

Titulillo: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN EN SALUD MENTAL

Plataforma virtual: HASO

Una estrategia de promoción de la salud mental en adolescentes escolares de la  
institución educativa “augusto e. medina” de Comfenalco – Tolima

Liliana Mayret Ballares Zorro

Universidad CES - Corporación Universitaria Empresarial Alexander Von Humboldt

Armenia – Quindío

Asesor

Cristóbal Ovidio Muñoz

## Contenido

Contenido .....	2
Planteamiento .....	4
Causas.....	10
□ Personales:.....	10
Consecuencia.....	10
Justificación.....	11
Contextualización.....	14
Objetivos.....	17
Objetivo General.....	17
Objetivos específicos:.....	17
Población Directa .....	18
Población Indirecta .....	18
Resultados Esperados .....	19
Fases y producto: .....	19
Resultados del proceso.....	19
Marco Conceptual .....	20
Adolescencia.....	20
Salud Mental .....	21
Promoción de la salud mental.....	22

Habilidades sociales.....	22
Marco Normativo .....	24
Ley 1098 del 08 de noviembre del 2006.....	24
Ley 1661 del 21 de enero del 2013.....	25
Plan Decenal de Salud Pública 2012 – 2021 .....	26
Enfoque Metodológico .....	27
<i>Estrategia De Promoción De La Salud Mental</i> .....	27
Descripción De La Plataforma Virtual: HASO .....	29
Anexos.....	33
Anexo A. Tabla de indicadores.....	33
Anexo B. Cronograma .....	35
Anexo C. Tabla de presupuestos.....	36
Referencias Bibliográficas.....	39

## **Planteamiento**

Según la Organización Mundial de la Salud, en el reporte “Salud Mental del Adolescente”, realizado en el año 2019 manifiesta que:

La adolescencia (10 a 19 años) es una etapa única y formativa. Los múltiples cambios físicos, emocionales y sociales que se dan en este periodo, incluida la exposición a la pobreza, el abuso o la violencia, pueden hacer que los adolescentes sean vulnerables a problemas de salud mental. (OMS, 2019, pág. 4)

De acuerdo a lo anterior, la adolescencia se presenta como un proceso de formación y cambios, donde resulta indispensable realizar actividades de promoción frente al bienestar psicológico de los adolescentes y todo aquello que permita protegerlos de situaciones que pueda representar un riesgo para ellos o afectar sus capacidades para enfrentarse a las situaciones cotidianas.

Es así que, la OMS dentro del informe en mención, reconoce la importancia de que los adolescentes puedan fortalecer sus habilidades y tener un manejo oportuno de estas, no sólo para un mejor desarrollo personal, sino para una mayor utilización y gestión de sus recursos propios.

La adolescencia es un periodo crucial para el desarrollo y el mantenimiento de hábitos sociales y emocionales importantes para el bienestar mental, tales como

adoptar pautas de sueño saludables; hacer ejercicio con regularidad; desarrollar habilidades para mantener relaciones interpersonales, hacer frente a situaciones difíciles y resolver problemas; y aprender a gestionar las emociones. (OMS, 2019, pág. 6)

En este orden de ideas, la UNICEF en su documento: “la salud mental del adolescente: un desafío urgente para la investigación y la inversión” publicado en el año 2011, manifiesta que:

Los problemas de salud mental en los adolescentes y jóvenes representan un importante reto para la salud pública de todo el mundo. Las medidas preventivas pueden ayudar a evitar el agravamiento y la progresión de los trastornos mentales, y una pronta intervención limita la gravedad de los mismos. (UNICEF, 2011, pág. 8)

Frente a lo anterior, resulta indispensable entender desde diferentes miradas que, los adolescentes y jóvenes a los que se les reconocen sus necesidades de salud mental actúan mejor en la sociedad, logran a su vez rendir de manera más eficaz en la escuela y tienen más posibilidades de convertirse en adultos productivos y bien adaptados a nivel social que aquellos cuyas necesidades no están siendo satisfechas.

Estas intervenciones son vistas desde la parte familiar, escolar, social y comunitaria e incluyen diferentes profesionales, dado que cada uno de ellos, cuenta con las

competencias necesarias para abordar a los adolescentes y jóvenes y brindarles mayores alternativas de atención. Sin embargo, la atención y todas las estrategias de promoción e intervención que sean realizados a nivel institucional, contarán con un impacto significativo en los estudiantes, dado que es allí donde los adolescentes pasan gran parte del tiempo y ese escenario sirve no sólo para un mayor crecimiento a nivel de conocimientos sino también para un mejor abordaje y fortalecimiento de capacidades y habilidades sociales.

Respecto a lo anterior, Dentro de la Institución educativa “AUGUSTO E. MEDINA” de Comfenalco – Tolima, se trabaja por el crecimiento no sólo a nivel académico, sino también a nivel personal y se orienta de forma frecuente la motivación en los estudiantes por el alcance de logros constantes, que les permita un mejor desarrollo de sus habilidades sociales y un manejo oportuno de los recursos emocionales que presentan.

