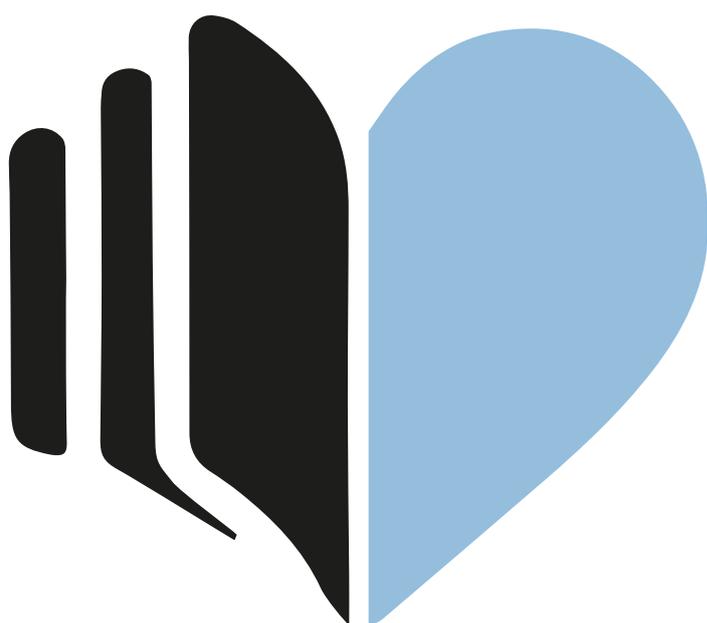


educación

e

diseño de
planes para
la **promoción**
del **bienestar**
emocional
en **centros**
educativos

Procedimientos y recursos
para su elaboración



Comunidad
de Madrid

diseño de **planes**
para la **promoción** del
bienestar emocional
en **centros educativos**

Procedimientos y recursos
para su elaboración



Dirección General de Bilingüismo
y Calidad de la Enseñanza

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA Y UNIVERSIDADES



Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la **Comunidad de Madrid** y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.



comunidad.madrid/publicamadrid

créditos

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y UNIVERSIDADES

Consejero de Educación, Ciencia y Universidades

Emilio Viciano Duro

Viceconsejero de Política y Organización Educativa

José Carlos Fernández Borreguero

Director General de Bilingüismo y Calidad de la Enseñanza

David Cervera Olivares

Coordinación editorial

Subdirector General de Programas de Innovación y Formación del Profesorado

Sebastián Huerta González

Coordinación técnica editorial

David Cervera Olivares

Beatriz Fernández Pazos

María Terrón Torrado

Equipo de redacción

José Antonio Luengo Latorre

Raquel Yébenes Retuerto

Diseño de planes para la promoción del bienestar emocional en centros educativos. Procedimientos y recursos para su elaboración

© Comunidad de Madrid

Edita: Dirección General de Bilingüismo y Calidad de la Enseñanza de la Consejería de Educación, Ciencia y Universidades

C/ Alcalá, 32, 4.ª planta.

28014 Madrid

Tel.: 917 200 375

www.comunidad.madrid/publicamadrid

Edición: 05/2025

SopORTE: Publicación en línea en formato PDF

Maquetación digital: Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid

ISBN: 978-84-451-4182-3

Publicado en España - *Published in Spain*

*La buena vida es un proceso, no un estado del ser.
Se trata de una dirección, no un destino.*

Carl Rogers



índice

capítulo 1	
Introducción	7
capítulo 2	
Referencias normativas	11
capítulo 3	
Justificación	17
capítulo 4	
Planes para la promoción del bienestar psicológico y la prevención de los trastornos y desajustes emocionales del alumnado en los centros educativos	25
4.1. Algunas dificultades históricas para la implantación de programas de promoción del bienestar y de mejora de la salud mental en los centros educativos	29
4.2. Principios para la elaboración de programas para la promoción del bienestar emocional y la prevención de los desajustes y desórdenes emocionales del alumnado en los centros educativos ...	31
capítulo 5	
Un modelo de trabajo en centros educativos	33
5.1. Fase de justificación y análisis inicial	35
5.2. Fase de sensibilización e información	37
5.3. Fase de ajuste y planificación	40
5.4. Fase de implementación y desarrollo de las actividades	41
5.4.1. Actividades en el contexto	43
5.4.2. Actividades con familias	45
5.4.3. Actividades con profesorado	50
5.4.4. Actividades mixtas	54



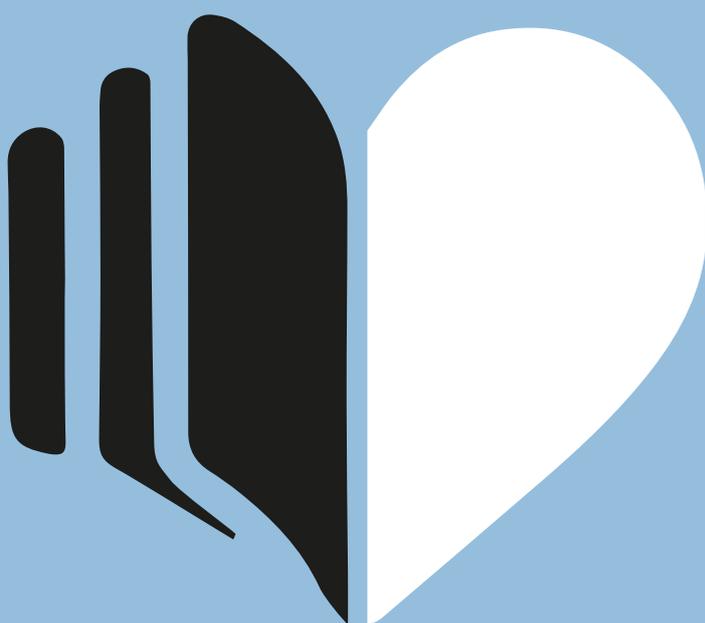
5.4.5. Actividades con alumnado.....	56
a. Actividades del bloque ¿Quién soy?.....	58
b. Actividades del bloque: ¿Cómo soy?	62
c. Actividades del bloque: Mi vida con los demás.....	69
d. Actividades del bloque: Yo ante el sufrimiento.....	74
e. Otros recursos interesantes para la acción tutorial.....	78
5.5. Fase de evaluación final.....	81
Sobre el objetivo general	82
5.6. Fase de difusión.....	86
capítulo 6	
Consideraciones finales	88
capítulo 7	
Para saber más.....	91
capítulo 8	
Anexos	96

educación

e

capítulo 1

Introducción



El presente es un documento esencialmente orientativo para las acciones de planificación que un centro educativo pone en marcha cada curso escolar. Incluye numerosas referencias, recursos y ejemplificaciones de acciones que pueden ser de utilidad para el centro que pretenda diseñar e implementar un plan específico para la promoción del bienestar emocional y psicológico incorporando a todos los miembros de la comunidad educativa.

El documento pretende trazar una hoja de ruta ordenada y ajustada a cada contexto social, siempre a los efectos que la comunidad educativa en su conjunto, se sienta competente y segura para trazar y desarrollar un plan que promueva la generación de entornos seguros y la promoción del bienestar emocional e intervenir de manera eficiente y responsable en los procesos de prevención, y detección de los desajustes emocionales de alumnado.

Las evidencias muestran que todo lo observado en materia de prevalencia e incidencia de los trastornos psicológicos y el incremento notable del malestar en la población infantil y adolescente (que la investigación había mostrado ya casi desde el principio de siglo), representa un fenómeno complejo en el que nuestra organización social debe intervenir de manera sensible y comprometida. Y los centros y comunidades educativas son parte esencial de la ecuación.

Este documento no es únicamente una guía para el desarrollo de acciones con y para el alumnado, sino, más bien, un marco para el diseño y la implementación de acciones combinadas para la promoción del bienestar emocional de todos los agentes, cuidando la necesaria participación de todos los integrantes de la comunidad educativa.

El documento aporta un buen número de recursos publicados y accesibles relacionados con estos contenidos, e introduce, asimismo, materiales y actividades elaboradas específicamente para el trabajo con el alumnado, concretando también la necesidad de que se cuide especialmente la acción y la participación de y con el profesorado y de las familias en el diseño y desarrollo del plan. El texto está elaborado de manera que cada centro, en el contexto de su autonomía de gestión y planificación y valorando los recursos con los que cuenta, pueda optar por el grado de profundidad que entiende necesario y posible asumir.

