

FORTALECIMIENTO DE LA SALUD MENTAL EN LOS ADOLESCENTES DEL CLUB DE PATINAJE ARROW SKATERS DE SAN ANDRÉS ISLA

Mihalyc Vergara Consuegra.
20191510604

Dairis Galvan Benavidez.
20172588201

Trabajo de Investigación presentado como requisito para optar el título de:
Especialistas En Gerencia Social.

Tutor(es):
Carlos Enrique Osorio Torres

RESUMEN

El proyecto "Fortaleciendo la salud mental en los adolescentes del club de patinaje Arrow Skaters de San Andrés Islas" tiene como objetivo mejorar la salud mental de adolescentes entre 12 y 16 años, quienes son deportistas en San Andrés Islas. La iniciativa busca empoderar a estos jóvenes para que gestionen sus emociones y procesos internos de manera efectiva, al mismo tiempo que se les proveen herramientas necesarias para este fin.

En cuanto a los resultados esperados, se pretende aumentar la conciencia sobre la salud mental entre los adolescentes, desmitificar tabúes relacionados con esta temática, empoderar a los participantes y reducir las barreras mentales que puedan enfrentar. La metodología propuesta se centra en un enfoque cuantitativo para evaluar el impacto de las intervenciones, asegurando que las acciones implementadas generen resultados positivos medibles en los adolescentes.

El contexto local de San Andrés Islas presenta desafíos significativos debido a las tradiciones y cultura que perpetúan tabúes sobre la salud mental, lo cual dificulta la búsqueda de ayuda y la intervención profesional. Este entorno social representa un obstáculo que el proyecto intentará superar mediante estrategias de sensibilización, reeducación y fomento del diálogo abierto.

Este proyecto representa una contribución valiosa a la comunidad de San Andrés Islas al abordar la problemática de la salud mental entre adolescentes deportistas.

Al promover el empoderamiento y la gestión emocional, se busca no solo mejorar la calidad de vida de los jóvenes participantes, sino también fomentar un ambiente más inclusivo y consciente respecto a la salud mental en la comunidad.

Palabras clave: Salud mental, deporte, adolescentes, empoderamiento, deportistas.

ABSTRACT

The project “Strengthening mental health in adolescents of the Arrow Skaters skating club of San Andrés Islas” aims to improve the mental health of adolescents between 12 and 16 years old, who are athletes in San Andrés Islas. The initiative seeks to empower these young people to manage their emotions and internal processes effectively, while providing them with the necessary tools for this purpose.

The expected results are to increase awareness of mental health among adolescents, demystify taboos related to this topic, empower participants and reduce mental barriers they may face. The proposed methodology focuses on a quantitative approach to evaluate the impact of the interventions, ensuring that the implemented actions generate measurable positive results in adolescents.

The local context of San Andres Islas presents significant challenges due to traditions and culture that perpetuate taboos about mental health, making it difficult to seek help and professional intervention. This social environment represents an obstacle that the project will attempt to overcome through awareness-raising strategies, re-education and the promotion of open dialogue.

This project represents a valuable contribution to the community of San Andres Islas by addressing mental health issues among adolescent athletes. By promoting empowerment and emotional management, it seeks not only to improve the quality of life of the young participants, but also to foster a more inclusive and conscious environment regarding mental health in the community.