Sin embargo, dentro del entorno escolar y por medio del proceso que se realiza desde la Orientación Escolar, se ha evidenciado que existen algunas problemáticas como son: dificultad en el manejo de emociones, falta de claridad en los proyectos de vida de estudiantes bachilleres, dificultad para manejar el proceso de duelo, problemas de comunicación, desinterés por el aprendizaje y en algunos casos ideación suicida, entre otras situaciones que surgen a raíz de diferentes aspectos como son: la composición familiar, las reglas dentro del hogar, el proceso de acompañamiento y compromiso por parte de padres y acudientes, situaciones sociales de impacto para los adolescentes y escenarios de exposición que no resultan favorables para los mismos.

En este orden de ideas, es necesario reconocer que, en la etapa de la infancia y la adolescencia, cuando los individuos ingresan a una institución de educación primaria y bachiller, se ven enfrentados a diferentes procesos de adaptación que implica no sólo un cambio de escenario, sino también un proceso de relaciones interpersonales con otros individuos, que genera en algunos casos dificultades en el proceso de asimilación y adaptación.

Dado que es en el entorno escolar donde transcurre gran parte de la vida de los niños y los adolescentes, la comunidad educativa, principalmente los docentes, adquieren un rol importante a la hora de promover el bienestar y minimizar los problemas de salud mental (Sarmiento, 2017, p. 2).

Este nuevo escenario lleva a los niños y/o adolescentes a poner a prueba la adquisición de habilidades sociales, que en ocasiones se pueden presentar de forma inhibida, no por la incapacidad de expresar o poner en práctica las habilidades que se tienen, sino por diferentes aspectos como temor, duda, miedo, entre otras emociones y sentimientos que aparecen en el sujeto o ya vienen estructuradas desde el hogar y la dinámica familiar en la que se haya visto enfrentado el individuo.

Es por ello, que “los escenarios educativos promueven la salud mental en la medida que le brindan a sus estudiantes la capacidad de relacionarse con los otros y de adquirir un sentido de identidad, autoestima, seguridad, pertenencia, dominio, apoyo y participación social, de tal manera que puedan orientar y significar su vida” (Sarmiento, 2017, pág. 2). Un adecuado desarrollo de la salud mental, está asociado a mejores

resultados en aspectos educativos, comportamentales y emocionales que impacten en el desarrollo del individuo y sus diferentes vivencias.

Un inadecuado desarrollo en la Salud Mental de los adolescentes tiene como repercusiones diferentes situaciones a nivel comportamental y mental, que afectan su desarrollo personal, sus habilidades sociales y su capacidad de responder de forma acorde a las diferentes tensiones de la vida cotidiana.

Esto lleva a que los adolescentes escolares presenten dificultad en la forma en como expresan sus emociones, reaccionan ante diferentes tensiones y no afronten las situaciones que se presenten de forma apropiada, afectando el desarrollo personal, el rendimiento académico, su capacidad productiva y las contribuciones que puedan realizar a la comunidad.

Las causas por las cuales se pueden presentar los problemas anteriores, derivan de aspectos personales, familiares, socio – culturales e institucionales, teniendo como consecuencia, un mal manejo de recursos propios, deserciones escolares, repitencias, desanimo y falta de interés, conductas inadecuadas o falta de productividad en la comunidad, dificultad para seguir ordenes o cumplir normas; además, la institución educativa no cuenta con una plataforma virtual que permita un mayor fortalecimiento de las habilidades sociales de los adolescentes por medio de actividades que no sólo se presentan de interés sino que tienen como propósito, movilizar a los estudiantes a que puedan realizar un reconocimiento de sus recursos emocionales y personales y un manejo oportuno de los mismos en las situaciones que vivencien.

Es por lo anterior, que se plantea como estrategia de promoción de la salud mental en adolescentes escolares, la creación de la plataforma virtual: HASO que permite a los estudiantes por medio de la realización de actividades enfocadas en las habilidades sociales el fortalecimiento, reconocimiento, apropiación y buen desarrollo de sus habilidades propias, para su beneficio continuo y el mejoramiento de sus comportamientos en los diferentes escenarios en que se vean enfrentados a lo largo de sus vidas.

## **Causas**

- Personales:
  - Dificultad para identificar las habilidades propias
  - Dificultad en el manejo de las emociones
  - Bajo control de impulsos
  - Conductas impulsivas
  - Respuestas inadecuadas a situaciones de estrés
  - Inseguridad

## **Consecuencia**

- Los estudiantes presentan problemas para reconocer sus habilidades y utilizarlas de forma apropiada ante las dificultades de la vida cotidiana
- Se evidencia en los estudiantes un bajo manejo de las emociones ante situaciones que se presentan a nivel personal y académico
- Se evidencian altos grados de inseguridad en los estudiantes y falta de apropiación de sus propias habilidades

## **Justificación**

La adolescencia es un proceso de transición de la infancia hacia la adultez, en el proceso muchas experiencias de vida pueden propender por el fortalecimiento constante o desmejoramiento continuo de la salud mental; esto se deberá al desarrollo de habilidades como respuesta ante las tensiones de la vida cotidiana y la capacidad de asimilación con que cada uno de los individuos viva el proceso de transición, que no sólo implica cambios físicos significativos, sino que viene acompañado de muchos cambios en comportamiento, actitud y respuesta.