Como no puede ser de otra manera y sin perjuicio de la necesaria participación de todos los agentes en la comunidad educativa, tres ámbitos alcanzan una gran notoriedad y responsabilidad en la configuración y, en su caso, desarrollo y evaluación del plan:

1. El equipo directivo y la comisión específica que sea designada a los efectos de coordinar los procesos.

2. Los profesionales de orientación educativa y los coordinadores de bienestar y protección.
3. Los tutores de los diferentes grupos de alumnado.

A pesar de lo mucho que viene argumentándose desde hace años en materia de atención emocional en los centros educativos, el trabajo en estos ámbitos en forma de planes específicos se encuentra aún en secuencias iniciales; y, casi en su totalidad, exclusivamente centrados en la intervención con el alumnado. Resulta imprescindible la implicación de todos los agentes de modo activo, no solo como guías o trasmisores de iniciativas, sino como protagonistas esenciales en las acciones a implementar.

Para empezar a andar, resulta adecuado pensar en programas que desarrollen acciones con claves sencillas. **Hacer pocas cosas, pero bien hechas y compartidas.** Probablemente, esas sean las dinámicas fundamentales para avanzar. Y la modificación de nuestra mirada hacia las necesidades de nuestro alumnado, por supuesto. Pero también hacia las nuestras, la de los adultos que acompañamos a nuestros chicos y chicas en el día a día. Todos tenemos un papel en esta responsabilidad.

Por último, ha de indicarse que el contenido y procesos marcados en el documento ha sido testado en algunos centros de la región. Así, durante el curso escolar 2023/2024 se realizó la puesta en práctica de este procedimiento en cinco centros educativos de diferente configuración (titularidad, enseñanzas educativas que imparten, tamaño, localización...) de la Comunidad de Madrid. Los centros educativos que participaron en esta iniciativa fueron:

- C.E.I.P. Pablo Picasso de Parla
- IES Butarque de Leganés
- A.C.E. El Madroñal adscrito al IES Villa de Vallecas de Madrid capital
- C.C. Santa María la Blanca de Madrid capital
- I.E.S. Neil Armstrong de Valdemoro

En todos ellos, se realizó un trabajo conjunto y coordinado en el diseño, elaboración, implementación y evaluación de los procesos, culminando en la materialización de un plan propio y personalizado de cuidado y promoción del bienestar emocional. Las conclusiones del trabajo realizado se pueden resumir:

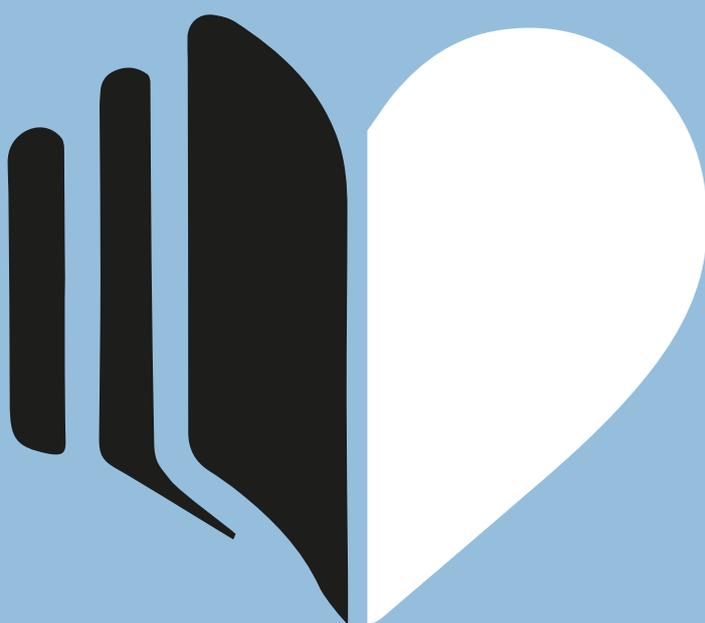
- El procedimiento descrito en esta propuesta de planificación es compatible para su desarrollo en todos los centros educativos ya sean de diferente titularidad, tamaño (número total de alumnado) y que imparten diferentes enseñanzas educativas.

- Resulta imprescindible realizar una fase de análisis inicial exhaustiva y actuaciones de sensibilización para obtener un plan personalizado y equilibrado.
- La implicación en el proyecto debe conllevar la participación de todos los agentes de la comunidad educativa en todas las fases de trabajo desarrolladas.
- El trabajo final conlleva una mejora significativa en relación a la coordinación de los diferentes estamentos y fortalecimiento del sentimiento de pertenencia en la comunidad educativa.



capítulo 2

Referencias normativas



Las principales referencias normativas que consolidan y asientan las bases de este trabajo son las siguientes:

- **LOE (Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, BOE de 4 de mayo)** en su Art. 71 se dice: «Las Administraciones educativas dispondrán los medios necesarios para que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional...»
- **LOE, Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación y modificada con la Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre**, establece en el Título III (profesores), Capítulo I (funciones del profesorado), artículo 91, las siguientes funciones del profesorado, entre las que destaca la función tutorial: «e) La atención al desarrollo intelectual, afectivo, psicomotriz, social y moral del alumnado».
- **LOMLOE, Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación**. En su preámbulo señala «Asimismo, se pondrá especial atención a la educación emocional y en valores...»

Se incorpora la competencia personal, social y de aprender a aprender que contribuye al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas, desarrollando habilidades para cuidarse a sí mismo y a quienes lo rodean.

En el título V. Capítulo II. Autonomía de los centros. Artículo 124. Normas de organización, funcionamiento y convivencia. En su punto 5, «Las Administraciones educativas regularán los protocolos de actuación frente a indicios de acoso escolar, ciberacoso, acoso sexual, violencia de género y cualquier otra manifestación de violencia, así como los requisitos y las funciones que debe desempeñar el coordinador o coordinadora de bienestar y protección, que debe designarse en todos los centros educativos independientemente de su titularidad. Las directoras, directores o titulares de centros educativos se responsabilizarán de que la comunidad educativa esté informada de los protocolos de actuación existentes, así como de la ejecución y el seguimiento de las actuaciones previstas en los mismos.»

- **Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia**. Capítulo IV. Artículo 34. Protocolos de actuación.
 1. Las administraciones educativas regularán los protocolos de actuación contra el abuso y el maltrato, el acoso escolar, ciberacoso, acoso sexual, violencia de género, violencia doméstica, suicidio y autolesión, así como cualquier otra manifestación de violencia comprendida en el ámbito de aplicación de esta ley. Para la redacción de estos protocolos se contará con la participación de niños, niñas y adolescentes, otras administraciones públicas, instituciones y profesionales de los diferentes sectores implicados en la prevención, detección precoz, protección y reparación de la violencia sobre niños, niñas y adolescentes.

2. Dichos protocolos deberán ser aplicados en todos los centros educativos, independientemente de su titularidad y evaluarse periódicamente con el fin de valorar su eficacia. Deberán iniciarse cuando el personal docente o educador de los centros educativos, padres o madres del alumnado o cualquier miembro de la comunidad educativa, detecten indicios de violencia o por la mera comunicación de los hechos por parte de los niños, niñas o adolescentes.

