

SALUD MENTAL Y PROYECTO VITAL



Tu salud mental es tan importante como tu salud física.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), "la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todo su potencial, aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a su comunidad".

Salud mental: Ley 2460 de 2025, Resolución 0347 de 2026: Código Dorado (establece lineamientos para la detección temprana, la atención inmediata y el seguimiento de personas en riesgo en todo el país).

Educación emocional en Colombia: Ley 2491 de 2025, Ley 2503 de 2025 Ley 2383 de 2024, Ley 2414 de 2024

Prácticas de bienestar y de Salud Mental



Identificar y reconocer emociones

Las emociones son respuestas psicológicas y fisiológicas que nos ayudan a entender lo que está pasando en nuestra vida. Reconocerlas permite manejarlas de manera adecuada y evitar reacciones impulsivas.

Ejercicio práctico: Hacer uso del "Semáforo emocional" permite Identificar cómo me siento, pensar y actuar de una manera apropiada.

- Rojo: Estoy muy molesto o triste
- Amarillo: Estoy pensando qué me pasa
- Verde: Actúo con calma y respeto



Hablar cuando algo nos preocupa

Expresar lo que sentimos o pensamos a una persona adulta de confianza, ayuda a reducir la carga emocional y permite encontrar soluciones.

Ejercicio práctico: "Mi red de apoyo"

Identificar y tener claridad de a qué personas representativas en mi vida puedo acudir en busca de ayuda cuando lo considere pertinente.

- Familia
- Amigos confiables
- Docentes
- Sacerdotes, Pastores, Profesionales de la salud mental, otros.



Fortalecer la autoestima

La autoestima hace referencia a la valoración que una persona tiene de sí misma. Una autoestima saludable permite confiar en las propias capacidades y enfrentar desafíos.

Ejercicio práctico: "Mis fortalezas"

Identificar y reconocer aspectos personales, características físicas, habilidades, gustos, intereses, logros. Esto nos reconforta, nos hace sentir valiosos y únicos.



Cuidar la salud física

La salud mental también depende de tener hábitos saludables.

Ejercicio práctico: “Mi rutina saludable”

Revisar, fortalecer y construir nuestros hábitos de estilos de vida saludables:

- Alimentación
- Horas de sueño
- Tiempo de ejercicio físico
- Uso de pantallas
- Ocupación del tiempo libre



Elegir amistades positivas

Las relaciones sociales influyen en la conducta, decisiones y bienestar emocional de los niños, niñas y adolescentes.

Ejercicio práctico: “Amistades que suman”

Reflexionar, identificar y reconocer las características de un “buen” amigo o un “buen” compañero nos permite elegir a las personas que deseamos o necesitamos tener cerca.

Personas respetuosas, empáticas, solidarias, enfocadas, que no presionan o ejercen presión para que hagamos cosas negativas.

También, podemos identificar **qué tipo de amigo queremos ser para otros.**



Prácticas Proyecto de Vida



Regular el estrés académico

El estrés académico aparece cuando las demandas escolares superan la percepción de capacidad del estudiante para enfrentarlas. Aprender a gestionar el tiempo y organizarnos favorece la concentración, la motivación, el rendimiento escolar y el alcance de metas.

Ejercicio práctico: “Planificador escolar”

Establecer acciones y definir:

- Horarios de estudio
- Tiempo de descanso
- Fechas de evaluaciones
- Áreas pendientes o con bajo logro
- Actividades o talleres por entregar
- Actividades extracurriculares
- Otros



Pensar antes de tomar decisiones

La toma de decisiones es la capacidad de analizar opciones y prever consecuencias antes de actuar. Esta habilidad es clave para prevenir conductas de riesgo.

Ejercicio práctico: “La regla de las tres preguntas”

Antes de actuar preguntémosnos:

1. ¿Esto me beneficia o me perjudica?
2. ¿Cómo afectará a otras personas?
3. ¿Esto me acerca o me aleja de mis metas?