Este proceso de experimentación de cambios significativos desde el final de la infancia y el proceso de adolescencia, han sido objeto de estudio y han generado interés en el ámbito internacional y nacional; es así que, la Encuesta Nacional de Salud Mental (ENSM) del año 2015 permite observar que, de 100 niños y adolescentes, entre 10 y 15 de ellos presentan problemas y/o trastornos mentales. (ENSM, 2015)

Es así que, diferentes profesionales que han estudiado el tema de salud mental y desarrollo saludable de niños y adolescentes, reconocen que un buen desarrollo de las habilidades sociales y unas adecuadas capacidades de respuesta ante diferentes situaciones que se pueden presentar en la adolescencia, contribuirán de forma positiva en la promoción de la salud mental, mejorando las condiciones mentales frente a posibles enfermedades de tipo mental como depresión, ansiedad, consumo de sustancias

psicoactivas, trastornos a nivel de personalidad o conductas, entre otros que se puedan experimentar durante esta etapa del desarrollo. (ENSM, 2015)

En este orden de ideas, dentro del Boletín de Salud Mental en niños, niñas y adolescentes del 2017, se apoya la idea de que un desarrollo saludable no sólo implica aspectos de cuidado a nivel físico y atenciones en las diferentes etapas del desarrollo, sino que reconoce que un adecuado desarrollo psicosocial se genera por medio de la potencialización de capacidades sociales, cognitivas y emocionales. (BSM, 2018)

A su vez, Sarmiento (2017) reconoce que la salud mental de los niños y adolescentes representa uno de los retos más importantes a nivel de instituciones educativas hoy en día, dado que debe promover ambientes seguros y confiables para el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y sociales necesarias para sentar las bases de la salud mental, evitando con ello el desmejoramiento de los individuos y afecciones a nivel de aprendizaje, convivencia y rendimiento escolar. (Sarmiento, 2017)

Lo anterior, permite evidenciar que el fortalecimiento de la salud mental de los estudiantes es un tema de interés, no sólo para la comunidad educativa sino también para diferentes profesionales que se ocupan del trabajo comunitario y del fortalecimiento constante de recursos emocionales, dado que dentro de la institución educativa los diferentes miembros de la misma, empiezan a identificar factores a nivel personal, familiar, social, entre otros que afectan o no el desarrollo de los adolescentes y su capacidad para responder de forma asertiva a las situaciones que se puedan presentar.

Es por lo anterior, que la presente propuesta de intervención se ofrece como una herramienta innovadora, que se fortalece en el uso de tecnologías de comunicación generacional, que permita a los adolescentes escolares mediante el uso de la plataforma, un fortalecimiento de sus habilidades sociales, mayores niveles de autoconocimiento, mejoras en su rendimiento e interés académico y creación de vínculos sociales dentro de la institución como medio para alcanzar objetivos en común.

Finalmente, les permite por medio del desarrollo de retos, una mayor apropiación de funcionalidades propias dentro del mejoramiento y fortalecimiento continuo de sus habilidades sociales, e incluye actividades donde se indaga por aspectos familiares, personales, académicos y sociales y se motiva de forma frecuente al estudiante para que pueda lograr alcanzar propósitos dentro de su diario vivir y reconozca sus potencialidades y el efecto de un buen desarrollo de la salud mental.

## **Contextualización**

La institución educativa “AUGUSTO E. MEDINA” de Comfenalco Tolima, es una institución de educación preescolar, básica y media comprometida con la calidad académica e institucional que busca dentro de su misión “ofrecer el servicio público educativo en los diferentes niveles de la educación formal a los beneficiarios de los trabajadores afiliados, haciéndolos partícipes de una educación integral de calidad y subsidiada fundamentada en el derecho constitucional” y además, se propone dentro de su visión “ser el más importante centro educativo del departamento en los diferentes niveles de formación, con un alto grado de excelencia académica y formación integral dentro de los principios de libertad, autonomía, concertación y responsabilidad social” (I.E AUGUSTO E. MEDINA de Comfenalco Tolima, página web Institucional)

En este orden de ideas, dentro del área de Orientación Escolar se propende por la identificación de necesidades educativas en el aula, se brinda un asesoramiento psicopedagógico a los docentes, cuenta con un proceso de asesoramiento a las familias en su labor y compromiso educativo, busca la coordinación de recursos y se centra en aportar a la formación continua de los estudiantes para su vida personal y social. (I.E AUGUSTO E. MEDINA de Comfenalco Tolima)

Es así, que dentro de la Institución educativa, toda la comunidad educativa promueve de forma regular los principios de libertad, brindando a los estudiantes una formación integral que les permita la toma de decisiones y el crecimiento personal; además,

fortalecen los principios de autonomía y responsabilidad social, buscando con ello la formación de personas capaces de aportar a la sociedad, no sólo con el ejemplo sino con el buen actuar y finalmente, el principio de concertación, enseñando siempre a los estudiantes la importancia de escuchar, manifestar emociones y llegar a acuerdos, todo esto se muestra a través del ejemplo y la práctica.

Partiendo de lo anterior, se identifica dentro de la institución educativa la necesidad de crear una plataforma virtual interactiva que permita por medio de actividades para el fortalecimiento de las habilidades sociales una mejora en la salud mental de los adolescentes escolares.

