?

Freud (1905) sitúa este momento de la vida como un período en el cual irrumpen ciertos impulsos sexuales. En psicoanálisis se habla de adolescencia entendida como un síntoma de la pubertad, pues en la adolescencia se trata del encuentro con un imposible: la ausencia de un saber o respuesta preestablecida a la cuestión de la sexualidad, no saber con exactitud cómo ser hombre o mujer, cómo responder a la pregunta sobre los enigmas del amor y del deseo que se recrean en el encuentro amoroso y ponen en vilo al púber, pues a diferencia de la especie animal que funciona con una lógica de programación para la procreación, en la humana no existe un manual o una enciclopedia sobre la sexualidad. Ante eso nuevo que emerge y en la imposibilidad de saber, el sujeto está llamado a

2.1 La adolescencia desde la perspectiva Psicoanalítica

construir una respuesta. Por eso, se ha señalado, no sin razón, que en el corazón del proceso adolescente se esboza la pregunta ¿Qué soy?, y ser adolescente es, antes que nada, construir una respuesta a esa pregunta.

Así pues, la adolescencia es un proceso de metamorfosis en varios niveles, uno de ellos se sitúa en el cuerpo, en los cambios corporales que rompen la unidad de la imagen que se tenía como infante en un nuevo tránsito que genera vacilación y confusión. También, en la reubicación de lo real de un cuerpo que implica la asunción de consecuencias tales como una forma nueva de placer genital y la capacidad reproductiva, ausente hasta ese momento, a lo que se suma el despertar sexual por aquellos otros que son ubicados como objetos amorosos.

2.1.1 Hiper-modernidad y adolescencia: Depresión, soledad...

En su trabajo “Adolescentes, depresión y modernidad”, Spurrier (2006) analiza la relación entre el discurso de la modernidad y la salud mental de los adolescentes y nos muestra que durante la pubertad los jóvenes se enfrentan a desafíos significativos relacionados con la elección del objeto amoroso y la definición de su identidad sexual.

Estos aspectos que son cruciales para su vida pueden generar angustia y desencadenar manifestaciones sintomáticas, como por ejemplo, disminución del deseo, vacío existencial, consumo de sustancias psicoactivas, depresión, ideación suicida y aislamiento social.

En la contemporaneidad, hay un afán de promover la homogeneidad y la producción en masa de individuos idénticos desde una única mirada de lo “bello” que se recrea en la televisión y en las redes sociales, con lo cual se crea una presión constante sobre los adolescentes.

El problema radica en que, en el afán por experimentar esa realidad ideal, que a la vez es imperfecta, los adolescentes se ven abocados a adoptar estilos de vida con la

promesa de construir una imagen de poder y fortaleza sin imperfecciones. Sin embargo, en la práctica se enfrentan al ideal de una autoimagen que resulta inalcanzable, lo cual desencadena sufrimiento y sentimientos de incapacidad e insuficiencia. Estos ideales inalcanzables pueden generar angustia y afectar negativamente la salud mental de los adolescentes.

Asimismo, en esta etapa de la vida se produce un apartamiento del adolescente de su núcleo familiar, particularmente de los padres que son abandonados de su lugar de idealización y aparecen como posibles sustitutos: amigos, profesores y, en general, otras fuentes de lazo social que en determinado momento pueden constituirse como fuentes de protección o de riesgo.



Es un proceso de separación, un proceso de duelo que abre el camino a nuevas formas de lazo social, en ese sentido, es importante que la escuela, los profesores, y los amigos se constituyan en sustitutos positivos que insten al amor por la vida.

2.2 La adolescencia desde el enfoque psicosocial

El enfoque psicosocial explora cómo se combinan las interacciones sociales, las normas culturales, las experiencias emocionales y los procesos cognitivos para moldear los modos de pensar y actuar de los sujetos (Moscovici y Doms, 1985).

2.2.1 La adolescencia como una **construcción social**

Margulis y Urresti (1995) plantean que el concepto de ser joven no está determinado por la característica biológica de la edad cronológica, es decir, la adolescencia depende de cada cultura, también de los hechos generacionales, o sea, de las nuevas formas de interpretar, apreciar, percibir los cambios de la época. En este sentido, para Patiño (2009) la juventud es entendida como una categoría cultural que es construida por la misma sociedad de acuerdo con las necesidades y anhelos de una época específica, es decir, en la época que se está viviendo.

Se debe partir de que el adolescente es un sujeto que está en búsqueda de su identidad, su lugar en el mundo y su independencia. En este camino, convergen diversos factores que influyen notablemente en esta búsqueda, entre ellos están los contextos² socioeconómicos, educativos y familiares en los que el adolescente interactúa. Examínenos algunos de ellos.



² El contexto implica reconocer que existe un conjunto de circunstancias que rodean una situación en particular, el cual puede influir de manera directa o indirecta en el comportamiento de las personas o comunidad. Todo contexto se compone de una situación problema, unos actores y unas relaciones entre los actores con unas condiciones particulares que permiten entenderlo y explicarlo (Giraldo, 2013).



Factores de la Dimensión Psicosocial

IN TER NOS

- ★ Sentido del humor y emociones.
- ★ Creatividad y personalidad.
- ★ Proyecto de vida.
- ★ Estado de ánimo.

- ★ Social y académico.
- ★ Familiar y redes de apoyo.
- ★ Económico.

EX TER NOS

Contexto Social

El contexto social influye en la forma en que las personas interactúan y se desarrollan en una sociedad determinada; está conformado por diversos factores como la cultura, la economía, la política, la educación y lo familiar, que influyen en el bienestar físico y mental de las personas y en su acceso a oportunidades y recursos. Precisamente, las condiciones sociales que ligan a los jóvenes, como la edad, el género, la orientación sexual, la etnia, la ocupación, la ubicación territorial y el estrato socioeconómico son referentes de identidad muy importantes, a partir de los cuales construyen el sentido del “nosotros”.