Artículo 35. Coordinador o Coordinadora de bienestar y protección:

1. Todos los centros educativos donde cursen estudios personas menores de edad, independientemente de su titularidad, deberán tener un Coordinador o Coordinadora de bienestar y protección del alumnado, que actuará bajo la supervisión de la persona que ostente la dirección o titularidad del centro.
 2. Las administraciones educativas competentes determinarán los requisitos y funciones que debe desempeñar el Coordinador o Coordinadora de bienestar y protección. Asimismo, determinarán si estas funciones han de ser desempeñadas por personal ya existente en el centro escolar o por nuevo personal. Las funciones encomendadas al Coordinador o Coordinadora de bienestar y protección deberán ser al menos las siguientes:
 - a) Promover planes de formación sobre prevención, detección precoz y protección de los niños, niñas y adolescentes, dirigidos tanto al personal que trabaja en los centros como al alumnado. Se priorizarán los planes de formación dirigidos al personal del centro que ejercen de tutores, así como aquellos dirigidos al alumnado destinados a la adquisición por estos de habilidades para detectar y responder a situaciones de violencia. Asimismo, en coordinación con las Asociaciones de Madres y Padres de Alumnos, deberá promover dicha formación entre los progenitores, y quienes ejerzan funciones de tutela, guarda o acogimiento.
- **Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.** Artículo 6. Principios pedagógicos.
 1. En esta etapa se pondrá especial énfasis en garantizar la inclusión educativa, la atención personalizada al alumnado y a sus necesidades de aprendizaje, la participación y la convivencia, la prevención de dificultades de aprendizaje y la puesta en práctica de mecanismos de refuerzo y flexibilización, alternativas metodológicas u otras medidas adecuadas tan pronto como se detecten cualquiera de estas situaciones.
 6. Asimismo, se prestará especial atención a la orientación educativa, la acción tutorial y la educación emocional y en valores.

- **Decreto 61/2022, de 13 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Primaria.** Artículo 10. Principios pedagógicos:

1. En esta etapa se pondrá, además, especial énfasis en garantizar la equidad educativa. En todo caso, se considerará el nivel de desarrollo del alumnado y sus características individuales, y se asegurará una atención educativa personalizada.

Artículo 28. Autonomía de los centros. A su vez, el titular de la consejería con competencia en materia de educación, mediante desarrollo reglamentario, favorecerá la elaboración de modelos abiertos de programación docente y de materiales didácticos que atiendan las distintas necesidades del alumnado y del profesorado.

- **Decreto 65/2022, de 20 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establecen para la Comunidad de Madrid la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria,** señala "El currículo de las diferentes materias se complementará con los contenidos transversales, de tal forma que la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el emprendimiento social y empresarial, el fomento del espíritu crítico y científico, la educación emocional y en valores, la igualdad de género y la creatividad se trabajarán en todas las materias. En todo caso se fomentará de manera transversal la educación para la salud, incluida la afectivo-sexual, la formación estética, la educación ambiental y para el consumo, la educación vial, los derechos humanos, el respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

Art. 13. Objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria «d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.»

- **Resolución de 4 de octubre de 2022, de la Viceconsejería de Organización Educativa, por la que se dictan instrucciones a los centros educativos para la aplicación de protocolos de actuación ante cualquier tipo de violencia.**
- **Orden 6/2023, de 3 de enero, de la Vicepresidencia, Consejería de educación y Universidades, por la que se establecen la estructura y funciones de la unidad de convivencia y contra el acoso escolar.**
- **Ley 4/2023, de 22 de marzo, de Derechos, Garantías y Protección Integral de la Infancia y la Adolescencia de la Comunidad de Madrid.** Capítulo II. Artículo 35. Medidas específicas en el ámbito educativo:
 1. La Comunidad de Madrid garantizará que los centros docentes sean entornos seguros. A tal fin se adoptarán las siguientes medidas:

- a) *Los planes de convivencia de los centros educativos deberán incorporar actuaciones, estrategias y protocolos de prevención, detección, intervención, resolución pacífica y seguimiento de los conflictos interpersonales que pudieran plantearse en el centro, así como de todas las manifestaciones de violencia o acoso.*
 - b) *La promoción de un sistema educativo que prevenga las actitudes violentas o discriminatorias; fomente los valores ligados al desarrollo de las propias capacidades y el esfuerzo personal; las iniciativas de aprendizaje colaborativo y aprendizaje servicio, tanto en el ámbito de la educación formal como no formal y promueva una educación sexual respetuosa con la dignidad del ser humano en los términos establecidos en el artículo 16.*
 - c) *La realización de actuaciones de sensibilización y formación en materia de prevención, detección precoz y actuación y asistencia en relación con los distintos tipos de violencia contra los niños, dirigidas al personal docente, orientador y de administración y servicios, al alumnado y a las familias, y tendentes a la colaboración activa de todos para la erradicación de las conductas contrarias a la convivencia y, en particular, de las situaciones de violencia.*
 - d) *La realización periódica de campañas de sensibilización e información dirigidas a todos los miembros de la comunidad educativa para la promoción del derecho de los niños a vivir en familia, de la cultura de la paz, la mejora de la convivencia, la prevención de la violencia, la no discriminación y la igualdad real entre hombres y mujeres.*
 - e) *La participación de la inspección educativa en la detección de áreas de mejora en la convivencia, erradicación de todo tipo de violencia y en particular, en materia de acoso y ciberacoso, acoso por razón de la orientación sexual y violencia de género en los centros educativos, y en la promoción de la formación de los agentes implicados en la prevención, detección, intervención, análisis e investigación de la violencia en los centros escolares.*
- **Decreto 23/2023, de 22 de marzo, del Consejo de gobierno, por el que se regula la atención educativa a las diferencias individuales del alumno en la Comunidad de Madrid.** En su art.25 «Atención educativa al alumnado con necesidad educativa específica por condición personal de salud» considera a este alumnado aquel que afronte barreras que limiten su aprendizaje y participación en el sistema educativo derivadas de circunstancias personales sobrevenidas relacionadas con la salud. Apuntando la provisión de una atención educativa personalizada.
 - **Resolución de 5 de septiembre de 2024, de la Secretaría de Estado de Educación, por la que se publica el Acuerdo de la Conferencia Sectorial de Educación de 30 de julio de 2024 por el que se aprueba la propuesta de distribución territorial y los criterios de reparto de los créditos gestiona-**

dos por comunidades autónomas destinados al Programa de cooperación territorial de Bienestar Emocional en el ámbito educativo, en el ejercicio presupuestario 2024.

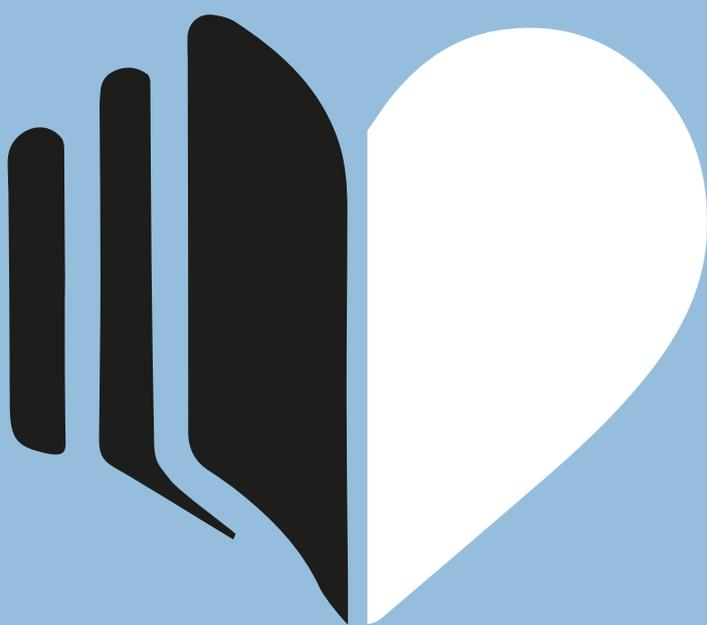
- *Resolución de 26 de noviembre de 2024, de la Viceconsejería de Política y Organización Educativa, por la que se da publicidad a los protocolos de actuación ante cualquier tipo de violencia en los centros educativos.*

educación

e

capítulo 3

Justificación



Los centros educativos se enfrentan a nuevos retos en el cumplimiento de los objetivos que le son marcados por el ordenamiento jurídico, las responsabilidades que tiene contraídas y las nuevas demandas sociales. Con pocas dudas al respecto, uno de ellos tiene que ver con la atención al desarrollo emocional del alumnado en los tiempos que nos ha tocado vivir en estos últimos años y en la actualidad. Y también con la necesidad de incorporar en diferentes ámbitos, el diseño e implementación de planes para la gestión de las emociones, la promoción del bienestar emocional en toda la comunidad educativa y la prevención y detección de los desajustes y desórdenes psicológicos.