Es así que, en respuesta a la necesidad planteada: La plataforma HASO de promoción de la salud mental permitirá la realización de diferentes actividades con el fin de fortalecer aspectos como:

- Promoción de la salud mental
- Abordaje de temáticas como habilidades para la vida, proyecto de vida y salud mental positiva
- Creación de grupos de trabajo conjunto dentro de la I.E para apoyar a estudiantes de cursos inferiores
- Creación de espacios de socialización y unión

En este sentido, la presente propuesta pretende promover la salud mental de los adolescentes escolares buscando el fortalecimiento de sus habilidades sociales, mediante

la plataforma virtual HASO (Habilidades Sociales) donde los adolescentes puedan acceder a diferentes actividades por medio de una estrategia lúdica y de aprendizaje, que les permitan fortalecer el manejo de tensiones de la vida cotidiana y contribuir al desarrollo de una vida digna enfocada en la mejora y conservación de la salud mental y el bienestar integral, teniendo como resultado mejoras en el compromiso académico y las relaciones interpersonales dentro y fuera de la institución educativa.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Aportar en la promoción de la salud mental positiva de los estudiantes de bachillerato de grados 8° a grados 11° mediante la plataforma HASO que les fortalezca el desarrollo de habilidades sociales para el manejo de tensiones de la vida cotidiana.

### **Objetivos específicos:**

- Sensibilizar a los adolescentes frente a la importancia de las habilidades sociales y el uso positivo de cada una de estas, para la promoción de su salud mental positiva.
- Desarrollar por medio de retos psicológicos habilidades sociales que permitan el sano desarrollo y el cuidado su salud mental.
- Promover en los adolescentes la multiplicación de aprendizajes mediante la realización de talleres con el resto de la comunidad educativa.

### **Población Directa**

La presente propuesta se orienta a los adolescentes escolares de grado 8°, 9°, 10° y 11° de la Institución Educativa “AUGUSTO E. MEDINA” de Comfenalco Tolima. Actualmente, la Institución Educativa cuenta con un total de 1.952 estudiantes de grado 6° a grado 11°; sin embargo, para la presente propuesta de intervención se trabajará con un total de 465 estudiantes distribuidos de la siguiente forma:

- Grado 8°: A – B – C con un total de 40 estudiantes por cada curso
- Grado 9°: A – B – C con un total de 45 estudiantes por cada curso
- Grado 10°: A – B – C con un total de 40 estudiantes por curso
- Grado 11°: A – B con un total de 45 estudiantes por curso

### **Población Indirecta**

Dentro de la población indirecta se encuentran los: directivos, administrativos, docentes y familias; básicamente se incluye a la comunidad educativa como población indirecta, dado que la ejecución de la presente propuesta de promoción en salud mental de los adolescentes escolares, se llevará a cabo dentro de la Institución Educativa y contará con la participación y presencia de diferentes docentes y miembros de la comunidad educativa como tal.

## **Resultados Esperados**

### **Fases y producto:**

La Institución Educativa “AUGUSTO E. MEDINA” de Comfenalco Tolima contará con una plataforma virtual de promoción de la salud mental en adolescentes escolares, orientada al fortalecimiento de las habilidades sociales, reconocimiento de los recursos propios que les permita a los adolescentes el afrontamiento de las tensiones normales de la vida y el mejoramiento continuo de su compromiso académico y rendimiento escolar, aumentando su capacidad productiva, fructífera y mejorando las contribuciones que puedan realizar a la comunidad.

### **Resultados del proceso**

- Se logra sensibilizar a los adolescentes frente a la importancia de las habilidades sociales y el uso positivo de cada una de estas, para la promoción de su salud mental positiva.
- Se logra llevar a cabo el desarrollo por medio de retos psicológicos de las habilidades sociales que permitieron el sano desarrollo y el cuidado su salud mental.
- Se logra promover en los adolescentes la multiplicación de aprendizajes mediante la realización de talleres con el resto de la comunidad educativa.

## **Marco Conceptual**

Los conceptos que se definen a continuación, permitirán la comprensión de los propósitos y el alcance de la presente propuesta de intervención desde la línea de la promoción de la salud mental; aquí se definirán los conceptos de: adolescencia, salud mental y promoción, para finalizar con las habilidades sociales, brindando con ello, una articulación propicia frente a los objetivos y el abordaje a realizar.

### **Adolescencia**

La OMS y la UNICEF (2013) definen la adolescencia entre los 10 y 19 años de edad; además, reconocen la adolescencia como un período de transición de crucial importancia porque se pasa de la niñez a una etapa donde se presentan cambios a nivel físico y emocional, es la etapa de transición más compleja por todos los cambios que implica y la forma en que se viven los mismos; es así, que la adolescencia es un período de preparación para la vida adulta y las experiencias vividas resultan de vital importancia.

En este orden de ideas, el fortalecimiento de la salud mental en la adolescencia cumple con un papel fundamental de permitir el reconocimiento de habilidades, pero también la adecuada implementación de las mismas en los diferentes escenarios y en las diferentes situaciones en las que el adolescente se ve inmerso, por ello, es indispensable reconocer el concepto de salud mental expuesto desde la OMS, donde se entiende la salud mental como:

## **Salud Mental**

Este concepto está definido por la ley de salud mental como un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción; sin embargo, para la presente propuesta de intervención se tendrá en cuenta el concepto definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en donde se define la salud mental como: “un estado de bienestar en el cual el individuo consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y tener la capacidad para hacer contribuciones a la comunidad” (OMS, 2013, párrafo 1)

En este orden de ideas, la presente propuesta de intervención menciona de forma significativa el concepto de salud mental positiva, no como la falta de la enfermedad mental o trastornos mentales, sino como una estrategia de promoción de la salud mental que busca el fortalecimiento de las habilidades sociales de adolescentes escolares.

