

4.Propuesta: Talleres de Salud Mental para Adolescentes

Impulsado desde el espacio “Adolescente Seguro” – Órgano de Participación Infantil y Adolescente (VOPIA)

1. Introducción

Esta propuesta nace del grupo adolescente del Órgano de Participación Infantil y Adolescente (VOPIA), que ha creado dentro del mismo un espacio propio llamado “Espacio Adolescente Seguro”. Un lugar simbólico y real donde pueden expresarse libremente, compartir experiencias y construir propuestas que den respuesta a las preocupaciones que afectan directamente a su etapa vital.

Una de las principales inquietudes que han expresado en este espacio es el impacto de la salud mental en la adolescencia: ansiedad, presión académica, redes sociales, autoestima, soledad, dificultades para pedir ayuda... Por ello, proponen la creación de talleres específicos sobre salud mental, diseñados por y para adolescentes, en un entorno seguro, cercano y sin estigmas.

2. Justificación de la propuesta

2.1. Salud mental: una necesidad urgente y real

La adolescencia es una etapa de grandes cambios, donde el bienestar emocional es tan importante como el físico. Según datos de organismos como UNICEF o el Ministerio de Sanidad:

- 1 de cada 4 adolescentes ha manifestado haber sentido ansiedad o tristeza persistente.
- La falta de espacios seguros donde hablar de salud mental aumenta el aislamiento y el malestar.
- Muchos adolescentes no se sienten cómodos hablando de esto con adultos, o no saben a quién acudir.

2.2. Un espacio creado por y para adolescentes

El grupo del VOPIA ha demostrado una vez más su madurez y compromiso al crear el “Espacio Adolescente Seguro”, un lugar donde poder hablar sin miedo ni juicios sobre lo que sienten. Desde este espacio, surge la necesidad de acompañar emocionalmente a otros y otras adolescentes a través de herramientas prácticas, diálogo y prevención.

3. Objetivos del proyecto

Objetivo general:

Promover el bienestar emocional en la adolescencia mediante talleres participativos sobre salud mental, diseñados desde el propio “Espacio Adolescente Seguro”.

Objetivos específicos:

- Romper estigmas sobre salud mental en la adolescencia.
- Ofrecer herramientas prácticas para gestionar emociones, ansiedad o conflictos personales.
- Crear un entorno seguro donde hablar, escuchar y sentirse comprendido.
- Conectar a adolescentes con recursos profesionales y comunitarios que puedan ayudarlos.
- Fomentar el autocuidado y el cuidado entre iguales.

4. Contenidos y metodología

Los talleres tendrán un enfoque participativo, cercano y práctico. Serán facilitados por profesionales del ámbito psicosocial y diseñados con el propio grupo de adolescentes.

Temáticas posibles:

1. ¿Qué es la salud mental y por qué es importante?
2. Herramientas para regular emociones y manejar la ansiedad.
3. Autoestima, cuerpo e identidad en redes sociales.
4. Cómo pedir ayuda (y a quién).
5. Escucha activa entre iguales y prevención del aislamiento.
6. Mindfulness, expresión emocional y autocuidado.

Formato:

- Talleres mensuales (presenciales).
- Sesiones de una hora y media a dos horas, con dinámicas, materiales y tiempo para compartir.
- Posibilidad de cierre con una jornada abierta o campaña de sensibilización creada por el grupo.

5. Público objetivo

- Adolescentes entre 13 y 17 años.
- Cualquier adolescente que quiera participar

6. Impacto esperado

- Mejora del bienestar emocional y mayor conocimiento sobre salud mental.
- Mayor confianza en pedir ayuda y compartir lo que sienten.
- Reducción de estigmas y normalización del cuidado emocional.
- Consolidación del “Espacio Adolescente Seguro”

7. Conclusión

El VOPIA, a través de su grupo adolescente, vuelve a poner sobre la mesa un tema vital y urgente: la salud mental en la adolescencia no puede seguir siendo un tabú. Esta propuesta no es solo un proyecto, es una necesidad expresada directamente por quienes viven esa realidad cada día.

Desde su “Espacio Adolescente Seguro”, quieren tender puentes, hablar claro, cuidarse y cuidar a otros/as. Porque hablar también es cuidar, y cuidar también es participar.