Por supuesto, en el contexto de nuestro marco jurídico y organizativo, también es nuestra responsabilidad. Es necesario profundizar en la compleja tarea de acondicionar adecuadamente la práctica educativa a nuevos requerimientos, singularmente ligados al tipo de sociedad que rige y controla nuestros tiempos y modos de estar y ser en la vida que nos toca.

Lo acontecido y experimentado desde el curso escolar 2019/20 y durante los cursos siguientes ha representado, con pocas dudas al respecto, un auténtico punto de inflexión en la toma de conciencia y consideración en torno a la salud emocional y mental de todos los agentes y miembros de la comunidad educativa, incluyendo, por supuesto, a nuestro alumnado. Lo hemos vivido y ha brotado ante nuestros ojos, ante nuestra mirada. Una mirada también triste, en ocasiones; y lastrada por las dudas y la sensación de impotencia que en no pocas ocasiones ha ocupado nuestra mente. Y nuestra alma.

Especialmente en el curso 2020/21, vimos a nuestros alumnos y alumnas acudir a clase, inseguros, dubitativos, con sus caritas, sus corazones aun temblando. Con su rostro «oculto» por las mascarillas. Se les atendió con esmero y sensibilidad, observándoles, explicado, escuchando, cuidando y animando. Y ellos supieron estar, por supuesto, como todo el profesorado, a la altura de las circunstancias. Si bien envueltos, no pocos, en una pesadilla. De la que, aparentemente hemos «ido saliendo» con los menores efectos negativos posibles.

Han sido, son aún, tiempos de inquietud, desasosiego e incertidumbres, y también de sufrimiento, que han provocado impactos y consecuencias de diferente consideración en la salud mental de nuestros niños, niñas y adolescentes. La gran mayoría, afortunadamente, han salido adelante con renovadas herramientas, cognitivas y emocionales, que, probablemente, hayan abierto nuevas ventanas en las capacidades de interpretación de las situaciones complejas y del modo en que éstas pueden ser afrontadas, encaradas. Pero no todos. No hay dudas al respecto.

La situación actual, es evidente, muestra una notable variabilidad de consecuencias e impactos. Y de niveles de importancia. Los estudios e investigaciones al respecto de la situación de bienestar-malestar y posibles desórdenes psicológicos en la infancia y

la adolescencia no muestran un panorama especialmente favorable. En un contexto en el que no existen demasiadas dudas en torno a cuándo empezaron a detectarse indicadores inquietantes: el actual estado en materia de salud mental de nuestros niños, adolescentes y jóvenes es un asunto que viene de lejos. Con bastantes años de antelación a la señalada pandemia. Es más que probable que la situación vivida en 2020 supusiera un punto de inflexión acelerante de circunstancias ya tasadas por la investigación de años previos. Un catalizador que mostró una faz hasta el momento no suficientemente reconocida.

Según la Organización Mundial de la Salud¹ en un [informe específico sobre salud mental en la adolescencia](#), se considera este período como crucial para el desarrollo y el mantenimiento de hábitos sociales y emocionales importantes para el bienestar mental, tales como adoptar pautas de sueño saludables; hacer ejercicio con regularidad; desarrollar habilidades para mantener relaciones interpersonales, hacer frente a situaciones difíciles y resolver problemas; y aprender a gestionar las emociones. También es importante contar con un entorno favorable en la familia, la escuela y la comunidad en general. En todo el mundo, se estima que entre el 10% y el 20% de los adolescentes experimentan trastornos mentales, pero estos no se diagnostican ni se tratan adecuadamente.

El Estado Mundial de la Infancia examina la salud mental en [el resumen ejecutivo «en mi mente» publicado por UNICEF en 2021](#) dirigiendo especialmente su atención a la manera en que tanto los factores de riesgo como los de protección presentes en el hogar, la escuela y la comunidad influyen en los resultados relativos a la salud mental. El informe exige una inversión urgente en la salud mental de los niños y adolescentes en todos los sectores, no sólo en el de la salud. Con esta edición del Estado Mundial de la Infancia, la primera que se centra en la salud mental, UNICEF señalaba con determinación la necesidad de escuchar y actuar. En todo el mundo, los trastornos mentales son una causa importante de sufrimiento que a menudo se pasa por alto y que interfiere en la salud y la educación de los niños y los jóvenes, así como en su capacidad para alcanzar su pleno potencial. El entorno educativo debe garantizar que las escuelas sean lugares más acogedores y seguros, trabajar para minimizar los factores de riesgo y maximizar los factores de protección de la salud mental en ámbitos clave de su vida.

En referencia a nuestro país y en línea con lo señalado en materia de impactos actuales en infancia y adolescencia, son las conclusiones aportadas en el [Libro Blanco de Salud Mental del Consejo General de la Psicología²](#).

1. [Salud mental del adolescente \(who.int\)](#)

2. Consejo de la Psicología de España. [Libro Blanco de la Salud mental infanto-juvenil \(vol. 1\)](#) Fernández Hermida, J.R. y Villamarín Fernández, S. (2021). [Libro Blanco de la Salud Mental Infanto-Juvenil Volumen 1 \(cop.es\)](#).

Hace ya más de 10 años, la Asociación Española de Psiquiatría del Niño y del Adolescente ya alertaba de que casi uno de cada diez adolescentes españoles sufre depresión, un mal que también afectaría a un 2% de los menores entre 6 y 12 años. Datos más recientes no se mueven mucho de lo señalado por los especialistas en 2012. «Si antes de la pandemia la situación ya era complicada, puesto que aproximadamente el 10% de los niños y el 20% de los adolescentes padecía algún tipo de trastorno mental, el escenario actual es de absoluta emergencia, pues la cifra se ha disparado hasta un 47% desde entonces» (Comité de Salud Mental de la Asociación Española de Pediatría). Su Manifiesto³ haciendo un llamamiento a la acción por la salud mental es contundente.

Los desajustes emocionales y los desórdenes psicológicos, así como los trastornos en la salud mental se dan en la infancia y en la adolescencia. Es una realidad documentada y con evidencia científica contrastada. Y sus efectos no son desdeñables.

En nuestro país, podemos destacar las siguientes publicaciones al respecto:

- El Barómetro Juventud, Salud y Bienestar⁴ FAD Juventud, 2023

Según el informe, «los datos no son positivos en cuanto a salud mental de la juventud: en los últimos dos años ha seguido aumentando el número de jóvenes que manifiesta haber tenido problemas de salud mental. Así, si en 2021 un 56,4% de los y las jóvenes lo reconocía, en 2023 el porcentaje alcanza el 59,3%. Porcentajes que quedan lejos del 28,4%, que se registraba en 2017, cuando se llevó a cabo el primer Barómetro sobre jóvenes y salud realizado por la Fundación Mutua Madrileña y Fad Juventud.»

- El Informe sobre salud mental en jóvenes, Rayadas (Fundación Manantial⁵ 2023)

«La salud mental se ha convertido en una preocupación social cada vez más importante. Por una parte, el impacto de los cambios sociales y culturales acontecidos en los últimos años ha contribuido a que haya una mayor concienciación social sobre la importancia de cuidar la salud mental para contribuir al bienestar de las sociedades. Por otra, un buen número de estudios han constatado un incremento en la prevalencia de malestar emocional y problemas de salud mental a nivel mundial, sobre todo en la población más joven.»

3. Asociación Española de Pediatría (AEP). https://www.aeped.es/sites/default/files/manifiesto_dia_p_2024_1.pdf

4. file:///D:/Perfiles/RYR5/Downloads/2023_Barometro-Juventud-Salud-y-bienestar-2023_vf.pdf

5. Fundación Manantial. Informe Rayadas (2023). <https://www.fundacionmanantial.org/informe-rayadas-la-salud-mental-de-la-poblacion-joven-en-espana/>

- El Informe «Equilibristas»⁶ (2024) del Consejo de la Juventud de España e OXFAM Intermon

«El estudio recoge el pesimismo de la juventud española ante su futuro, en gran parte por el estrés que les genera su situación laboral y económica y por la insatisfacción que sienten por su trabajo y la falta de estabilidad económica. Esta sensación de desasosiego es mayor entre las mujeres jóvenes, entre quienes sufren carencia material severa o aquellas que se encuentran en paro, evidenciando que las desigualdades atraviesan la salud mental. Cuando las vivencias en el mercado laboral despiertan de forma continuada estrés, insatisfacción y pesimismo ante el futuro, no es de extrañar que la juventud más vulnerable presente, también, una autopercepción más negativa sobre su salud mental y mayores tasas de trastornos diagnosticados.»