Frente a lo anterior, dentro de las instituciones educativas resulta necesario llevar a cabo procesos de promoción de la salud mental por medio de actividades que permitan el fortalecimiento de las habilidades propias y los recursos personales, que vayan de forma paralela formando estudiantes bachilleres para la vida profesional, pero también para la vida en comunidad, por ello, se toma el concepto de promoción de la salud mental desde lo que se expone en la ley 1616, donde hace referencia a que la promoción de la salud mental es:

## **Promoción de la salud mental**

Desde la Ley 1616 del 21 de enero del 2013 se reconoce la promoción de la salud mental como “una estrategia intersectorial y un conjunto de procesos orientados hacia la transformación de los determinantes de la salud mental que afectan la calidad de vida, en procura de la satisfacción de las necesidades y los medios para mantener la salud, mejorarla y ejercer control de la misma en los niveles individual y colectivo teniendo en cuenta el marco cultural colombiano” (MINSALUD, ley 1616 del 2013, pág. 2)

Finalmente, dentro del presente marco teórico y de acuerdo a lo que se establece desde la propuesta de intervención, es importante tomar el concepto de habilidades sociales y su eficacia a la hora de crear plataformas donde por medio de actividades interactivas se fortalezcan en los adolescentes el reconocimiento y uso de las mismas, es así que, se define habilidades sociales desde los siguientes autores:

### **Habilidades sociales**

Para Lacunza y González (2011) delimitar el concepto de habilidad social resulta complejo, dado que su naturaleza es multidimensional y se relaciona con otros conceptos afines; sin embargo, concuerdan desde la postura de diferentes autores que la infancia y la adolescencia son un momento privilegiado para el aprendizaje y las prácticas de las habilidades sociales, resultando valioso el poder identificar las habilidades sociales propias de dichas etapas.

Es así, que en la infancia las habilidades sociales están muy relacionadas a la forma en como el niño se relaciona con su grupo primario y figuras de apego, en la etapa escolar se enfatizan las habilidades sociales de aprendizaje de normas y modelos de cómo relacionarse con pares y adultos, en esta etapa las actividades lúdicas son el principal dispositivo para la adquisición de comportamientos sociales satisfactorios; en la adolescencia, el papel de las habilidades sociales es fundamental para el acercamiento a pares, conformación de pareja y participación en grupos representativos. (Lacunza y González, 2011, pág. 19)

En este orden de ideas, desde la teoría del aprendizaje social (Bandura y Walters, 1974) hasta el enfoque interactivo (Mc Fall, 1982) se destaca la adquisición de comportamientos sociales como las habilidades que dependen del ambiente y de los recursos personales. Estos enfoques sostienen que la interacción social no depende solo del grado de efectividad, sino que, al relacionarse con otros, intervienen aspectos como los valores, las actitudes, creencias y estilos de interacción, entre otros.

Es por lo anterior, que la presente propuesta de intervención busca por medio del uso de la plataforma virtual la promoción de la salud mental y el fortalecimiento de las habilidades sociales de los adolescentes escolares, con el fin de que puedan mejorar su capacidad de respuesta ante las situaciones de la vida cotidiana y fortalecer sus capacidades a nivel personal y social, aportando de forma significativa al crecimiento de los adolescentes y a un mejor uso de las habilidades sociales.

## **Marco Normativo**

Dentro del presente marco normativo se expondrán los diferentes referentes que soportan el abordaje de la población objeto y los respectivos artículos que sustentan el uso de las mismas:

### **Ley 1098 del 08 de noviembre del 2006**

“por la cual se expide el código de la infancia y la adolescencia”: De la presente ley se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- Art.1: Finalidad
- Art.2: Objeto
- Art.3: Sujetos titulares de Derechos
- Art.4: Ámbito de aplicación

Los anteriores artículos permiten conocer el propósito de la ley, la cual consiste en la protección de los niños, niñas y adolescentes evitando cualquier infracción de dichos artículos o vulneración de estos.

Asimismo, la ley pone de manifiesto todos los derechos de la niñez y la adolescencia respecto al cuidado y protección en casos muy concretos de vulnerabilidad; por ende, sólo

se tendrán en cuenta los artículos relacionados con los aspectos más generales de la presente ley.

### **Ley 1661 del 21 de enero del 2013**

“por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones”:

En la ley de Salud Mental se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- Art.1: Objeto
- Art.3: Salud Mental
- Art.5: Definiciones
- Art.6: Derechos de las personas
- Art.7: De la promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental
- Art.8: Acciones de promoción
- Art.34: Salud mental positiva

Lo que se pretende con la presente propuesta de intervención es realizar una estrategia de promoción de la salud mental, por medio de actividades o programas que enfatizan en la Salud de la población objeto; la presente ley reconoce los aspectos relevantes desde Salud Mental, las acciones de promoción frente a la misma y finalmente reconoce los aspectos desde la Salud Mental Positiva donde se evidencian la relación entre Salud Mental, medio ambiente, actividad física, seguridad alimentaria y nutricional y elementos

determinantes en el desarrollo de la autonomía de las personas, promoviendo los estados de bienestar y mejorando los procesos de adaptación.

