



**COLEGIO DISTRTAL VENECIA IED**

**BACHILLER ACADEMICO**

# **SALUD MENTAL EN LOS ADOLESCENTES**

**TESIS**

Que para obtener el título de  
**BACHILLER ACADEMICO**

**P R E S E N T A**

DIEGO ALEJANDRO ORTEGON GELVEZ

HAROLD MAURICIO AVILA JAIMES

**DIRECTOR DE TESIS**

SERGIO QUINTERO

**COLEGIO VENECIA IED**

Salud mental en los adolescentes

## Contenido

Descripción general	2
descripción del problema	3
Planteamiento del problema	4
justificación	5
solución técnica	6
población	7
Estado del arte	7
Marco Legal	8
Objetivos generales	8
Objetivos específicos	9
pregunta problema	9
Fuentes	9
marco teorico	9

## Descripción general

La salud mental en adolescentes es uno de los problemas más comunes, por que experimentan cambios físicos y emocionales importantes cosas como el estrés académico, la presión social y la búsqueda su propia identidad pueden afectar su estabilidad emocional más de lo que se puede imaginar problemas comunes incluyen ansiedad, depresión y trastornos. Las charlas familiares y el apoyo por los externos es algo que es fundamental para que desde un principio esto no suceda y si sucede el apoyo de los mismos es crucial y necesario

Algo que es común hoy en día los problemas de los adolescentes se deben a que las redes sociales incrementan mucho y los problemas mentales también y trastornos depresivos están muchas veces gracias a esto. La depresión va más allá de que los adolescentes esten todo el día en las pantallas si no que viven una constante comparación con el “mundo perfecto” de la red social.

Gracias al covid-19 y a la cuarentena del 2020 los expertos señalaron que el cambio aumento gracias a la combinación de epidemia y aislamiento social, se ha desencadenado sentimientos de miedo, ansiedad o tristeza los cuales algunos tienen un grado de severidad alta, gracias a lo que el mundo estaba pasando cabe recalcar que esto también está pasando gracias al contexto social y las enormes diferencias sociales por las cuales el mundo pasaba y está pasando en la actualidad

Según un estudio dice que ha incrementado la puntuación clínica de ansiedad, trastornos obsesivos compulsivos y falta de comprensión y empatía hacia los demás sobre esas personas que se la pasaban pensando más de 3 horas sobre los problemas por los cuales estaba pasando el mundo en esos momentos

Los problemas psiquiátricos antes mencionados afectaron tanto a niños adolescentes y adultos de la tercera edad todas las personas en general, en la actualidad han presentado tipos de estrés postraumático de vivido a todo lo que vivieron en la pandemia

## descripción del problema

identificar los problemas más comunes en los estudiantes del colegio venencia en primaria en la jornada de la tarde tratamos de ver como los niños a punto de entrar en la adolescencia están llevando este proceso, esto porque queremos conocer como es el punto de vista ellos en la adolescencia y si tienen problemas años atrás, sabemos que pueden aparecer cambios físicos, mentales y esto puede ser un impacto importante en la salud mental de ellos podrían tener una percepción errónea de la adolescencia y así cuando se enfrente con la realidad puede ser un impacto muy fuerte

la importación del proyecto es ver como la pandemia del COVID 19 afecto a niños y adolescentes de entre 10-15 años del colegio Venecia de la jornada tarde es importante ver que tanto afecto y que tanto le esta afectando en la actualidad ya que se evidencia en muchos casos que lo adultos tuvieron una especie de estrés postraumático gracias a la pandemia creemos que en el caso de los niños pude ser el mismo caso ya que ellos pudieron vivir cosas que no debieron vivir a tan temprana edad, también como les afecta el tema de las redes sociales la comparación con el mundo de la redes y el probable bullying que pueden obtener por sus compañeros de clase o problemas intrafamiliares

## Planteamiento del problema

Tenemos que mirar los problemas mas comunes para así tomar medidas sobre el asunto ver que soluciones tecnológicas podemos aplicar para dará conocimiento y hacer que tenga un poco mas de conciencia sobre los que esta viviendo