- El Estudio del Observatorio Social de la Fundación «la Caixa»⁷ ¿Dónde y cómo buscan ayuda los jóvenes cuando tienen malestar emocional? (2024)

«El estudio del Observatorio Social de la Fundación “la Caixa” ¿Dónde y cómo buscan ayuda los jóvenes cuando tienen malestar emocional?, liderado por investigadores del Instituto de Psiquiatría y Salud Mental del Hospital Clínico San Carlos y de la Fundación Manantial, concluye que el 29,8 % de los jóvenes de entre 16 y 32 años deciden pedir ayuda cuando sufren malestar emocional. Dentro de este grupo, solo el 25,9 % opta por acudir a profesionales de la salud.

De entre los factores que contribuyen a explicar que solo el 26 % de los jóvenes acuden a profesionales cuando sienten malestar emocional, destaco tres aspectos: el primero, las dificultades de acceso a la ayuda profesional, el cual no es rápido y no es fácil conocer las opciones disponibles ni el medio de acceso a ellas. El segundo, la limitada capacidad de seguimiento de la atención profesional: puede darse una duración escasa de cada consulta o el seguimiento puede ser de baja frecuencia durante las citas. El tercero es la percepción de que la ayuda profesional no será útil.»

- El Barómetro de Opinión de la Infancia y la Adolescencia 2023-2024 (UNICEF⁸, 2024)

«Tener las herramientas necesarias para gestionar la salud mental es uno de los principales retos a los que se enfrenta la juventud española. Y es que un número importante de adolescentes consideran que no tienen la autoeficacia necesaria

6. OXFAM Intermon (2024). Equilibristas. https://www.infocop.es/wp-content/uploads/2024/06/AF_INFOR-ME-JUVENTUD.pdf

7. Estudio del Observatorio Social de la Fundación “la Caixa” ¿Dónde y cómo buscan ayuda los jóvenes cuando tienen malestar emocional? (2024). <https://mediahub.fundacionlacaixa.org/es/social/programas-sociales/jovenes/2024-07-31/26-jovenes-malestar-emocional-piden-ayuda-acuden-profesionales-salud-6155.html>

8. UNICEF (2024). El Barómetro de Opinión de la Infancia y la Adolescencia 2023-2024. <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/communication/Barometro-Opinion-Infancia-Adolescencia-2024.pdf>

para gestionar su propia salud mental. Algo menos de la mitad de los y las adolescentes que han participado en el barómetro asegura tener una alta autoeficacia para gestionar su propia salud mental, con un resultado peor en el caso de las chicas, que son más dadas a valorarse de manera negativa. Quienes han sufrido problemas de salud mental en primera persona señalan claramente menor autoeficacia para gestionar su propia salud mental.

El nivel socioeconómico influye también en las percepciones. Los chicos y chicas de familias con bajo nivel socioeconómico evalúan su autoeficacia de manera negativa en mayor grado que quienes pertenecen a familias de nivel medio o alto. Por ejemplo, si en torno a 2 de cada 10 adolescentes con nivel socioeconómico medio-alto consideran que se les da «mal» o «muy mal» saber explicar lo que piensan y sienten, esto les sucede a 3 de cada 10 con nivel socioeconómico bajo. Preguntados sobre su situación actual en la autogestión de la salud mental, un número considerable de adolescentes consideran haber tenido un problema de salud mental. 4 de cada 10 adolescentes, el 41,1%, manifiesta haber tenido o creer haber tenido un problema de salud mental en los últimos 12 meses.»

La situación no nos traslada precisamente un escenario tranquilizador. El aumento de ansiedad, depresión, autolesiones y las ideas de suicidio, así como los problemas relacionados con la alimentación y el uso problemático de internet, son los signos más visibles y alarmantes de la extensión del malestar emocional en la población joven. Vivir con tristeza, desesperanza, sufrir falta de concentración o tener problemas para dormir de manera frecuente, son situaciones que no deberíamos asumir como normales cuando se trata de las personas más jóvenes.

La realidad que nos es mostrada con los resultados de las investigaciones señaladas, esencialmente basadas en el modelo de autoinforme⁹, representa un escenario, ya se ha dicho, que no debe ser obviado en ningún ámbito relacionado con la educación de niños y adolescentes. No obstante, no son escasos los estudios que empiezan a relativizar y, en algún caso, incluso, a poner en cuestión, algunas de las conclusiones que se derivan de la utilización de instrumentos de consulta (cuestionarios de autoaplicación) basadas en la citada auto percepción y en la autoobservación de los sujetos.

Algunos autores de relevancia, como Pablo Malo (2022), psiquiatra en el Servicio Vasco de Salud, señalan, incluso, la posibilidad del «contagio social» como algo plausible. «Una influencia de los medios de comunicación en sentido amplio (incluidas las redes sociales) y una magnificación del problema que permite que los malestares y las crisis vitales se conviertan en trastorno, que lo que ha sido siempre psicología sea ahora psicopatología¹⁰» (Pablo Malo, 2022). En el mismo sentido

9. Un modelo de autoinforme en investigación es una técnica que consiste en preguntar a las personas sobre sus opiniones, experiencias o comportamientos. Los autoinformes se utilizan para obtener información sobre un fenómeno directamente de la fuente.

10. Pablo Malo, Psiquiatra en el Servicio Vasco de Salud, dic 2022. Recuperado de: https://www.alimente.elconfidencial.com/bienestar/2022-12-13/uno-cinco-adolescentes-problema-salud-mental_3538490/

se orientan las ideas que investigadores reputados en salud mental, como Lucy Faulkes¹¹ y Jack Andrews, dos investigadores del Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Oxford, que han definido «la hipótesis de la inflación de la prevalencia» en un trabajo publicado en *New Ideas in Psychology*, que viene a argumentar que la penetración del lenguaje de la salud mental en nuestra vida diaria, así como las campañas de concienciación, está provocando paradójicamente que los casos se disparen en un círculo vicioso¹².

«La idea es que la mayor prevalencia de problemas de salud mental, especialmente entre jóvenes, se debe a dos factores. El primero es que en los últimos años ha aumentado la identificación de los problemas de salud mental que ya existían anteriormente. Eso es positivo, porque significa que están localizando sus problemas, enfrentándose a ellos y, posiblemente, buscando ayuda. El segundo factor es más preocupante y se debe a lo que en la hipótesis llamamos sobre-interpretación. Los jóvenes tienen más posibilidades de pensar que sufren un problema mental cuando puede que simplemente estén de mal humor o pasando un mal día. Interpretan como problemas severos de salud mental emociones negativas que, en algunos sentidos, son saludables y buenas. Es un problema, porque está inflando las cifras».

En la misma línea se señala en el ya citado Informe Rayadas (Fundación Manantial, 2023, p. 45):

«Las personas jóvenes a menudo etiquetan su malestar emocional con términos de diagnósticos psiquiátricos. Esto puede deberse a la necesidad de encontrar una explicación a su dolor emocional, o a la facilidad con la que pueden encontrar información sobre estos diagnósticos en internet. Sin embargo, esta tendencia puede tener consecuencias negativas. Por un lado, puede conducir a confundir reacciones emocionales normales con problemas más graves. Por otro lado, puede impactar en su identidad de un modo negativo, estigmatizarles y llevarlos a recibir tratamientos inadecuados. El uso de términos clínicos para explicar el malestar puede conducir a interpretaciones erróneas. Es importante que los/as jóvenes tengan acceso a una información que les permita comprender y gestionar sus emociones, desarrollar relaciones saludables y tomar decisiones positivas para el bienestar socioemocional. La educación emocional puede ayudar a prevenir los problemas de salud mental y a mejorar la calidad de vida de las personas jóvenes».

