

# GUÍAS PEDAGÓGICAS

## CÁPSULAS PREVENTIVAS ADOLESCENTES

### CÁPSULA 1: SALUD MENTAL ADOLESCENTES

#### OBJETIVOS

- Cuidar la salud mental de los estudiantes.
- Informar sobre las crisis y sus características.
- Relevar las emociones y su expresión.
- Promover el pensamiento crítico.

#### CONCEPTOS ASOCIADOS

- Salud mental
- Crisis
- Emociones
- Fake news
- Burbuja informativa
- Pensamiento crítico

#### ACTIVIDADES SUGERIDAS

- Reconocimiento de las propias emociones y sus distintas formas de expresión.
- Creación de un programa preventivo de la crisis y promotor de la salud mental.
- Análisis de mis burbujas informativas.
- Revisión de noticias y análisis de ellas desde distintas miradas.
- Búsqueda de fake news y desmitificación de estas con evidencia de base.
- Debates.



# CONCEPTOS ASOCIADOS

**SALUD MENTAL:** Estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad (Organización Mundial de la Salud, OMS)

**EMOCIÓN:** Respuesta orgánica que implica una excitación fisiológica, un proceso neurológico/cognitivo y una conducta expresiva. Son subjetivas; su percepción involucra experiencias, cogniciones, actitudes y creencias; son de carácter adaptativo, lo que quiere decir que ninguna es buena o mala en sí misma, pues TODAS nos permiten sobrevivir. P/E el miedo nos permite estar alerta y la rabia promueve la acción. El problema está en cuando nos dominan y actuamos sólo guiados por ellas, siempre deben estar, pero en su justa medida.

**FAKE NEWS:** Noticias falsas. Las nuevas tecnologías permiten que se potencie su distribución y que se posesionen del espacio de las redes sociales aceptándose como verdades, esto debido a que no existe una fórmula que permita distinguir entre una noticia verdadera de un rumor. En España, un 70% de los cibernautas no sabe distinguir entre una u otra (González, 2019)

**BURBUJA INFORMATIVA:** Efecto de un resultado personalizado de un algoritmo de una empresa en la red, que predice las preferencias del usuario a través de búsquedas anteriores del mismo. Es decir, si busco algo en internet, el algoritmo estructurado me va entregar información similar, personalizada respecto a la búsqueda anteriormente. Las burbujas actúan como filtros que las mismas personas hacen a través de sus preferencias y que van configurando una forma de consumir información bastante sesgada



# CONCEPTOS ASOCIADOS

**PENSAMIENTO CRÍTICO:** El pensamiento crítico es un proceso mental que permite razonar y evaluar evidencia disponible, respecto de un problema que se quiere resolver o una situación determinada para formarse una opinión propia. Implica, tener mente abierta, informarse, fundamentar, comparar, evaluar, generar opiniones propias y compartirlas con mente abierta.

**CRISIS:** Estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente por una incapacidad del individuo para manejar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas, y por el potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo (Slaikeu, 1996). Las crisis pueden ser del desarrollo o evolutivas p/e la adolescencia (esperables o normativas), o circunstanciales (accidentales, inesperadas) como el COVID 19.

Frente a una crisis y el estrés que genera la situación amenazante, es NORMAL que diferentes áreas de la persona se vea afectadas y aparezcan ciertos síntomas en menor o mayor medida. Pudiendo presentarse afecciones como:

- 1 Físico: Somatizaciones.
- 2 Emocional: Miedo, rabia.
- 3 Relacional: Aislamiento.
- 4 Cognitivo: Dificultades de atención.

Es importante mencionar que las reacciones ante el estrés (o evento estresor) dependerán de diversos factores: la naturaleza del estresor, la intensidad percibida, el momento de la aparición, la duración de los síntomas, el grado de exposición, edad, experiencia, personalidad y consecuencias.

**Tenemos 2 opciones:** Paralizarnos ante la crisis o buscar soluciones.



FUNDACIÓN  
**Esperanza**  
Previene



**CONTÁCTANOS**

Llámanos al +569 3179 0063

Escríbenos al o al mail: [fundacion@esperanzapreviene.cl](mailto:fundacion@esperanzapreviene.cl)

[www.esperanzapreviene.cl](http://www.esperanzapreviene.cl)



@Esperanzapreviene



SomosFEP