



Ruiz Lázaro, P. J.

Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes. Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO.
CENTRO DE PUBLICACIONES. Madrid. 2004

Existen pocos materiales para trabajar aspectos de promoción de la salud mental de los jóvenes y éste es uno de ellos. El libro presenta una experiencia pionera: un proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes desarrollado y evaluado en el ámbito de la Atención Primaria. El proyecto, premiado en 1998 con el primer premio en los III Premios de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria para proyectos de actividades comunitarias en Atención Primaria, consta de: un taller para padres de adolescentes donde se les enseña los factores de desarrollo y deterioro del adolescente, cómo mejorar sus habilidades de diálogo con sus hijos y cómo ayudarles a aceptarse, comunicarse y resolver los conflictos; y de dos talleres para adolescentes donde aprenden a conocerse y comprenderse mejor (a sí mismos y a los demás), tener una visión realista de su cuerpo y de sus propias posibilidades, comunicar mejor lo que sienten y lo que desean, resistir a las presiones de los demás, afrontar bien los conflictos interpersonales, planificarse para lograr sus metas y saber tomar decisiones.

Según la filosofía del proyecto, adquirir habilidades de conocimiento y desarrollo de las posibilidades, estar más a gusto con uno

mismo, aprender a comunicarse con los demás y a pronosticar y calibrar las consecuencias antes de tomar una decisión son pasos previos imprescindibles para una eficaz prevención de problemas psicosociales (drogodependencias, embarazos no deseados, trastornos alimentarios, etcétera).

El libro consta de tres partes: una primera en la que se relata la *Historia y evaluación del proyecto*; una segunda, titulada *Recomendaciones para trabajar la promoción de la salud mental con adolescentes y padres de adolescentes*, donde se dan recomendaciones para poner en marcha experiencias similares y se explica cómo usar las *fichas metodológicas*; y una tercera, titulada *Descripción de actividades*, en la cual y en formato de fichas metodológicas, se transcriben una a una las distintas actividades. Por último, están los Anexos, entre los cuales está incluido el resumen del proyecto "Aprendiendo entre todos a relacionarnos de forma saludable", actualmente en marcha derivado del que se describe en este libro y también premiado (Primer Premio en los VII Premios de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria para Proyectos de Actividades Comunitarias en Atención Primaria 2002).