Una observación frecuente es que se han patologizado (psicopatologizado) muchos problemas que simplemente formaban parte de la experiencia humana. «El lenguaje clínico se ha apoderado de cualquier malestar y sufrimiento, en detrimento de otros lenguaje posibles y acaso más pertinentes, como el social, el político,

11. Autora de *Losing Our Minds: The Challenge of Defining Mental Illness* (St. Martin Press) <https://philpapers.org/rec/FOULOM>

12. https://www.researchgate.net/publication/386534759_Debate_Where_to_next_for_universal_school-based_mental_health_interventions_Time_to_move_towards_more_effective_alternatives

el educativo, el moral o el existencial» (Pérez¹³, M. 2025) Donde antes había una dificultad, ahora hay una enfermedad.

En esta línea es necesario actuar. Prudente y humildemente. Pero actuar. Teniendo siempre en consideración lo que nos va mostrando la evidencia científica sobre cómo intervenir en estos procesos¹⁴. Dar pasos hacia adelante. Implicarnos en elaboración de planes de acción, basado en la evidencia y que incorpore el conocimiento del alumnado y la contextualización de las intervenciones, preferentemente por los agentes del propio centro educativo, sin perjuicio del asesoramiento externo que en determinados momentos pueda estimarse.

Así, sabemos que resultan eficientes los métodos interactivos, con sesiones muy estructuradas, trabajo en grupo y siguiendo un plan de contenidos preconcebidos y adecuadamente secuenciados; sabemos, asimismo que los programas eficaces se implementan en sesiones de 10 a 15 semanas, impartidos por profesorado adecuadamente formado con el asesoramiento de expertos, basados en modelos de influencia comprensivos, adaptados a las edades de la población beneficiaria, y utilizando programas multi-componentes.

Estos modelos no solo promueven la información y adquisición de conocimientos, sino también competencias de notable incidencia (habilidades personales, sociales y de relación interpersonal, toma de decisiones, empatía, comunicación efectiva, control de emociones y estrés, asertividad, motivación, resolución de problemas y apoyo al rendimiento escolar) con intervenciones aplicadas en más de un entorno; todo ello, frente a diseños con muy escasa efectividad, en los que se utilizan didácticas como impartir clase facilitando información exclusivamente, debates no estructurados o espontáneos, escaso número de actividades o difusión de campañas con distribución de posters y folletos.

No pasa nada por caminar poco a poco, con cautela. Con proyectos que incorporen acciones en diferentes ámbitos previa reflexión y trabajo conjunto. En línea con la metodología ya señalada de hacer pocas cosas, pero bien hechas y compartidas.

13. Pérez, M. (2025). *La sociedad vulnerable*. Ned Ediciones.

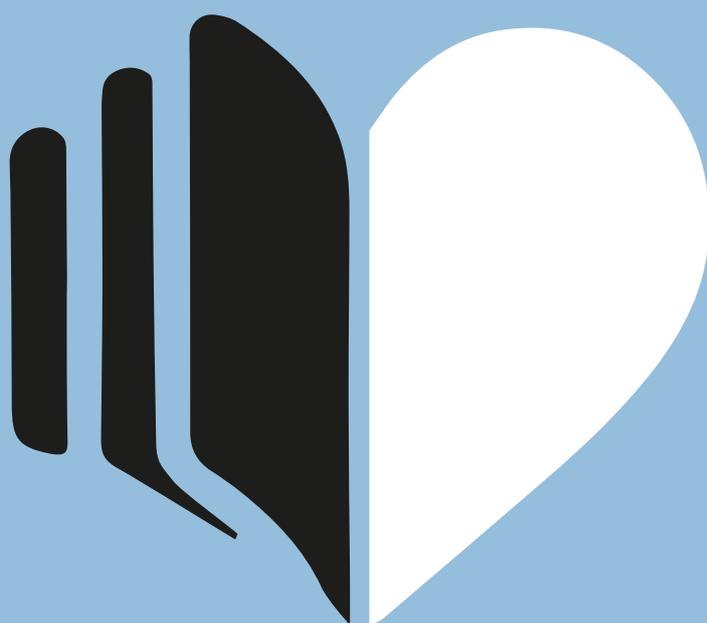
14. Jack L Andrews y Lucy Foulkes (2025). *Where to next for universal school-based mental health interventions? Time to move towards more effective alternatives*.

Consultar también: Luengo, J.A. (2024). *Promover el bienestar psicológico en los centros educativos: la necesidad de actuar con criterio*. Blog de la Psicología. Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. <https://blogpsicologia.copmadrid.org/promover-el-bienestar-psicologico-en-la-infancia-y-la-adolescencia-en-los-centros-educativos-la-necesidad-de-actuar-con-criterio/>



capítulo 4

Planes para la promoción del bienestar psicológico y la prevención de los trastornos y desajustes emocionales del alumnado en los centros educativos



La Organización Mundial de la Salud (OMS) define bienestar emocional *«es un estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad»*. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales. Se desarrolla en un proceso complejo e individual que cada persona experimenta de una manera diferenciada. El bienestar emocional y la salud mental constituyen dos categorías de análisis diferenciadas, si bien pueden considerarse íntimamente relacionadas la una en la otra, con espacios comunes e interrelaciones manifiestas.

Ya en el año 2008, el [Pacto Europeo¹⁵ para la salud Mental y el Bienestar](#), en su *Conferencia de alto nivel de la UE, «Juntos por la salud mental y el bienestar»* (Bruselas, 12-13 de junio), establecía unos acuerdos sobre diferentes temas, entre ellos, *la salud mental entre los jóvenes y la educación y la promoción del bienestar psicológico y la prevención de la depresión y el suicidio*, de gran relevancia para nuestra sociedad.

En el [Estudio sobre las Competencias Sociales y Emocionales. Informe español, SSES¹⁶ 2023](#), del Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes nos señala que *«las competencias socioemocionales son la base del bienestar y del rendimiento académico del alumnado y, por tanto, deben ser visibles, comparables y susceptibles de acciones políticas al igual que los conocimientos y competencias académicas tradicionales»*.

En el [Plan de Acción Integral¹⁷ sobre Salud Mental 2013-2030 de la OMS](#), que fue refrendado por la 74.^a Asamblea Mundial de la Salud en su decisión WHA74(14), señala *«la salud mental y el bienestar son imprescindibles para que todos llevemos una vida satisfactoria, alcancemos nuestro máximo potencial, participemos de forma constructiva en nuestras comunidades y superemos el estrés y las adversidades»*.

Este Plan de acción insiste en la necesidad de adoptar un enfoque que abarque toda la vida del individuo desde su infancia y aplicar medidas para promover la salud mental y el bienestar de todos, prevenir los problemas de salud mental entre las personas de

15. El Pacto Europeo para la salud Mental y el Bienestar, en su Conferencia de alto nivel de la UE, «Juntos por la salud mental y el bienestar». <https://consaludmental.org/publicaciones/Pactoeuropeosaludmental.pdf>

16. SSES 2023. Estudio sobre las Competencias Sociales y Emocionales. Informe español. https://www.libreria.educacion.gob.es/libro/sses-2023-estudio-sobre-las-competencias-sociales-y-emocionales-informe-espanol_184410/

17. O.M.S. Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2030 [Comprehensive mental health action plan 2013-2030]. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/357847/9789240050181-spa.pdf?sequence=1>

riesgo y garantizar la cobertura universal de la atención a la salud mental. En su objetivo número 3 «*poner en práctica estrategias de promoción y prevención en el campo de la salud mental*» plantea la necesidad de desarrollar actividades escolares universales y selectivas de promoción y prevención, entre ellas programas de preparación de habilidades socioemocionales para la vida; programas dirigidos a contrarrestar la intimidación y la violencia; programas para contrarrestar la estigmatización y la discriminación de las personas con trastornos mentales y discapacidades psicosociales; medidas de sensibilización sobre los beneficios de un modo de vida sano y los riesgos del consumo de sustancias; y medidas de detección e intervención precoz en el caso de niños y adolescentes con problemas emocionales o conductuales (incluidos los trastornos de la alimentación) o trastornos del desarrollo neurológico.