Sin embargo, esas mismas condiciones sociales en el contexto actual, también pueden afectar la salud mental de los jóvenes en una sociedad donde se significan categorías que jerarquizan identidades que se imponen unas sobre otras, y ello genera discriminación y exclusión social a nivel étnico-racial, de género, de clase social produciendo agresividad y violencia. Por ello, es importante evaluar el contexto social y cómo sus alteraciones pueden tener un gran impacto en la salud física y mental de una persona, especialmente durante la adolescencia (Gaete, 2015).

En los contextos sociales actuales donde impera la injusticia social, se producen experiencias de sufrimiento social. Entonces, sus causas no se limitan únicamente a aspectos individuales, sino que están influenciadas por las estructuras sociales y las desigualdades presentes en la sociedad (Kleinman et al., 1997).

Contexto Económico

La pobreza y la desigualdad social son dos factores estructurales que tienen un impacto significativo en la vida de las personas.

La desigualdad social, se refiere a la distribución desigual de recursos y oportunidades entre diferentes grupos sociales, lo que puede llevar a una exclusión social y a una brecha económica cada vez mayor. Ambos factores estructurales se interrelacionan y se refuerzan mutuamente, ya que la pobreza puede llevar a la desigualdad social y esta puede agravar la pobreza (Tobar y Solano, 2019).

La suma de los factores de riesgo: nutrición deficiente, desocupación, consumo de substancias, bajo nivel educativo, combinados con la falta de factores de protección: apoyo social, ambientes previsibles, autonomía, sentimientos de dominio y control, predispone a los individuos a experimentar situaciones de mayor vulnerabilidad, que pueden conducir en último término a cuadros clínicos de enfermedad mental (Miranda, 2018).

Por lo tanto, es esencial abordar los factores estructurales de la pobreza y la desigualdad social en la intervención en salud mental, enfatizando en fomentar la cohesión social y las redes de apoyo social como enfoque estructural para contrarrestar la exclusión social y la marginación y no sólo enfocarse en el abordaje individual³.

**"LA POBREZA ESTÁ EN DETECTAR
SI ESE HOGAR TIENE ACCESO A
SALUD, SERVICIOS BÁSICOS, UNA
BUENA EDUCACIÓN, ACCESO A
VIVIENDA DIGNA, VIVE EN LA
INSEGURIDAD, SE ENCUENTRA
AFECTADA POR LA CORRUPCIÓN"**

(p.1).

-Tobar y Solano (2019)

³ La cohesión social puede definirse desde el punto de vista sociológico "como el grado de consenso de los miembros de un grupo social sobre la percepción de pertenencia a un proyecto o situación común" (Ferrelli 2015 citado por Miranda, 2018, p.119).



Contexto educativo

El contexto educativo se presenta como una de las vías más importantes de socialización de los adolescentes, donde interiorizan pautas de relación con sus iguales y figuras de autoridad. Asimismo, se transmiten contenidos, valores y actitudes esenciales para el vínculo social.

En los centros educativos los adolescentes conforman nuevos grupos sociales –grupos de iguales o de pares–, experimentan nuevas relaciones con figuras de autoridad social (profesores) y tienen la posibilidad de alcanzar un logro personal socialmente reconocido. De allí la importancia de que los profesores y los adultos sean garantes de la palabra de los adolescentes, acercándose a su singularidad y de esa manera permitirles aprender (Udenio, 2015).

La escuela, tal como lo señala Freud (1910), debe constituirse en un apoyo para el púber,

quien por las condiciones psicológicas propias de su desarrollo se aleja de los padres. Esto no es posible si la posición del maestro es la de imponer sus opiniones, mostrándose como alguien completo, que no le falta nada, ya lo sabe todo y no necesita aprender.

El maestro actual tendrá que superar el paradigma de educar es dominar, que las normas no pueden ser aplicadas indistintamente; escuchar eso particular que se moviliza en cada trasgresión de la norma es parte de ese proceso. Por eso, la función del maestro no puede limitarse a la supervisión de la fila, del orden, de los uniformes, de la tarea; es necesario descubrir nuevos modos de interacción muy cercanos a los que los jóvenes le apuestan, a sus dichos, a su lengua, a sus enigmas, que permitan construir nuevos mundos con los adolescentes.



Contexto familiar

La familia puede constituirse como factor de protección o de riesgo para la salud mental de los adolescentes. La falta de apoyo emocional dentro de la familia puede llevar a la sensación de soledad, aislamiento y dificultades para establecer relaciones saludables en el futuro (Saldaña y Gorjón, 2021). Además, cuando el núcleo familiar no es sustento de cuidado, hay tensión y aumentan los conflictos en las relaciones, desencadenando distanciamiento, irritación, peligro y amenaza, a través de castigos severos, prohibiciones para realizar ciertas acciones, afectando así la convivencia (Losada y Sivila, 2018).

Asimismo, el abuso y la violencia son factores que pueden tener efectos negativos en el bienestar psicológico, ocasionar traumas y generar sentimientos de miedo, inseguridad y baja autoestima, especialmente cuando se combinan con otros factores estresantes del

entorno, como lo puede ser un contexto de violencia y vulnerabilidad al que se enfrentan algunos adolescentes (Losada y Sivila, 2018).

Finalmente, las difíciles condiciones materiales de vida de los padres, los múltiples problemas a los que se enfrentan en lo que respecta a ingresos, vivienda, trabajo, cansancio, angustia e inseguridad permanente hacen que ellos se exasperen y pierdan el control emocional afectando la salud mental de sus hijos (Miranda, 2018).