Key Words: Mental health, sport, adolescents, empowerment, athletes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Adaptado de Malvarez, S. Promoción de la Salud Mental en: Rodríguez et al. (eds). OPS "Salud mental en la comunidad". Washington, D.C: 2009; pgs. 178-179
- Airasca, D., Giardini, H. (2009). Actividad física, salud y bienestar. Argentina: Editorial Nobuko.
- BAHARI, SF (2010). estrategias de investigación cualitativa versus cuantitativas: contraste de supuestos epistemológicos y ontológicos. Sains Humanika , 52 (1). <https://doi.org/10.11113/sh.v52n1.256>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (s.f.). Sitio web oficial. Recuperado de <https://www.dane.gov.co/>
- Devís, J., Peiró, C. (2010). Actividad física, deporte y salud. Barcelona: Inde Publicaciones.
- Díaz-Castro, L., & Franco, O. H. (2020). Mental health in Colombia: The influence of cultural factors and the COVID-19 pandemic. The Lancet Psychiatry, 7(8), 653-654. [https://www.thelancet.com/journals/lanam/article/PIIS2667-193X\(21\)00042-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanam/article/PIIS2667-193X(21)00042-9/fulltext)
- Echeverría, G. (2005). Apuntes Docentes de Metodología de Investigación (ANÁLISIS CUALITATIVO POR CATEGORIAS). Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Escuela de Psicología. (https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/35683961/ANALISISCUALITATIVO_G_ECHEVERRIA_1-libre.pdf?1416667506=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DApuntes_Docentes_de_METODOLOGIA_DE_INVES.pdf&Expires=1716252265&Signature=YUfXGs03oxQ-WIXnELcDcqEqTzodPP~MI0rifKBX2zCQfJR8JpJcdMMLfCq~Ily4wgasmGcvZr~ct21UnsuFXGv2b8PeoVX1r31g6dmVy~1DfseOY4G6AXbsDCSI5BCVjlOLfQmBq~ojVEAjl~0wAkfmEPptVepI3tHI2bL7lbIf9BZ7JJAiIWKY37O6DGQhMGwMaEfVUwDm8XqFy1qKSD0YvCSVwUVb2JcvW6ZivCJjpnFhsoYFt2NESrC2Rkakb1SuTenkHprFGH1GkPRQWr2AJq0~SrvlfPDmHUGU7Okod~kEMW80r8Kxyva9JdoYkiT3ndMMLifxHIYInXjg_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)
- El deporte y la actividad física como factores de salud mental y felicidad en adolescentes: una revisión sistemática : <https://hdl.handle.net/11000/29446c>
- ESTADO DEL ARTE, Y PERSPECTIVA ACTUAL DEL CONCEPTO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-05342009000200012&script=sci_arttext

García-Naveira, A. (2016). Percepción del bienestar y de la salud psicológica, y la eficacia de un programa de intervención en coaching en deportistas de rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 211-219.

Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica: <file:///C:/Users/Admin/Downloads/%C3%81gora-InfluenciaDelDeporteYLaActividadFisicaEnElEstadoDe-6369972.pdf>

Instituto Nacional de Salud de Colombia. (s.f.). Sitio web oficial. Recuperado de <https://www.ins.gov.co/>

Kleinman, A. (1980). *Patients and Healers in the Context of Culture: An Exploration of the Borderland Between Anthropology, Medicine, and Psychiatry*. University of California Press.

LA INTEGRACIÓN ARTÍSTICA EN EL PATINAJE
ARTÍSTICO: <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/8182/DirubeGarciaMaria.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (s.f.). Sitio web oficial. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/>

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. Encuesta Nacional de Salud Mental de Colombia 2015. Resumen Ejecutivo. Recuperado de: https://www.minjusticia.gov.co/programas-co/ODC/Publicaciones/Publicaciones/CO031102015-salud_mental_tomol.pdf

OMS. (2014). Salud del adolescente. Recuperado de: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

OMS. (2021). Salud mental. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Mundial de la Salud. Salud mental: un estado de bienestar. Ginebra: OMS. 2011 [Consultada el 20 de marzo de 2024]. http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/index.html

Organización Panamericana de la Salud. OPS Colombia. Sitio web oficial. <https://www.paho.org/col/>

Promoción de la salud mental, prevención de los trastornos mentales y lucha contra el estigma. Estrategias y recursos para la alfabetización emocional

de los adolescentes:

<https://generaconocimiento.segob.gob.mx/sites/default/files/document/biblioteca/288/20210413-promocion-de-la-salud-mental-prevencion-de-los-trastornos-mentales-y-lucha-contr-el.pdf>

SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>