Los centros educativos tienen un papel relevante en la promoción del bienestar emocional y la prevención de posibles desajustes emocionales. Las escuelas son esenciales para que los jóvenes adquieran conocimientos, habilidades socioemocionales (como la autorregulación y la resiliencia) y competencias de pensamiento crítico que sientan las bases para un futuro saludable. El acceso a la educación y a entornos escolares seguros y propicios se ha vinculado con mejores resultados en materia de salud. La OMS reconoce desde hace tiempo el vínculo entre la salud y la educación y el potencial de las escuelas para desempeñar un papel central en la protección de la salud y el bienestar de los estudiantes resaltando el potencial de las escuelas para desempeñar un papel central en la protección de la salud y el bienestar de los estudiantes¹⁸ como hemos justificado, no obstante, en algunos contextos todavía se preguntan ¿por qué debemos trabajar el bienestar emocional en los centros educativos? ¿es una tarea asignada a los docentes?

El bienestar emocional y psicológico se cimienta y se edifica. Es un proceso de aprendizaje que se inicia en la infancia y que se desarrolla durante toda la vida. No siempre este proceso es del todo favorable y parece necesario entender que se puede enseñar. Planificar e implementar programas específicos de desarrollo de aptitudes socioemocionales para la vida en el entorno educativo puede permitir al alumnado aprender a manejar sus emociones de manera saludable, mejorar la capacidad de aprendizaje en la resolución de conflictos y facilitar la toma de decisiones responsables, al igual que la promoción de escenarios estructurados para gestionar de forma más resistente los desafíos y retos de la vida.

Además, la infancia y la adolescencia representa un momento evolutivo muy apropiado para el aprendizaje y puesta en marcha de un programa de esta índole, ya que se producen constantes cambios personales cuantitativos y cualitativos. Es una etapa de gran vulnerabilidad, muy sensible al cambio por la gran neuroplasticidad que le caracteriza. Es el momento vital donde debemos enseñarles estrategias de gestión

18. OMS, UNESCO (Junio 2021). WHO guideline on school health services Guideline. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/341910/9789240029392eng.pdf?sequence=1>

y afrontamiento eficaces para los nuevos desafíos y novedades que se les van a presentar en su día a día. Es crucial el abordaje del conocimiento de las emociones para facilitar los procesos de pensamiento y aprender a regular las emociones en uno mismo y en los demás.

El centro educativo puede realizar una gran labor en la promoción del bienestar psicológico en su alumnado. Es más, se convierte en uno de los contextos presenciales más privilegiados puesto que es un espacio reglado y estructurado donde implementar programas de prevención universal, dirigidos a todos los alumnos y no solo a aquellos que presentan dificultades. El aula puede convertirse en un lugar idóneo para practicar habilidades sociales, entrenar habilidades comunicativas asertivas y resolución de conflictos entre pares, representar escenarios de relación e intercambio de experiencias presenciales.

Contamos con evidencia científica sobre proyectos y programas que funcionan. De especial interés es, sin duda, la revisión de [Programas para la promoción del bienestar psicológico y la prevención de la depresión en niños y adolescentes](#) elaborada por Sánchez-Hernández, Méndez y Garber (2014)¹⁹. En el citado trabajo se resalta la necesidad de invertir en este tipo de programas y [aumentar las investigaciones en el ámbito español](#), en particular, dados los efectos positivos a nivel personal y social mostrados por la investigación científica.

Asimismo, en el post [«claves para la prevención del suicidio en los centros educativos»](#) (Luengo, 2020)²⁰, se expone: *«La promoción del bienestar psicológico y la prevención de los trastornos de la depresión, así como y la prevención del suicidio en los centros educativos tiene suficiente tradición investigadora y evidencia científica»*.

Todo el trabajo que desarrollemos en la mejora de las condiciones para la gestión emocional y la promoción del bienestar psicológico y la prevención de los desajustes emocionales y los trastornos de salud mental de nuestro alumnado contribuirá de modo significativo en la promoción del bienestar psicológico y la prevención de toda la comunidad educativa, asimismo, de los riesgos de comportamiento suicida del alumnado.

19. Sánchez-Hernández, Méndez y Garber (2014). [Programas para la promoción del bienestar psicológico y la prevención de la depresión en niños y adolescentes](#).

20. Luengo, J.A. (2020). [Claves para la prevención del suicidio en los centros educativos](#). Blog de la Psicología COP Madrid. <https://blogpsicologia.copmadrid.org/claves-para-la-prevencion-del-suicidio-en-los-centros-educativos/>

4.1. Algunas dificultades históricas para la implantación de programas de promoción del bienestar y de mejora de la salud mental en los centros educativos

Pero no todo resulta siempre fácil. Disponemos de la evidencia, de la experiencia y de la efectividad de los programas. Disponemos, por tanto, del *tejido* esencial del que están elaborados los programas. Procesos, contenidos y procedimientos especialmente diseñados, ordenados y pensados para reducir y minimizar los **efectos**, en ocasiones, dramáticos de la dificultad de atención adecuada de trastornos del estado de ánimo ligados al desarrollo del niño y del adolescente en el mundo actual.

«Retos sociales inaplazables han ido surgiendo en un modelo de sociedad que, en apenas dos generaciones, ha sufrido tantas modificaciones sistémicas, estructurales y funcionales que, probablemente, debido a su vertiginosa y desgraciadamente poco cuestionada irrupción, ha terminado normalizando modos de organización social y circunstancias vitales que, en palabras de Gabor Maté²¹, ni son sanas, ni naturales, sino, más bien, profundamente tóxicas.»

«El sistema educativo lleva tiempo intentando encontrar la clave de bóveda que le permita hallar las herramientas para poder compatibilizar sus responsabilidades más reconocidas (y profundamente arraigadas, jurídica y socialmente) con las que emanan de un paradigma de vida que ha trastocado de manera sensible nuestras prioridades como seres humanos... Negar este esfuerzo sería, sin duda, injusto. Y llevamos tiempo viendo emerger (y crecer y diversificar), retos y desafíos que las sociedades entienden que no pueden atender y gestionar sin el imprescindible influjo de los sistemas educativos y de los centros y comunidades que configuran su entramado esencial. Ese por el que discurre gran y sustantiva parte de la vida de la infancia y adolescencia a la que tenemos que atender, cuidar, acompañar y guiar. Tantos y tantos días al año entre pasillos y aulas y tantas y tantas horas cada día. El proceso debería conjugar ánimo y hoja de ruta coherente con lo que pasa y nos pasa (más allá de los espacios disciplinares) pero siempre en el contexto de una estructura de tiempos y recursos compatible con tan poco cuestionable objetivo. Contribuir al proceso educativo con mayúsculas» (Luengo²², 2025). Y entre estos retos, por supuesto, la promoción del bienestar emocional y la detección y prevención de los desajustes y desórdenes psicológicos en la infancia y en la adolescencia.

21. Gabor Maté (2023). El mito de la normalidad. Trauma, enfermedad y sanación en una cultura tóxica.

22. Luengo, J.A. (2025). Los modelos de prevención en la escuela. Blog de la Psicología. Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Recuperado de: <https://blogpsicologia.copmadrid.org/los-modelos-de-prevencion-en-la-escuela/>

Sin embargo, a pesar de las incuestionables buenas intenciones y del interés por acertar con las mejores propuestas, seguimos encontrando dificultades, ligadas a diferentes variables, para incorporar de manera segura y estable este tipo de programas, que son claramente educativos; entre otras:

- La propia historia, cultura y dinámica de los centros educativos, con no infrecuentes resistencias al abordaje de este tipo de situaciones sin la presencia específica de los llamados «especialistas».
- La compleja consideración sobre los **objetivos que le son marcados a la escuela** por el ordenamiento jurídico y la propia presión de la sociedad, ordinariamente orientada a la consecución de resultados académicos óptimos.
- La siempre difícil tarea de asentar y extender la formación del profesorado y agentes educativos (tanto inicial como en ejercicio) sobre promoción del bienestar psicológico y de la salud mental y la prevención, detección e intervención en situaciones ligadas a los desórdenes psicológicos del alumnado.
- La complejidad de equilibrar tareas y responsabilidades en los departamentos de orientación y equipos de orientación educativa y psicopedagógica.
- La compleja tarea de atender a la gran variedad de contenidos relacionados con retos muy diferentes de especial relevancia social.
- La falta de tiempos específicos para el desarrollo de estos planes. Las actuales estructuras organizativas y horarias que habilitan la acción tutorial no parecen suficientes para el desarrollo de estos programas.
- El exceso de iniciativas y programas que se ofertan a los centros educativos muy diferentes desde organizaciones.
- La discreta experiencia de evaluación de planes implementados.
- La ausencia de un modelo de plan de promoción del bienestar que dé oportuna e integrada respuesta a diferentes contenidos.

