

Planificación Anual Salud Mental

Psicólogo Daniel Olcay Jeneral

Introducción

Hay muchos datos preocupantes sobre la salud mental en general. Nos referimos, sólo por poner algunos ejemplos, al adelanto de la edad de inicio de consumo de alcohol o de otras drogas, a las adicciones a las tecnologías, al juego o las apuestas, al bullying, al acoso a través de las redes sociales o al alto índice de suicidio en la población infanto juvenil. Estas y otras problemáticas pueden contribuir a generar enfermedades y patologías tanto físicas como mentales.

¿Qué es la salud mental?

La Organización Mundial de la Salud define la salud mental como un “estado de bienestar en el que el individuo se da cuenta de sus propias capacidades, puede hacer frente al estrés normal de la vida, puede trabajar de manera productiva y puede hacer una contribución a su comunidad”. Es la capacidad de una persona para percibir, comprender e interpretar su entorno, para adaptarse a las circunstancias, así como relacionarse con los demás.

Entonces...

¿Qué es tener una buena salud mental?

La salud mental no se basa en estar siempre feliz; estar sano en estar preocupado cuando se viven situaciones difíciles, como también sentirse feliz cuando todo va bien. Entenderemos que tener una buena salud mental es tener un estado de satisfacción personal con uno mismo y con los demás que incluye algunos aspectos como la inteligencia emocional, relaciones sociales positivas y satisfactorias, practicar deporte, dormir bien o incluso tener una buena alimentación pues todo influye en la salud mental.

Objetivo General

Brindar a la institución y su comunidad educativa directrices vinculadas al desarrollo de la salud mental de sus integrantes informando, construyendo, pesquizando, derivando y haciendo seguimiento a los requerimientos presentes en esta área.

Objetivos Específicos

- Orientar desde un enfoque de derechos la relevancia de la salud mental.
- Acompañar proceso de pesquisa, derivación y seguimiento de casos.
- Articular la red de oferta local presente en materias de salud mental.
- Divulgar en la comunidad educativa consideraciones para el desarrollo de una buena salud mental.

En consideración de aquello, para el año 2023, se ha establecido una hoja de ruta que permite delimitar los ejes a abordar, en sincronía con la unidad de convivencia escolar:

Ejes de Acción

Desarrollo y Formación	Autoestima y	Fortalece los procesos de formación en habilidades sociales necesarias para convivir en sociedad
	Hábitos e independencia	
Enfoques y sensibilización	Enfoque de género	Valora la reflexión y acción en torno a una perspectiva inclusiva y consciente a nivel personal y social
	Salud mental responsable	
Prácticas en el desarrollo evolutivo	Señales de alerta	Favorece la pesquisa y diagnóstico oportuno con tal de generar acciones adecuadas frente a necesidades latentes en conflicto
	Estilos de crianza	