1. Ansiedad y depresión: la ansiedad se puede dar gracias a muchos factores que hacen que esto aumente tener pensamientos constantes de lo que esta viviendo ya sean problemas familiares personales de trabajo o de estudio estos mismos problemas puede llevar a la depresión por verse perdidos en los pensamientos
2. Baja autoestimas la búsqueda de identidad y la comparación otro puede afectar del cómo se ven en un espejo
3. Bullying y ciberacoso exposición de formas de acoso ya sea físico o en línea pueden tener muchos impactos negativos en la salud mental de los estudiantes
4. Presión social: la necesidad de encajar en la sociedad o a grupos de personas que no te aceptan tal y como eres
5. Uso de sustancias: experimentar o entrar en este mundo puede alcanzar que esta etapa llegue más allá de una depresión
6. Identidad sexual: la exploración la aceptación social como se expresa en el anterior punto tienen que ver con esto la aceptación es más que todo porque no te aceptan tal y como eres puede influir mucho en tu desempeño

los problemas mentales más comunes en los adolescentes hay demasiados problemas que suelen pasar día tras día tomando estos y más problemas que suelen suceder se pueden hacer muchas cosas para que los problemas bajen significativamente

## justificación

abordar los problemas de salud mental en los preadolescentes es crucial para que su bienestar y su desarrollo sea bueno a futuro ponerle atención a los problemas en esta edad evitara que los preadolescentes mejoren su perspectiva de la vida a largo plazo y no tengan problemas mas

fuertes a futuro aparte de que es bueno para la salud mental contribuye a que el colegio se vuelva un espacio de innovación y creación

podemos ayudar también capacitando a los padres de familia a como llevar estos problemas de la mejor manera con sus hijos como también a sus maestros y niños teniendo en cuenta que así los niños tendrían mas apoyo y se sentirán a gusto con gente que son para ellos muy confiables

los beneficiarios como se ha venido hablando son los preadolescentes más espáticamente lo0s del colegio Venecia de la jornada tarde en primaria que rondan en las edades de 10-15 años de edad indirectamente también se verán beneficiados los padres de familia ya que ellos sufren una gran parte de este proceso que esta llevando el preadolescente

intervenir rápidamente puede ser lo mejor para todos así se bajan las tasas de suicidios en los preadolescentes ya que se buscaría brindar el apoyo necesario para borrar eso de raíz

### **solución técnica**

por medio de juegos donde el Niño se sienta seguro de si mismo y donde sienta que al jugar nadie lo va a juzgar darnos cuenta de los problemas mas comunes que tienen los niños también aparte de identificar el problema buscamos que el niño tome un conocimiento nuevo y formas nuevas de ver el mundo de esta forma podrá reflexionar y comprender sobre lo que le esta pasando y buscar ayuda más profesional.

gracias a esta solución podemos identificar tempranamente un posible caso de depresión en un adolescente o niño por medio de un juego lo identificaremos. por medio de videos podemos brindarle un tipo de ayuda para mejorar su problema y darle una solución antes de que sea tarde con este tipo de cosas podemos brindar una técnica más personalizada y así hacerlo sentir más a gusto

gracias a este proyecto buscamos tener un impacto importante con los niños y adolescentes y así llegar a más y más niños y niñas y que ellos mismos acudan a una ayuda y una comprensión deseada gracias a la empatía que queremos transmitir con todo este proyecto por ahora nuestra meta es con los niños de 10 -15 del colegio Venecia pero queremos llegar a mas niños y niñas de otros colegios o porque no de otras partes del mundo

## población

este proyecto sobre la salud mental en los adolescentes se trabajara con niños de 10 a 15 años que estudian en los grados de primaria del colegio Venecia en la jornada tarde y si se puede expandirse a la otra jornada y otras sedes y colegios de la localidad de Tunjuelito

por qué los escogimos a ellos

los escogimos ya que es la comunidad mas cercana entrar a la adolescencia y podemos apoyas a nuestros estudiantes del colegio Venecia y es parte de nuestra comunidad educativa y son los mas prontos a llegar a la adolecería ya que como su mismo nombre lo dice están en la preadolescencia

## Estado del arte

Observamos que en varios artículos y proyectos similares que todos trata la depresión como base a todos los problemas que pasan los preadolescentes hoy en día y también que de eso salen varios temas a relucir con pero no menos importantes cosas como el suicidio en los preadolescentes las diferencias de género y/o los problemas familiares por supuesto impactos del confinamiento obligatorio en gracias ala pandemia

