

EL HOSPITAL QUIRÓNSALUD MÁLAGA Y LA FUNDACIÓN QUIRÓNSALUD ACERCAN EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL A LOS JÓVENES

- 114 alumnos de ESO participan en talleres del programa Stay Healthy centrados en bienestar emocional y adicciones.
- La salud mental no es sólo la ausencia de enfermedad, sino la capacidad de adaptarnos, relacionarnos y afrontar las dificultades.



El Hospital Quirónsalud Málaga y la Fundación Quirónsalud, a través de su programa Stay Healthy, han acercado la importancia del cuidado de la salud mental a 114 alumnos de **Educación Secundaria Obligatoria (ESO)** del **Colegio Rosario Moreno**, de Málaga, que han participado en una nueva edición del programa con talleres especializados en salud mental y prevención de conductas de riesgo. Las sesiones han sido impartidas esta semana **por la psicóloga clínica** del Hospital Quirónsalud Málaga **Carmen Barceló** y la **psicóloga sanitaria especialista infanto-juvenil Susana Brescia**. Durante los talleres se han abordado de forma práctica y participativa cuestiones clave como **la salud mental, las adicciones, el uso responsable de la tecnología y la importancia de los hábitos de sueño**.

Especial protagonismo ha tenido el taller sobre **adicciones y salud mental**, en el que se ha trabajado con los alumnos la relación directa entre el consumo de sustancias y el bienestar emocional, así como el impacto de otras adicciones comportamentales, como el uso problemático del móvil o las redes sociales.

“Los estudiantes han aprendido a identificar factores de riesgo, reconocer señales de alerta y desarrollar habilidades para gestionar la presión del entorno”, explica la psicóloga del Hospital Quirónsalud Málaga Carmen Barceló.

A través de dinámicas grupales, casos prácticos y situaciones simuladas, los adolescentes han entrenado **estrategias de comunicación asertiva para rechazar el consumo de sustancias, reforzar su autoestima y tomar decisiones informadas**. Asimismo, se ha incidido en cómo determinadas conductas pueden convertirse en una vía de escape ante el malestar emocional, poniendo el foco en la importancia de pedir ayuda a tiempo.

Durante su intervención, la psicóloga clínica Carmen Barceló profundizó en “los principales factores que influyen en la salud mental en la adolescencia, como **la autoexigencia, la presión social, la exposición constante a redes sociales o la falta de descanso**”.

Barceló explicó a los alumnos cómo identificar emociones como la ansiedad, la tristeza o la frustración, y ofreció herramientas prácticas para su gestión en el día a día. “**La salud mental no es sólo la ausencia de enfermedad, sino la capacidad de adaptarnos, relacionarnos y afrontar las dificultades**”, señaló.

Además, subrayó la importancia de **normalizar la expresión emocional** y fomentar redes de apoyo entre iguales: “cuando escuchamos y acompañamos a un amigo que lo está pasando mal, estamos contribuyendo directamente a la prevención en salud mental”.

La especialista también alertó sobre la necesidad de prestar atención a señales como el aislamiento, los cambios bruscos de comportamiento o la pérdida de interés por actividades habituales, insistiendo en que “pedir ayuda es un acto de valentía y una herramienta clave para el bienestar”.

La Fundación Quirónsalud impulsa desde 2018 el programa *Stay Healthy*, una iniciativa dirigida a adolescentes de entre 12 y 16 años que promueve hábitos de vida saludables mediante metodologías innovadoras y un lenguaje cercano.

El programa, desarrollado junto a psicopedagogos, profesionales sanitarios y docentes, aborda áreas como la salud mental, la salud digital, la nutrición, el ejercicio físico, el sueño, las adicciones y el medio ambiente. Su objetivo es concienciar a los jóvenes sobre cómo sus decisiones cotidianas influyen en su salud presente y futura.

Stay Healthy ha llevado sus talleres presenciales a más de 68.000 alumnos en más de 2.500 sesiones y ha contado con más de 260 voluntarios. La salud mental, el sueño y la salud digital se consolidan como las temáticas de mayor interés entre los participantes.