### **Plan Decenal de Salud Pública 2012 – 2021**

Dentro del plan decenal se enfoca en la promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental.

- **Promoción de la Salud Mental y Convivencia**

Donde se busca el mejoramiento continuo de los individuos y un fortalecimiento en sus habilidades para brindarles mayores herramientas en sus procesos de socialización y relaciones con los otros.

## **Enfoque Metodológico**

### ***Estrategia De Promoción De La Salud Mental***

La presente propuesta de intervención cuenta con un enfoque metodológico de promoción de la salud tomado desde el Plan Decenal de Salud Pública (2012 – 2021) y la dimensión de convivencia social y salud mental.

El componente de la dimensión de Convivencia social y Salud Mental, entiende este último concepto como se plantea en la ley 1616 del 2013, un estado dinámico expresado en la vida cotidiana por medio del comportamiento y la interacción que permita el uso de los recursos emocionales, cognitivos y mentales en el diario vivir para realizar diferentes funciones como trabajo, educación, entre otros; por su parte, la convivencia es entendida como “el desarrollo y sostenimiento de relaciones interpersonales basadas en: el respeto, la equidad, la solidaridad, el sentido de pertenencia, el reconocimiento de la diferencia, la participación para la construcción de acuerdos, el ejercicio de los derechos humanos; para el logro del bien común, el desarrollo humano y social”. (Plan decenal de salud pública 2012 – 2021, pg. 2)

Es así, que el componente de promoción de la salud mental y la convivencial es definida como un conjunto de políticas públicas y acciones intersectoriales que propenden a brindar oportunidades a los sujetos que les permita el despliegue de sus recursos

individuales y colectivos para el mejoramiento continuo de sus relaciones interpersonales y disfrutar su vida.

Este componente incluye las estrategias para la promoción de la salud mental, sus factores protectores y generación de entornos familiares, educativos, comunitarios y laborales favorables para la convivencia social.

Por tal razón, la estrategia de promoción de la salud mental se llevará a cabo por medio de una plataforma interactiva que le permita a los estudiantes la interacción con otros, procesos de autoevaluación y formación constante para el buen desarrollo de la salud mental y el fortalecimiento de las habilidades sociales.

### **Descripción De La Plataforma Virtual: HASO**

La plataforma virtual: HASO (Habilidades Sociales) surge como una estrategia de intervención que permita la promoción de la salud mental y el fortalecimiento de habilidades sociales para los adolescentes escolares de la Institución Educativa “AUGUSTO E. MEDINA” de Comfenalco.

Además de esto, se presenta como un espacio lúdico y de aprendizaje, fuera de las alternativas convencionales, permitiendo a los adolescentes un reconocimiento de habilidades sociales, mejoramientos continuos en el control y manejo de sus emociones, entre otros aspectos que por medio del desarrollo de las actividades que se presentan en la plataforma, se estimularán y se fortalecerán en cada uno de los adolescentes escolares de la Institución Educativa en mención.

La plataforma cuenta con una interfaz llamativa, que fomenta la curiosidad en los jóvenes y los lleva por medio de retos a conocer más sobre el mundo que los rodea y más importante aún, les permite un mejor conocimiento propio y de los otros; a su vez, les ofrece herramientas y los lleva a evaluar los escenarios reales dentro y fuera de la Institución Educativa.

La plataforma contará como aspecto adicional, con una calificación por cada actividad que permitirá evaluar si existe o no riesgo en la salud mental del estudiante, en caso de que exista alguna alerta, esta información será manejada por la Orientadora de la

Institución Educativa, que será quien realice los procedimientos a nivel institucional acordes a cada caso en particular.

De acuerdo a lo anterior, la plataforma cuenta con una calificación inicial que no se rige entre bueno o malo, sino que por el contrario estimula las habilidades del estudiante llevándolo siempre a obtener “conclusiones” o “calificaciones” de tipo reflexivas: “Haz hecho un gran trabajo y no olvides que cada día podemos dar lo mejor de nosotros, siempre y cuando sea nuestra elección”. Se realizará por medio de mensajes que fortalezcan la confianza y propenda por la motivación constante para que el estudiante pueda seguir realizando las actividades siguientes.

En este orden de ideas, las actividades serán subidas de forma automática por medio del control de la plataforma y se realizarán de forma diaria, además, dará a los estudiantes la oportunidad de que durante el transcurso del día puedan realizar la actividad y subir la evidencia, con el fin de que el uso de la plataforma virtual no altere las clases académicas dentro de la Institución; pero a su vez, se pondrán retos de diferentes áreas con el fin de que en consenso con los docentes y directivos, la plataforma pueda ser usada durante la clase y guiada por el docente experto en el área. Dichas preguntas tendrán un sentido psicológico, pero permitirán la participación de la comunidad educativa de forma indirecta y con el propósito de mostrarla más lúdica y con mayores niveles de aprendizaje y adherencia a su uso.

Dentro de la plataforma se permitirá la opción de compartir información y crear vínculos entre los estudiantes, como propósito para la ayuda colectiva y el alcance del

reto que se presenta, esto con el fin de promover las relaciones interpersonales dentro de la institución educativa y mejorar los lazos relacionales de los adolescentes.