Factores que influyen en la Adolescencia

POSITIVOS

- ★ Apoyo familiar
- ★ Relaciones con amigos
- ★ Educación
- ★ Experiencias positivas
- ★ Resiliencia
- ★ Habilidades sociales
- ★ Intereses y pasiones
- ★ Esperanza

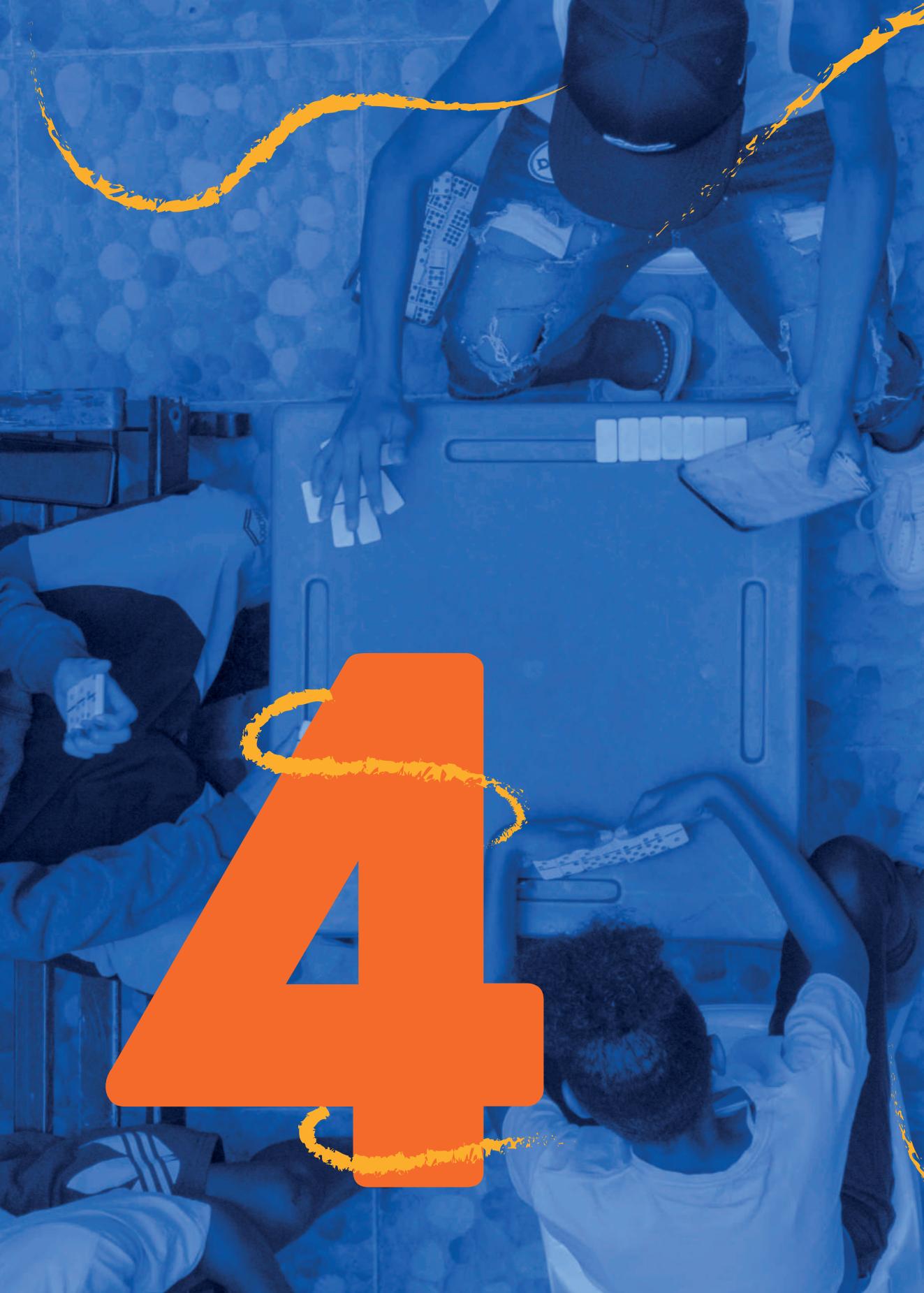
- ★ Abandono
- ★ Corazón roto
- ★ Incertidumbre
- ★ Sociedad de consumo
- ★ Violencia
- ★ Discriminación: étnico-racial, religioso, género, identidad sexual
- ★ Consumo de sustancias psicoactivas

NEGATIVOS



¿Quiénes participaron del *Estudio*?

La población participante de este estudio está constituida por un total de veintitrés adolescentes vinculados al programa modalidad externado de la Corporación Juan Bosco de la ciudad de Cali, que tienen entre 12 y 16 años, residentes de algunos barrios del Distrito de Aguablanca. Los adolescentes participantes contaron con el consentimiento informado de sus padres.



4

Las vivencias de los Adolescentes

Los factores de riesgo psicosocial a los cuales se expone la población adolescente están directamente relacionados con su calidad de vida. Esos factores se reconocen por estar influenciados por factores internos propios del individuo y externos provenientes del contexto o entorno social.

4.1 Esfera social

4.1.1 Red de apoyo social

Se logra conocer la importancia que las redes apoyo social representan para los jóvenes, debido a que son significativas en sus vidas, además que los lazos que se forjan les permiten sentirse acompañados, escuchados, protegidos y sentir que tienen a alguien a quien acudir cuando se encuentran en problemas. Cabe resaltar que los adolescentes prefieren refugiarse y desahogarse con sus amistades, debido a la confianza que ellos pueden tener entre sí y por el sentimiento de no ser juzgados o atacados.



