

Desarrollan talleres de salud emocional con adolescentes



La Paz, Baja California Sur (BCS). A través de un boletín prensa de la **Red Estatal de Salud Mental (RESMA)** dio a conocer que, la secretaria estatal del ramo inició un **ciclo de talleres sobre bienestar emocional** en escuelas de **nivel básico**, mediante los cuales se desarrollan diversas dinámicas con las alumnas y alumnos para que se conozcan y comprendan mejor, de tal manera que puedan **fortalecer su confianza y autoestima**. En estas actividades, que prioritariamente se efectúan en secundarias, como la *Humberto Muñoz Zazueta*, **especialistas en psicología** fomentan la **reflexión** de las y los adolescentes sobre los **cambios físicos y emocionales** que viven en esta etapa de su vida, de tal manera que reconozcan esta fase como un proceso de transición que plantea diversos retos.

En estos foros, las y los profesionales de la salud, realizan actividades que ayudan a las y los estudiantes a **reconocer**,

procesar y regular sus emociones, que es un aspecto directamente relacionado con el **bienestar, equilibrio y estabilidad de las personas**. Se dialoga con ellas y ellos sobre situaciones de riesgo que pueden enfrentar en su entorno y sobre la necesidad de que tomen decisiones favorables para su salud y su crecimiento personal.

En esta interacción se enfatizó la sugerencia de que se **planteen proyectos de vida**, es decir, que visualicen las personas en que se quieren convertir a futuro, para que esto les ayude a canalizar sus energías en aquellas acciones que contribuyan al logro de esas metas. En este sentido, se les informó que en los **centros de salud** existen consultorios amigables en los que de manera libre y confidencial pueden expresar sus necesidades, dudas o temores sobre temas de su interés.

Finalmente, se les recomendó que ante la presencia de emociones negativas crónicas acudan a los **centros de atención primaria en adicciones (CAPA)** que existen en los cinco municipios o bien a las **unidades de especialidades médicas (UNEME) de salud mental** para recibir **asistencia profesional y oportuna** y se puntualizó que el **directorío de estos servicios** puede ser consultado en la [página de internet](#) de la Secretaría de Salud.