A su vez, cuando el estudiante haya realizado el reto y cumplido con el objetivo planteado para ese día, el sistema de juegos será bloqueado, pero permitirá por medio de otras pestañas acceder a información adicional, relacionada con el tema trabajado, que para el caso será una de las habilidades sociales y/o para la vida y tendrá como opciones, vídeos, audios y check list sobre aspectos emocionales – personales, familiares, académicos y sociales.

Con la institución educativa se concertará unos medios de motivación adicional que incluyan no sólo calificaciones en las áreas por la participación y compromiso, sino además bonos que brinden ciertos beneficios como entradas a cine, accesorios (maletines, cuadernos) entre otras opciones de interés y utilidad para los estudiantes.

Es así que, la plataforma permitirá a los adolescentes escolares ir subiendo de nivel, frente a lo que respecta al autoanálisis y conocimiento de sí mismo, los niveles serán de tipo personal, familiar, académico y social, empezará con preguntas muy generales y retos muy usuales, e irá incrementando su nivel de dificultad hasta llevarlos a un nivel de autoevaluación y entendimiento propio, por medio de preguntas y retos que impliquen un mayor conocimiento de sí mismos y un mejor manejo de sus habilidades sociales.

Finalmente, el proyecto tendrá una duración de 6 meses, en el cual se deben desarrollar las actividades de la plataforma y una adecuada apropiación de las temáticas trabajadas, la formación de los grupos colectivos. Todo lo anterior, encaminado al empoderamiento de los adolescentes y la promoción de su salud mental. Frente a esto, se estima un costo total de 48.195.000 millones de pesos para la plataforma y la ejecución de la misma.

## Anexos

### Anexo A. Tabla de indicadores

<b>TABLA DE INDICADORES – PLATAFORMA VIRTUAL HASO</b>					
<b>OBJETIVOS</b>	<b>RESULTADO ESPERADO</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>INDICADOR DE ACTIVIDADES</b>	<b>INDICADOR DE RESULTADOS</b>	<b>FUENTE DE VERIFICACION</b>
<b>SENSIBILIZAR A LOS ADOLESCENTES FRENTE A LA IMPORTANCIA DE LAS HABILIDADES SOCIALES Y EL USO POSITIVO DE CADA UNA DE ESTAS, PARA LA PROMOCIÓN DE SU SALUD MENTAL POSITIVA.</b>	Los adolescentes reconocen la importancia de las habilidades sociales y el uso positivo de cada una de ellas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reunión de reconocimiento de la plataforma virtual</li> <li>- Presentación de la APP para realización de actividades semanales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 465 representan el 100% de estudiantes que participan.</li> <li>- 419 representan el 90% de estudiantes que instalan las App y conocen su importancia</li> </ul>	372 representan el 80% de los adolescentes que instalan la App y reconocen la importancia de las habilidades sociales y el uso positivo de cada una de estas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Soporte de las actividades realizadas</li> </ul>
<b>DESARROLLAR POR MEDIO DE RETOS PSICOLÓGICOS HABILIDADES SOCIALES QUE PERMITAN EL SANO DESARROLLO Y EL</b>	Los adolescentes mejoran en el manejo de las tensiones de la vida cotidiana	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización de la APP para realización de actividades semanales en el desarrollo de sus habilidades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 377 representan el 90% de los adolescentes sensibilizados ejecutan las</li> </ul>	188 representan el 50% de adolescentes que manejan las tensiones de la vida cotidiana	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reportes escolares</li> <li>- Reportes de Orientación Escolar</li> </ul>

<b>CUIDADO SU SALUD MENTAL.</b>			actividades propuestas en la plataforma		
<b>PROMOVER EN LOS ADOLESCENTES LA MULTIPLICACIÓN DE APRENDIZAJES MEDIANTE LA REALIZACIÓN DE TALLERES CON EL RESTO DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA.</b>	Los adolescentes se multiplican sus aprendizajes frente a la importancia de la salud mental positiva	- 10 talleres con otros estudiantes en el que se multiplique lo aprendido	- 10 representan el 100% de los talleres realizados	465 niños y adolescentes sensibilizados frente a la importancia de la SMP	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Registro fotográfico</li> <li>- Video</li> </ul>



## Anexo C. Tabla de presupuestos

<b>TABLA DE PRESUPUESTO – PLATAFORMA VIRTUAL HASO</b>						
<b>PLATAFORMA VIRTUAL: HASO</b>						
<b>ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES ESCOLARES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “AUGUSTO E. MEDINA” DE COMFENALCO TOLIMA</b>						
<b>ACTIVIDADES</b>	<b>ACCIONES</b>	<b>RECURSOS</b>		<b>VALOR UNITARIO</b>	<b>VALOR TOTAL</b>	<b>SOPORTE CONTABLE</b>
		<b>HUMANO</b>	<b>LOGÍSTICO</b>			
<b>CREACIÓN DE CONTENIDO PSICOPEDAGÓGICO PARA LA PLATAFORMA VIRTUAL: HASO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selección de habilidades para las actividades semanales</li> <li>- Tabla de calificación motivacional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 estudiante de especialización</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contenido de la plataforma virtual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1.500.000</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1.500.000</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades semanales por habilidad social</li> <li>- Tabla motivacional</li> </ul>
<b>DESARROLLO DE LA PLATAFORMA PARA INSTALACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diseño de la plataforma</li> <li>- Organización de contenido semanal</li> <li>- Instalación de tabla motivacional</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ingeniero de sistemas</li> <li>- 1 diseñador gráfico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula de trabajo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3.000.000</li> <li>- 2.500.000</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3.000.000</li> <li>- 2.500.000</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diseño de la plataforma y sus fases</li> </ul>