4.1.2 Entornos sociales precarios e inseguros

El predominio de un entorno social de inseguridad, agresión y perturbación social con actividades ilícitas genera insatisfacción, incertidumbre y temor en los adolescentes.

A ello se suma el surgimiento de prácticas de interacción social propias de un contexto donde se anulan los límites que ordenan la convivencia con los otros, lo que pone en riesgo sus vidas, pues se practican algunos juegos denominados "War", que invitan a la agresión de unos en contra de otros, cuerpo a cuerpo, escalando al uso de instrumentos corto-punzantes.

En este sentido, se identifica que en el tejido social de algunos adolescentes se ha normalizado las dinámicas de muerte que se recrean en actividades supuestamente lúdicas que atentan contra el goce de la vida (Angulo et al., 2023).

Estos juegos pueden desencadenar un impacto negativo en la salud mental al normalizar la violencia y la agresión como parte de la cotidianidad, ya que los lleva a tener dificultades para controlar sus emociones e impulsividad.

Asimismo, estas dinámicas de juegos implementadas en los barrios en los que viven pueden repercutir en las relaciones familiares y educativas (bajo rendimiento académico), debido a que los adolescentes se sienten en un nivel superior a sus padres o sustitutos de una autoridad como, por ejemplo, los profesores y no permiten ser guiados por ellos.

4.1.3 Influencias negativas de pares

En algunos casos la influencia de otros jóvenes o amigos cercanos se manifiesta en la incitación a involucrarse en situaciones de riesgo. El adolescente se encuentra expuesto a una constante presión por parte de la sociedad y su grupo de amigos que genera la necesidad de encajar y ser aceptado (por ejemplo, consumo de sustancias psicoactivas y actividades delictivas).

Estos hallazgos nos hacen pensar en el inicio de un consumo experimental que en la gran mayoría de los adolescentes se explica por la influencia de alguien cercano a su círculo, asimismo, son impulsados y motivados a realizar algo en lo que ellos no están convencidos de hacer por la presión de grupo.

4.1.4 Corazón roto

En los vínculos afectivos se encuentran dos caras, una relacionada con aquellas personas que logran establecer relaciones sanas y estables que impulsan a la vida, haciéndolos sentir bien, seguros, protegidos y motivados a crecer y alcanzar sueños. Pero también, se encuentran aquellas situaciones en las que las relaciones amorosas se tornan tóxicas y destructivas.

Los adolescentes están en una etapa de exploración de su identidad y reconocimiento de sus emociones y sexualidad. Esto explica su interés por las relaciones sentimentales que en algunos casos pueden ser inestables y poco saludables si no reciben un acompañamiento oportuno (Angulo et al., 2023).



4.2 Esfera familiar

4.2.1 Vínculos que apoyan y sostienen

Algunos adolescentes manifiestan sentirse queridos, cuidados y apoyados por su familia; así como también, algunos otros narran no tener una muy buena relación con las personas que hacen parte de su familia y conviven diariamente con ellos. Hay que tener presente que las relaciones familiares varían a partir de los valores y la comunicación que se acogen desde las crianzas generacionales, en donde los progenitores adoptan los estilos de crianzas establecidos por sus padres aplicándolos en la forma de criar a sus hijos. Es importante resaltar que el trato y valor que se les brinda en la crianza a los hijos es lo que permite el fortalecimiento de la autoestima y la confianza (Angulo et al., 2023).

4.2.2 Palabras que resuenan en el cuerpo

Las palabras pueden tener un impacto negativo en los jóvenes, quienes lo sienten en sus cuerpos como agresión y dolor. Varias narrativas de los adolescentes así lo transmiten; palabras que resuenan con insultos ligadas a la forma en la que sus progenitores se dirigen hacia ellos. Estas prácticas pueden tener consecuencias negativas en el bienestar y desarrollo de los adolescentes, afectando su autoestima, habilidades sociales, rendimiento académico, salud física y mental (Angulo et al., 2023).

4.3 Esfera educativa

Predomina en los adolescentes un distanciamiento relacional con algunos de sus profesores y compañeros, lo cual puede generar malestar psicológico,

4.3.1 Fragilidad en los lazos escolares

ocasionando un bajo rendimiento y desmotivación por las dinámicas de aprendizaje-enseñanza que se imparten dentro del aula de clase, lo cual afecta el compromiso de los adolescentes con su proceso formativo (Angulo et al., 2023).

4.4 Esfera económica



Llama la atención que en su mayoría las familias de los jóvenes son de tipo monoparental, lo que complejiza la economía familiar, pues los ingresos económicos son limitados. Por lo cual, es de gran relevancia la creación y fortalecimiento de las redes de apoyo sociofamiliar que permitan minimizar los riesgos que esta situación pueda producir en la salud mental de los adolescentes que están inmersos en este entorno.

Algunos jóvenes de esta investigación en sus relatos refieren que tienen el apoyo económico de la familia para la satisfacción de sus necesidades básicas. Sin embargo, algunos otros adolescentes refieren que el apoyo financiero suele ser insuficiente para suplir sus necesidades básicas. Cobra especial relevancia lo anterior, debido a que las fuentes de ingresos suelen ser limitadas, aun cuando existe una red de apoyo sociofamiliar externa que contribuye a la mejora de la calidad de vida.

5





El rol del trabajador Social

La práctica del Trabajo Social en el campo de la salud mental es clave en la prevención y promoción de la salud mental de los adolescentes, pues de manera temprana, evalúa, aborda e interviene los factores psicosociales que la ponen en riesgo e identifica y trabaja en el fortalecimiento de los factores protectores existentes en el entorno.

El Trabajador Social actúa como un orientador y un acompañante de los diferentes procesos vividos por los adolescentes, potencializando la adquisición de habilidades y recursos que los conlleven a enfrentar, trascender y ser resilientes con los diferentes problemas y desafíos que se presentan en este momento tan importante de su vida.