En otras paginas exploramos como promedio de graficas muestra que también la mayoría de problemas mentales y deprecien es gracias a divulgación de información personal ya que esto

puede causar otro tipo de causas como el ciber acoso y bullying buscamos que por medio de una innovadora solución tecnológica llegar a hacer parte de un gran cambio en esta fuerte lucha sobre los problemas mentales que puede llegar a acabar con la vida de muchos niños niñas preadolescentes he incluso a adultos Es cogimos como área de detección el colegio ya que muchas veces y en muchos colegios no se ve ducho apoyo con los estudiantes y es donde más está el problema en el colegio y también porque es un ambiente completamente diferente en el que ellos están seguros y también seguros de que no se les vulnerara sus derechos

## Marco Legal

1. Respecto a los derechos del niño: Garantizar el derecho a la salud mental y emocional sin que el niño se sienta obligado o presionado por nosotros
2. Se debe cumplir con la Ley de Protección de Datos Personales asegurando la confidencialidad y protección de la información de los preadolescentes que nos están dando la información
3. Apoyo emocional: Ofrecer ayuda y apoyo emocional a adolescentes en situaciones de estrés o conflicto.
5. Colaborar con profesionales de la salud mental certificados para supervisar y apoyar las actividades del proyecto.
6. Estar preparados para identificar y reportar cualquier caso de abuso o maltrato, conforme a las leyes locales de protección infantil.

Como esto nos afecta esto nos afecta ya que por el momento no tenemos conocimientos de a quien darle información sobre casos de cosos infantil o con menores de edad buscar ayuda con los profesionales en la salud mental para que nos asesoren de una forma bien echa para asi



brindar la mejor de las atenciones cumplir con la ley de protección de datos personales cuando un niño o niña nos brinde la confianza de decirnos por todo lo que esta pasando

## Objetivos generales

Formular una solución tecnológica para la prevención enfermedades de salud mentales de jóvenes de 10-15 años de edad del colegio Venecia en la jornada tarde en el colegio Venecia

## Objetivos específicos

Identificar la mejor manera de ejecutar la solución que hemos venido pensando

Como llamar la atención del preadolescente con la intención de que vea como que hay formas diferentes de buscar ayuda con lo que le pasa

Como es la mejor forma de ejecutar y llamar la atención de lo anterior ganándonos la confianza del preadolcente sin que el se sienta atacado o hacerlo sentir mal por la información que queremos sacar

## pregunta problema

¿como por medio de una solución tecnológica podemos evitar que a los jóvenes del colegio Venecia que están pasando por los grados de primaria de la jornada tarde que prevengan el daño que puede causar todos los problemas mentales?

## Fuentes

Chat gpt

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2307-79992020000200005](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992020000200005)

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412021000400324](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412021000400324)

con la información de chate gpt que busca y baja la información por mas de 5 paginas de la internet

## marco teorico

la salud mental en los adolescentes se refiere al bienestar emocional, psicológico y social durante la etapa de cabiion entre la adolescencia y la adultes. los cambios se pueden dar por los cambios físicos mecionlaes y cognitivos lo que se esto los pude hacer totalmente vulnerables

se pueden obtener varios tipos de riegos como el estrés académico la presión social el bullying problemas familiares experiencias traumáticas la parencia de estos factores puede aumentar la probabilidad de desarrollar trastornos mentales

los factores de protección son son un entorno familiar estable apoyo social t habilidades de afrontamiento el autestuma sube

los principales trastornos metales son depresión, ansiedad, conductas malas de alimentación, transtornos de conducta

el impacto que esto puede generar es significativo en el desarrollo académico social y emocional de los adolecentes las dificultades pueden llevar a un ciclo de problemas sociales como la falta de empeño en el colegio aislamiento con su entorno y comportamientos de riesgos