<p><b>PRESENTACIÓN DE LA PLATAFORMA VIRTUAL: HASO A LA COMUNIDAD ACADÉMICA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación</li> <li>- Difusión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudiantes</li> <li>- Orientadora académica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auditorio</li> <li>- Sillas</li> <li>- presentación</li> <li>- Refrigerios</li> <li>- Pancartas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 personas a cargo de la difusión: 300.000</li> <li>- Pancartas: 200.000</li> <li>- Refrigerios para 500 personas: 1.500.000</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2.000.000</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cotizaciones</li> <li>- Facturas</li> <li>- Cuentas de cobro</li> </ul>
<p><b>SOSTENIMIENTO Y REVISIÓN</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Activación de las dinámicas diarias</li> <li>- Revisión de posibles alertas</li> <li>- Evaluación de habilidades sociales</li> <li>- Evaluación de salud mental positiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 especialista</li> <li>- 1 ingeniero</li> <li>- 1 diseñador</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oficinas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Especialista medio tiempo: 2.000.000</li> <li>- Ingeniero medio tiempo: 1.500.000</li> <li>- Diseñador medio tiempo: 1.000.000</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 27.000.000</li> <li>Total, por 6 meses de trabajo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contratos</li> <li>- Cuentas de cobro.</li> </ul>
<p><b>10 TALLERES DE MULTIPLICADORES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diseñar los talleres</li> <li>- Realización de los talleres</li> <li>- Sistematización de los resultados obtenidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Profesional en salud mental</li> <li>- Adolescentes multiplicadores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula de trabajo</li> <li>- Computador</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 profesional para realizar y guiar 10 talleres * 300.000 = 3.000.000 durante un mes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3.000.000</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contrato</li> <li>- Cuenta de cobro</li> </ul>

<b>EVALUACIÓN</b>	- Formato de evaluación	- Psicóloga	- Oficina	- 1 psicóloga x medio tiempo = \$1.500.000	- 1.500.000	- Contrato - Cuenta de cobro
<b>TOTAL: SIN IVA</b>					\$40.500.000	
<b>TOTAL: CON IVA 19%</b>					\$48.195.000	

## Referencias Bibliográficas

Bandura, A. y Walters, R (1974). Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad.

Madrid: Alianza.

Boletín de Salud Mental (2018). Análisis de indicadores en salud mental por territorio.

Recuperado de:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-onsm-abril-2018.pdf>

Institución Educativa “AUGUSTO E. MEDINA” de Comfenalco Tolima, misión y

visión. Página web institucional, Recuperado de:

<https://www.colegiocomfenalcoibague.edu.co>

Lacunza, A. González, N. (2011) *Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su*

*importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos”* Fundamentos en humanidades, Universidad Nacional de San Luis – Argentina. Año XII – número I (23/2011)

Ley 1098 de 2006. “*Por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia*”.

Retomada de: [file:///C:/Users/usuario/Downloads/codigo\\_infancia.pdf](file:///C:/Users/usuario/Downloads/codigo_infancia.pdf)

Ley 1616 de 2013. “*Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan*

*otras Disposiciones*”. Retomado de:

<http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/2013/LEY%201616%20DEL%2021%20DE%20ENERO%20DE%202013.pdf>

Mc Fall, R. (1982) A review and reformulation of the concept of social skills. Behavioral assessment, 4, 1-33.

Ministerio de Salud y Protección Social, Colciencias, Pontificia Universidad Javeriana  
Datos, Procesos y Tecnología SAS (2015). *Encuesta Nacional de Salud Mental (ENSM 2015)*. Tomo I. Bogotá, D.C., Colombia: Javegraf. ISBN electrónico: 978-958-8903-19-4  
Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/presentacion-encuesta-nacional-salud-mental-2015.pdf>

OMS (2013). Salud mental: un estado de bienestar [Internet] Recuperado de [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/)

OMS (2019) Salud Mental del Adolescente [internet] Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Plan Decenal de Salud Pública. “*Dimensión convivencia social y salud mental*”  
Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/plandecenal/Documents/dimensiones/convivenciasociaysalud-mental.pdf>

Sarmiento, M. (2017) Salud mental y escuela. Bogotá D.C. programa intervenciones en salud mental. Pontificia Universidad Javeriana – Hospital San Ignacio (697 – 14).  
Recuperado de: <https://www.javeriana.edu.co/mentalpuntodeapoyo/wp-content/uploads/2017/12/Boletin-3-web-2017.pdf>

UNICEF (2011). *La salud mental del adolescente: un desafío urgente para la investigación e inversión*. Recuperado de: <http://www.unicef.org/spanish/sowc2011/pdfs/La-salud-mental-deladolescente.pdf>

UNICEF (2013). *La adolescencia*. Recuperado de:

[http://www.unicef.org/mexico/spanish/ninos\\_6879.htm](http://www.unicef.org/mexico/spanish/ninos_6879.htm)