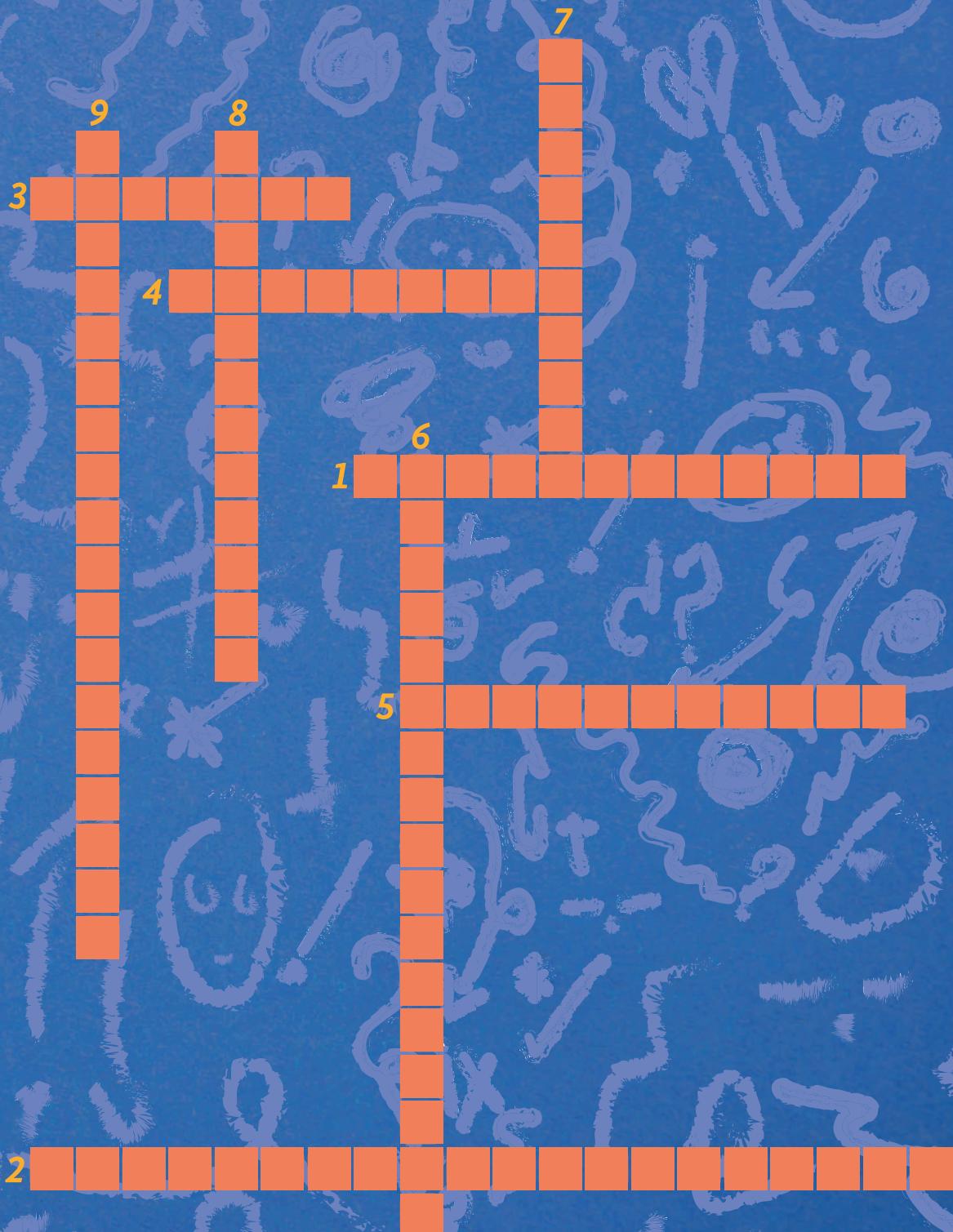
Los hallazgos de este estudio en relación con los diferentes contextos donde interactúan los adolescentes y que pueden influir en su salud mental, permiten visibilizar la necesidad de construir estrategias de intervención interdisciplinarias, a través de las cuales se asuma al adolescente desde una visión integradora, reconociendo su capacidad de agenciamiento y las potencialidades que hay en su entorno.

Crucigramma

Horizontales

- 1** Se trata de comportamientos agresivos y repetidos ya sean de manera verbal, física o social.
- 2** Afectan el sistema nervioso central causando en algunos casos alteraciones en la percepción, el estado de ánimo, la conciencia y el comportamiento.
- 3** Las personas en muchas ocasiones carecen de los recursos económicos, sociales y materiales necesarios para poder satisfacer sus necesidades básicas.
- 4** Acto el cual implica el uso intencional de la fuerza física, poder real o amenazas contra uno mismo, otras personas o grupos.
- 5** Es un mecanismo de autoridad de alguien para alterar la conducta de una persona.
- 6** Incluye tensiones, discusiones o problemas dentro del núcleo familiar que afectan negativamente la salud mental.
- 7** Brindan ayuda, orientación y afecto en los momentos difíciles de la vida.
- 8** Comportamientos antisociales que infringen las leyes establecidas, lo cual incluye actos ilegales.
- 9** Entornos en los que los adolescentes se encuentran expuestos, que pueden influir negativamente en su bienestar y desarrollo.

Verticales





Estrategias de protección Psicosocial

Las estrategias preventivas para la protección psicosocial en salud mental dirigida a la población adolescente están encaminadas a disminuir el impacto de los riesgos psicosociales anteriormente identificados, servirán para potenciar la salud mental de los adolescentes en sus procesos de vida. Para ello, se proponen algunos aspectos a considerar en los diversos contextos que faciliten la comprensión y gestión de los sucesos.