## Cronograma

	MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE							
TAREAS	S 1	S 2	S 3	S 4	S 5	S 6	S 7	S 8	S 9	S 10	S 11	S 12	S 1	S 2	S 3	S 4	S 5	S 6	S 7	S 8	S 9	S 10	S 11	S 12	S 1	S 2	S 3	S 4	S 5	S 6	S 7	S 8
ESTABLECIMIENTO DE NUESTRO PROYECTO																																
CREACION DE LA PAGINA																																
ELABORACION DE SOLUCION TECNOLÓGICA																																
ACTIVIDADES CON LA POBLACION																																
ENCUESTA PERSONALES																																
JUEGOS PARA CONOCER DE SU SALUD MENTAL																																
MUESTRA DE VIDEOS PARA QUE CONOZCAN SOBRE EL TEMA																																
PRIMERA ENTREGA																																
FINALZACION DE LA PAGINA																																
ANALISIS Y REVISION																																
AJUSTES																																
PRESENTACION DEL PROYECTO																																

## Bibliografía

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2307-79992020000200005](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992020000200005)

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412021000400324](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412021000400324)

<https://revistas.um.es/reifop/article/view/232941>

[https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272005000400003&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272005000400003&script=sci_arttext)

chat gpt

## resultados



CamScanner 27-08-2024 08.12 0.pdf

estos son algunos dibujos en las cuales los niños expresan como sienten en el colegio

## resultados de la evidencia

los resultados de las evidencias que obtuvimos durante la charla con los niños del colegio Venecia jornada tarde de grado 5, donde por medio de una charla tratamos de ver como los niños se sentían al respecto de pasar de ser niños a adolescentes persuadiéndolos con una serie de preguntas básicas como ¿les gustaría crecer y irse del colegio ya? ¿Cómo es el trato de tu familia y tú? ¿cómo te sientes dentro del colegio? Y más preguntas que nos ayudaban a identificar como los jóvenes tratan de estar a toda costa el colegio o el entorno educativo, pero así como hay algunos que les gustaría irse del colegio ya están los otros que no se quieren ir simplemente por que en el colegio se distraen, logramos identificar

esto gracias a las repuestas de los niños diciendo “no me gusta porque aquí juego futbol y me rio” “prefiero estar aquí en el colegio porque aquí me siento bien en mi casa no me ponen atención” “después de estas respuestas nos centramos en estos niños ya que mostraban cierto desacuerdo con las cosas que decíamos como “traten de buscar momentos inolvidables con sus papas y familiares” haciendo mostrar su desacuerdo con una serie de caras no muy buenas que solo demuestran lo mal que se sientan al momento de buscar el aprecio de los papas, también abarcamos temas como la nomofobia la adicción a los celulares o a la redes sociales vimos que muchos niños tienen una cierta atracción a las redes sociales mostrando conductas como mencionar videos vistos o mencionar YouTuber que constantemente ven, estos no aportan nada al desarrollo del niño, también mencionan frases virales de la internet sin siquiera contarles de que se trataba el tema algunos mencionando varios temas se mostraban inquietos de tal forma que los persuadimos con más preguntas llegando a la conclusión que llevaban muchas preguntas que hacer que fueron respondidas con claridad o algunos poco solo querían que la charla finalizara ya .también dimos el tema del Bull ying dos o tres niños dicen sufrir de Bull ying en el colegio trataba de decir todo lo que les decían pero sentían miedo y se excusaban diciendo que era en los anteriores colegios o en cursos pasados los molestaban gracias a su estado físico a su forma de ser o gracias a ser un nivel más alto en cuestión de inteligencia finalizamos con una actividad en la cual los hicimos responder un pregunta con un dibujo sencillo la pregunta responder era ¿Cómo me siento en el colegio? Casi el 90% dibujaron que se sienten bien, pero había muchos otros que el dibujo deja mucho que pensar y mucho que analizar de forma profunda les dimos herramientas y tratamientos que pueden ser buscados con un adulto y son actividades que muchas son divertidas como yoga, juegos con su familia para mejorar la comunicación y tranquilidad de su familia y de todo su entorno familiar

aclaremos términos como ansiedad o estrés dándole un ejemplo claro con una galleta en la cual decíamos que la ansiedad es como cuando en la lonchera llevas una galleta que ya te habías comenzado a comer y la profesora no te deja seguir comiendo, te dan muchas ganas de comer y solo ves la hora de Salir al recreo para comerte tu galleta te impacientas muchos y te estresas produciendo ansiedad