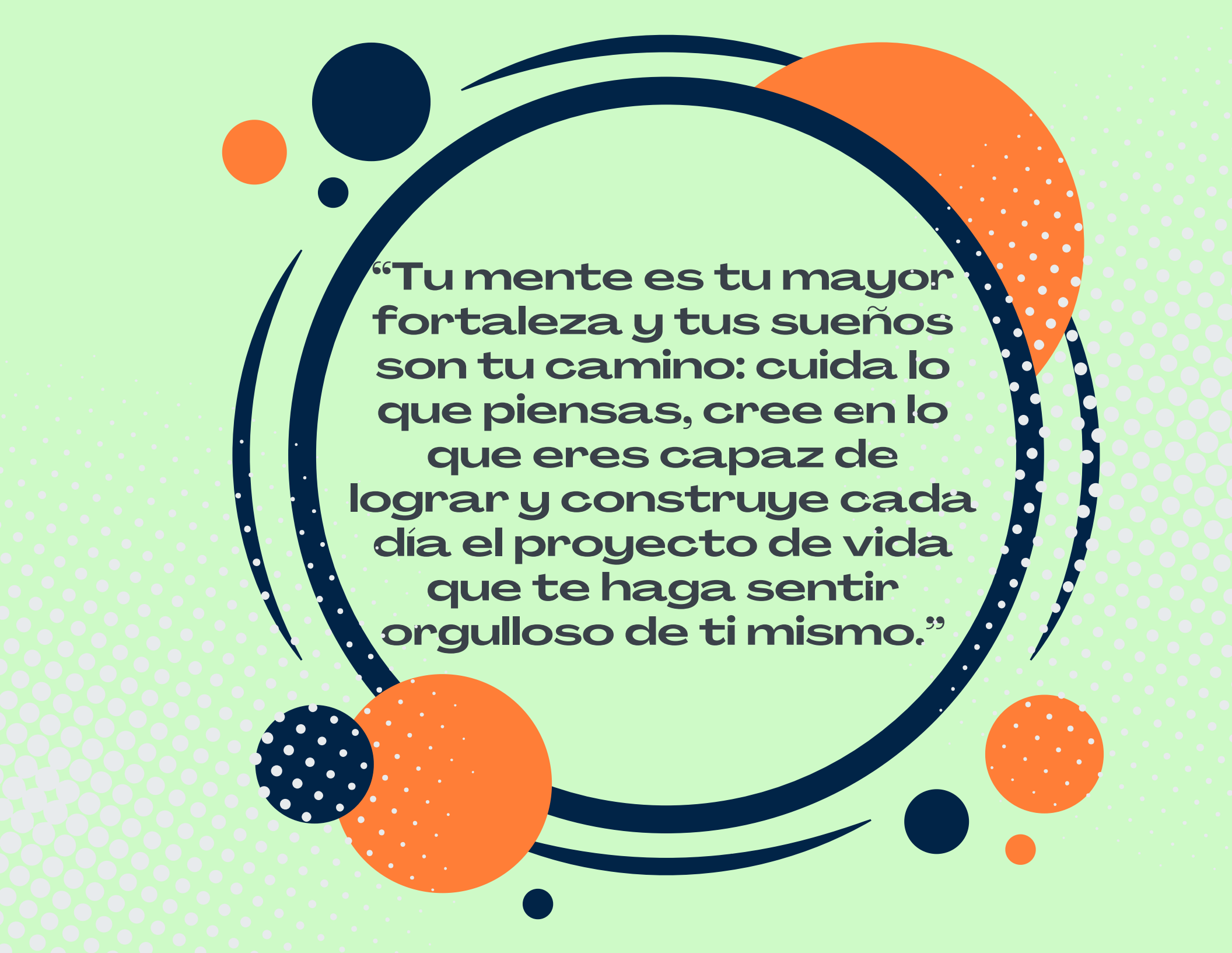


Significar mi proyecto de vida y el valor de mi vida

El proyecto de vida implica reconocer el conjunto de metas, sueños y decisiones que orientan el futuro de una persona.

Ejercicio práctico: “Mi mapa de vida”

- ¿Qué actividades disfruto hacer?
- ¿En qué materias me destaco?
- ¿Qué habilidades tengo?
- ¿Qué dificultades puedo encontrar?
- ¿Cómo podría superarlas?
- ¿Qué sueños tengo?
- ¿Qué tipo de persona quiero ser?
- ¿Qué valores quiero mantener?



“Tu mente es tu mayor fortaleza y tus sueños son tu camino: cuida lo que piensas, cree en lo que eres capaz de lograr y construye cada día el proyecto de vida que te haga sentir orgulloso de ti mismo.”