6.1 Entornos sociales *negativos*

- ✿ **Programas integrales en los barrios:** actividades culturales, artísticas, deportivas y formativas diseñadas por psicólogos y trabajadores sociales. Abordar temas como proyecto de vida, resolución de conflictos, prevención de violencia y consumo de SPA. Las artes permiten la catarsis emocional.
- ✿ **Campañas de sensibilización:** utilizar estrategias de comunicación efectivas y canales atractivos para los jóvenes (redes sociales, influencers, música, arte urbano) para transmitir información realista sobre riesgos del consumo de SPA, conductas delictivas y actividades de alto riesgo.
- ✿ **Líderes juveniles positivos:** identificar jóvenes con liderazgo positivo en las comunidades y brindar formación en competencias socioemocionales y de incidencia social. Promover el voluntariado y activismo juvenil.
- ✿ **Incentivar la expresión artística** a través de la música, pintura, baile, teatro, escritura creativa.
- ✿ **Promover la conexión con otros** a través del voluntariado, trabajo comunitario y proyectos colaborativos. Esto crea sentido de pertenencia.

6.2 Dinámicas familiares conflictivas

- ★ **Escuelas para padres:** programas periódicos sobre parentalidad positiva, manejo de límites, comunicación efectiva, resolución de conflictos. Incluir talleres experienciales y material de apoyo.
- ★ **Acompañamiento psicosocial a familias:** equipos interdisciplinarios que realizan visitas, evaluaciones, intervención en crisis, orientación sobre servicios de apoyo y seguimiento de casos.
- ★ Capacitar a padres y docentes en detección temprana de señales de alerta, factores y conductas de riesgo en salud mental. La identificación oportuna es clave.
- ★ **Políticas de apoyo socioeconómico:** acceso a servicios de salud, alimentación y educación. Bonos para material escolar, transporte, mercados. Capacitación a padres para generación de ingresos.

★ **Talleres en habilidades para la vida:** metodologías vivenciales y participativas sobre autoconcepto, intimidad sana, resolución de conflictos de pareja, comunicación asertiva, proyecto de vida.

★ **Asesoría psicológica especializada:** intervención profesional ante rupturas, violencia, conductas de riesgo. Derivar a servicios de justicia cuando sea necesario.

★ **Campañas informativas sobre noviazgos violentos:** mensajes claros sobre tipos de violencia, ciclos de la violencia, derechos en las relaciones, rutas de denuncia y atención. Actividades enfocadas a adolescentes, padres y docentes.

6.3 La etapa amorosa en la adolescencia

6.4 Fragilidad académica y acoso escolar

- ✿ **Formación a docentes:** capacitación periódica en resolución de conflictos, comunicación efectiva con estudiantes, identificación y manejo de casos de acoso escolar y ciberacoso.
- ✿ **Grupos de apoyo:** liderados por orientador/a escolar. Espacios de escucha activa y confianza para que los estudiantes compartan problemáticas y reciban apoyo de pares.
- ✿ **Políticas de inclusión y convivencia:** énfasis en el respeto, la no discriminación y la diversidad. Actualización participativa de los manuales de convivencia y capacitación en derechos humanos.
- ✿ **Políticas en gestión del ecosistema emocional:** énfasis en talleres y actividades relacionadas con el reconocimiento de emociones, gestión y potenciamiento de los sentimientos para la superación de conflictos personales e intrapersonales.
- ✿ **Promover espacios** de escucha activa, diálogo abierto y confianza entre adolescentes y adultos referentes. Crear círculos de conversación, mentorías y consejerías con docentes y profesionales.
- ✿ **Realizar talleres vivenciales** sobre autoconocimiento, autoestima, proyecto de vida, habilidades socioemocionales y manejo de emociones.





ludo sección

7



Talleres

7.1. “Carrera de Fortalezas: Descubriendo Nuestros Recursos Internos”

Esta actividad permite varios elementos de diversión y aprendizaje con el fin de promover la salud mental en adolescentes desde el ámbito social. Este espacio se desarrolla en un entorno lúdico, seguro y adecuado, es decir, un espacio al aire libre para fomentar la conexión con la naturaleza y la relajación de cada participante.

Su objetivo es promover la salud mental y el autoconocimiento en los adolescentes, a través de un espacio lleno de desafíos que les permitirá descubrir y utilizar sus fortalezas personales para afrontar y superar obstáculos. Se lleva a cabo en un entorno dinámico y divertido fomentando la estimulación corporal, mental y la interacción social.

Materiales necesarios:

- * Hojas de papel y lapicero.
- * Caja de marcadores de colores.
- * Cartulinas o papel grande.
- * Cinta adhesiva.

Proceso:

Se desarrolla en un espacio al aire libre o en un área amplia se crean diferentes estaciones de actividades.

Descripción de la actividad:

Se colocan carteles en cada estación con descripciones breves de los desafíos y las habilidades que se desarrollarán en cada una. Las estaciones deben quedar posicionadas en lugares que no estén a simple vista, dado que se realizará mediante pistas o acertijos en diferentes sobres o si se requiere de un mapa también se puede realizar.

Actividad rompe hielo:

Los facilitadores de la actividad después de dar la bienvenida a los adolescentes explican el objetivo de la actividad: descubrir y utilizar las fortalezas personales para superar desafíos.

Se les motiva a estar abiertos a nuevas experiencias y a trabajar en equipo para completar la actividad.

Bienvenida:

Dar la bienvenida a los participantes y desarrollar un ambiente relajado y amigable para entrar en confianza. En este espacio se puede realizar la actividad, es decir un juego divertido, para armonizar el ambiente y el espacio.

Inicio

Los adolescentes se dividen en equipos y se les asigna un orden de inicio para la carrera.

Cada equipo recibe un mapa con en el que encontrarán la ubicación de las estaciones y un sobre sellado que contiene pistas para superar los desafíos.

Desarrollo de la carrera:

Los equipos recorren las estaciones abriendo los sobres sellados en cada una para descubrir y resolver las pistas y enfrentar los desafíos.

Ejemplos de desafíos que pueden incluir:

Estación 1: Rompecabezas grupal promueve la colaboración y la resolución de problemas y el trabajo en equipo.

Estación 2: Juego de roles para practicar habilidades de comunicación y empatía.

Estación 3: Circuito de ejercicios físicos para promover el bienestar físico y mental.

Estación 4: Ejercicio de reflexión individual sobre fortalezas personales y metas futuras.

Cierre y reflexión:

Después de completar la carrera, los equipos se reúnen para compartir sus experiencias y reflexiones.

Se facilita una discusión sobre las fortalezas personales identificadas durante la actividad y cómo pueden aplicarse en la vida cotidiana para promover el bienestar mental.

Se les anima a establecer metas basadas en sus fortalezas y a apoyarse mutuamente en su camino hacia el crecimiento personal.

7.2. Taller: Expresión y manejo de mis emociones

Nota importante

En cada estación, los adolescentes reflexionan sobre cómo sus fortalezas personales pueden ayudarles a superar el desafío y completar la carrera con éxito.

En este espacio los adolescentes expresarán de manera creativa y dinámica sus emociones, pensamientos y sentimientos frente a sus vivencias o factores que afectan su bienestar físico o emocional y desarrollo adecuado de su personalidad

Por lo tanto, por medio de imágenes (recortadas de revista, periódicos), pintura, escritura, los adolescentes expresarán lo que a futuro quieren lograr (yo quiero), lo que necesitan (yo necesito), lo que deben hacer (yo debo), lo que pueden hacer (yo puedo) y lo que eligen hacer (yo elijo)

Directorio de salud Mental



8.1 Gremios, organizaciones y asociaciones para atender y prevenir problemáticas en salud mental

a. Internacionales

Organización Mundial de la Salud.

Enlace: <https://www.who.int/es/>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Enlace: <https://www.cdc.gov/spanish/>

Federación Mundial para la Salud Mental.

Enlace: <https://wfmh.global/>

World Federation of Societies of Biological Psychiatry.

Enlace: <https://wfsbp.org/>

b. Panamericanas

Organización Panamericana de la Salud.

Enlace: <https://www.paho.org/es>

c. Nacionales

Asociación Colombiana de Psiquiatría.

Enlace: <https://psiquiatria.org.co/>

Asociación Colombiana de Psiquiatría Biológica.

Enlace: <https://psiquiatriabiologica.org.co/>

Colegio Colombiano de Psicólogos.

Enlace: <https://www.colpsic.org.co/>

Asociación Colombiana Contra la Depresión y el Pánico.

Enlace: <https://www.asodep.org/>

8.2 Líneas de atención en salud mental

Directorio general para la prevención de la Salud Mental: <https://lc.cx/FPUib5>

Directorio líneas de ayuda en Salud Mental Colombia: <https://www.colpsic.org.co/wp-content/uploads/2021/08/Directorio-salud-mental-Colombia.pdf>

Referencias

Bibliográficas

- Angulo, M., Herrera, L. D. y Ocoró, A. C. (2023). Factores de riesgo psicosocial que inciden en la salud mental de un grupo de adolescentes en la Corporación Juan Bosco (modalidad externado) [Tesis de pregrado, Institución Universitaria Antonio José Camacho]. <https://repositorio.uniajc.edu.co/handle/uniajc/2135>
- Bauman, Z. (2003). Modernidad líquida. México: Fondo de Cultura Económica.
- Castañeda Gamboa, G., Cardona Olaya, F., Calvache Salazar, O., Polania Reyes, C., Cortés Cardona, L y Moncada Copete, Y. (2020). Imagen, cultura y territorio. Una forma de hacer investigación. Institución Universitaria Antonio José Camacho. <https://repositorio.uniajc.edu.co/handle/uniajc/595>
- Freud, S. (1905) "Tres Ensayos para una Teoría sexual". Obras Completas, Vol. VII. Buenos Aires: Amorrortu.
- Freud, S. (1910) "Contribuciones para un debate sobre el suicidio". Vol. XI. Buenos Aires: Amorrortu.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. Revista Chilena de Pediatra, 86(6), 436-443. <https://www.scielo.cl/pdf/rcp/v86n6/art10.pdf>
- García I. (2018). Influencia del contexto social sobre la conducta de los estudiantes de grado séptimo uno de la institución educativa Hugo Ángel Jaramillo del sector Málaga de la ciudad de Pereira. (Trabajo de grado) Universidad Tecnológica de Pereira. <http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/handle/11059/9471/T371.1024%20G216.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Giraldo E. (2013). Documento de Apoyo. Acerca de la Lectura de Contexto. Programa de formación sobre desarrollo y articulación de proyectos pedagógicos transversales.
- Henao Escobar, J y Pinilla, V. E (2009). Jóvenes y ciudadanías en Colombia: entre la politización social y la participación institucional. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 7(2 Suppl. 1). http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2009000300010&lng=en&tlng=es

- Hernández Moreno, J. (2016). La modernidad líquida. *Política y Cultura*, (45), 279-282.
- Informe de Salud Mental, Cali. (2020). Secretaría de salud. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/doc-metodologia-ensm.pdf?ID=18192>
- Losada, A.V. y Sivila, M. I. (2018). La adolescencia en contextos sociales vulnerables: consumo de sustancias psicoactivas. *Repositorio UCA*. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/8882>
- Margulis, M. y Urresti, M. (1995). Moda y juventud. *Estudios Sociológicos*, 13(37), 109–120. <http://www.jstor.org/stable/40420319>
- Medina, M., Layne, B., Galeano, M. y Lozada, C. (2007) “Lo psicosocial desde una perspectiva holística”, *Tendencias y Retos*. 1. <https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1067&context=te>
- Ministerio de Salud. [Minsalud]. (2015). Documento Metodológico Encuesta Nacional de Salud Mental. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/doc-metodologia-ensm.pdf?ID=18192>
- Miranda, X. (2018). Consideraciones estructurales para la intervención en salud mental: Pobreza, Desigualdad y Cohesión social. *Trabajo social global*, 8(14), 108-124
- Moscovici, S. y Doms, M. (1985). *Psicología Social I y II*. Barcelona: Ediciones Paidós, (1^a. Edición)
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022). Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos. Department of Mental Health and Substance Use.
- Paniagua S., R. E., González P., C. M., y Rueda R. S. M. (2014). Orientación al suicidio en adolescentes en una zona de Medellín, Colombia. *Revista Facultad Nacional De Salud Pública*, 32(3), 314–321. <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.18138>
- Saldaña Ramírez, H.S. y Gorjón Gómez, G.J. (2020). Causas y consecuencias de la violencia familiar: caso Nuevo León. *Justicia*, 25(38), 189-214. <https://doi.org/10.17081/just.25.38.4002>
- Spurrier, P. (2006). Adolescentes, depresión y modernidad. *Revista Virtualia*, 14, 2-4. <https://revistavirtualia.com/storage/articulos/pdf/rbfBHs16adfp7ilwpKj4b2etASX2GKexwq.pdf>
- Tobar, L. y Solano, S. (2019). La pobreza y desigualdad, (8). <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.34393.80484>
- Udenio, B (2015). Viejas Buenas Costumbres. *Revista El Niño*, del Instituto del Campo Freudiano, 9, 80-87

CRÉDITOS

Autores

Alix Cecilia Ocoro Montaño

Trabajadora social egresada de la Institución Universitaria Antonio Jose Camacho, mi participación en esta investigación no solo profundizó mi conocimiento sobre el impacto de los factores psicosociales en la salud mental, también me brindó elementos importantes para contribuir al bienestar de las personas. Mi objetivo es seguir contribuyendo positivamente al desarrollo y apoyo de comunidades y grupos vulnerables



Laura Daniela Herrera Ocoro.

Trabajadora social egresada de la Institución Universitaria Antonio Jose Camacho, esta investigación me permitió amar mucho más mi carrera y reafirmó la importancia de contribuir de manera positiva al bienestar de las personas.



Mónica Angulo Angulo

Trabajadora social de la Institución Universitaria Antonio Jose Camacho, participé de la investigación, mi pasión por entender y mejorar las condiciones sociales me impulsa a seguir creciendo, aportando y contribuyendo al bienestar de la comunidad.

Sebastian Nuñez Chavarro.

Tecnólogo en Mecatrónica Industrial e Ingeniero Industrial de la Institución Universitaria Antonio José Camacho, Colombia; con estudios en emprendimiento social e innovación de la Universidad de Guadalajara, México, diplomado en Diseño web con HTML5 + CSS y en Diseño web usable y accesible, diplomado en Docencia Universitaria con Énfasis en Modelos Pedagógicos para la Educación Superior. Semillerista de LUMEN e investigador multidisciplinario del grupo Anundamientos adscrito a la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de Unicamacho, Cali, Colombia.



Gloria Irina Castañeda Gamboa

Psicóloga y Magíster en Psicología Social, líder del grupo de investigación Anundamientos y profesora de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Institución Universitaria Antonio José Camacho. Asociada a la Nueva Escuela Lacaniana del Campo Freudiano, sección Cali. Participó de la investigación como autora y directora del trabajo de grado que realizaron los estudiantes del programa de Trabajo Social de la FCSH.

Diseño



Luis Fernando Herrera

Director de diseño

Diseñador Gráfico de la universidad del Valle y Magister en Estética y Creación de la Universidad Tecnológica de Pereira. Líder del Semillero de Investigación Lumen adscrito a la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Institución Universitaria Antonio José Camacho. Participé del proyecto como director del equipo de diseño editorial.



Marggi Carolina Bonilla Calambás

Diseño editorial

Estudiante destacada de octavo semestre en Diseño Visual de la Institución Universitaria Antonio José Camacho, Colombia, y miembro activo del semillero LUMEN, adscrito a la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de Unicamacho. Participé en el proyecto como creadora del concepto y desarrolladora gráfica de la pieza editorial.



David Morales Prado

Diseño editorial

Estudiante de octavo semestre en Diseño Visual de la Institución Universitaria Antonio José Camacho, y miembro activo del semillero LUMEN, adscrito a la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de Unicamacho. Participé en el proyecto como creador del concepto y desarrollador gráfico de la pieza editorial.

**Anexo: Respuestas
del Crucigrama**

9	c	d	7	r
3	p	o	b	reza
n			l	
t		4	v	iolencia
e			n	p
x			c	o
t		u		y
o		e	1	acosos escolar
v		n	6	
u		c		on
l		i		f
n		a		l
e			5	influencias
r			c	
a			t	
b			o	
l			f	
e			a	
			m	
			i	
			l	
			i	
2	s	u	s	tanciapsicoactiva
			r	



MANUAL

Participar en
los talleres
y actividades
organizadas
en su
entorno
y el barrio
que les
interesen.

Participar en
los talleres
y actividades
organizadas
en su
entorno
y el barrio
que les
interesen.





ISBN: 978-958-5167-51-3



9 789585 167513