4.2. Principios para la elaboración de programas para la promoción del bienestar emocional y la prevención de los desajustes y desórdenes emocionales del alumnado en los centros educativos

Los centros educativos pueden configurar un plan para la promoción del bienestar psicológico siguiendo una pauta de pasos y acciones que recogen lo detallado en la literatura científica al respecto de la elaboración de planes de esta naturaleza como veremos en el siguiente capítulo. Consecuentemente con lo expresado los centros educativos deberían contar, al menos, con los siguientes principios esenciales:

- *Deben recoger la evidencia científica y estar apoyados institucionalmente.*
- *Han de abordar la coordinación local o sectorial entre atención especializada en salud mental y centros educativos.*
- *Deben implicar a toda la comunidad educativa e incorporarse a la P.G.A de cada centro educativo.*
- *Han de incorporar acciones para la promoción de la salud.*
- *Han de incorporar sesiones de trabajo con padres, profesorado y alumnado, y sesiones conjuntas, incluyendo actividades de formación previas para los colectivos de profesores y familias.*
- *Deben disponer de tiempos y espacios específicos para su desarrollo.*
- *Deben desarrollar contenidos específicos que aborden la sensibilización e información sobre la salud emocional, los factores de riesgo y protección, el manejo y control de la ansiedad y agobio emocional, las relaciones entre pensamiento y emoción y la lucha contra el estigma.*
- *Deben disponer de módulos de atención individual o en pequeño grupo según necesidades.*
- *Debe incorporar un procedimiento y materiales para la evaluación pre y post implementación, para todos los colectivos implicados, que combine técnicas cualitativas (grupos de discusión, por ejemplo) y cuantitativas (basado en un proceso participativo de toda la comunidad educativa).*
- *Deben disponer de materiales de cribado de desórdenes psicológicos.*

- *La importancia de insertar la intervención en el marco del asesoramiento de los profesionales de la orientación y de la acción tutorial.*

Recursos de ampliación:

- Aguado Alonso, C. y Cembrero Masa, D. (2019). Todos tenemos salud mental. Recuperado de:

<https://www.consaludmental.org/publicaciones/Todos-tenemos-salud-mental.pdf>

- Fundación Atalaya. Estudio 2024: Inquietudes, preocupaciones y salud mental de la juventud en España. Observatorio de Salud Mental Infanto-Juvenil

<https://www.consaludmental.org/publicaciones/Inquietudes-preocupaciones-salud-mental-juventud-fundacion-atalaya.pdf>

- Federació Salut Mental Comunitat Valenciana.(2023). Ama la vida en las aulas. Promociona la salud mental. Documento para personal docente.

<https://www.consaludmental.org/publicaciones/AmaLaVida.pdf>

- INFOCOP (2021). La promoción de las competencias socioemocionales en jóvenes es clave para la promoción del bienestar psicológico y la prevención del suicidio, según la OMS Live Life.

http://www.infocop.es/view_article.asp?id=18243&cat=47

<https://www.infocop.es/la-promocion-de-competencias-socioemocionales-en-jovenes-es-clave-para-la-prevencion-del-suicidio-segun-la-oms/>

- Luengo, J.A. (2020). «Impactos y consecuencias de la pandemia COVID-19 en el alumnado. Guía básica para la intervención con el alumnado y las familias en el marco de la acción tutorial en los centros educativos de la Comunidad de Madrid (Curso 2020/21)»

- Morales Ortíz, J, Muñoz Martínez, S. Y Pérez Sánchez, S. (2019). Asociación Salud Mental de Molina y Comarca. Abre tu mente en modo positivo. Promoción de salud mental en jóvenes.

<https://www.saludmentalmolina.es/wp-content/uploads/2019/10/EN-MODO-POSITIVO-GUIA-PARA-PADRES-Y-DOCENTES.pdf>

- Pacto Europeo para la salud mental y el Bienestar (UE). (2008)

<https://consaludmental.org/publicaciones/Pactoeuropeosaludmental.pdf>

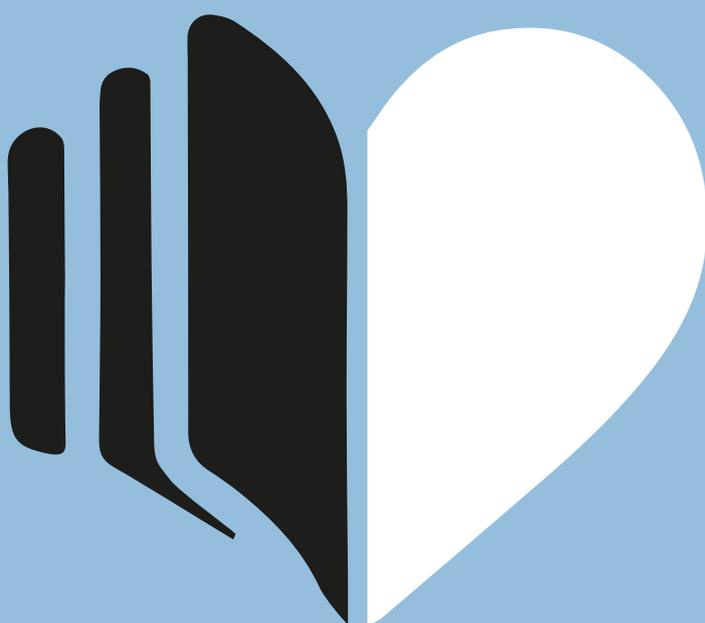
- SSES 2023. (Ib.) Estudio sobre las Competencias Sociales y emocionales. Informe español.

<https://inec.educacion.es/2024/04/26/resultados-de-sses-2023-informe-espanol/>



capítulo 5

Un modelo de trabajo en centros educativos



La elaboración de cualquier plan requiere de acciones que contribuyan a la participación de los colectivos implicados y la definición y trazado de una secuencia de acciones que dibujen un proceso lógico, sin perjuicio, lógicamente, de las variantes que puedan derivarse de la autonomía de gestión y planificación que debe regir en este tipo marcos de planificación.

A continuación, se resume el esquema de procesos a desarrollar para la elaboración del Plan de promoción del bienestar psicológico y la prevención de los desajustes emocionales del centro educativo. Iremos posteriormente describiendo algunas acciones concretas de cada una de las fases y pasos reseñados.

Fases en la elaboración

Plan de Promoción de Bienestar			
JUSTIFICACIÓN	Creación de una comisión responsable	Lectura y profundización de la información de esta Guía	Análisis y justificación de la necesidad de abordar un P.B.E.
FASE DE ANÁLISIS INICIAL	Recogida de las opiniones de alumnado, familias y docentes	Análisis de las acciones desarrolladas en materia de promoción de bienestar (P.A.T., incluYO, Convivencia...)	Propuesta borrador de objetivos y acciones que conforman P.B.E.
FASE DE SENSIBILIZACIÓN E INFORMACIÓN	Acciones de sensibilización con docentes	Acciones de sensibilización con alumnado	Acciones de sensibilización con familias
FASE DE AJUSTE Y PLANIFICACIÓN	Presentación del borrador C.C.P., Consejo Escolar, A.M.P.A. y comisión de delegados	Redacción definitiva incorporando las propuestas de los diferentes estamentos	Aprobación e información al Claustro y Consejo Escolar. Incorporación del plan en la P.G.A.
FASE DE IMPLEMENTACIÓN	Acciones desde las estructuras	Actividades con los diferentes agentes educativos: docentes, familias y alumnado	Acciones mixtas con alumnado, docentes y familias
FASE DE EVALUACIÓN Y DIFUSIÓN	Reunión de la comisión para seleccionar criterios de evaluación e instrumentos	Recogida y análisis de la valoración de los diferentes agentes	Elaboración de memoria final y difusión de resultados

5.1. Fase de justificación y análisis inicial

El equipo directivo debe analizar inicialmente la necesidad de abordar la elaboración de un plan que permita iniciar de manera ordenada el tratamiento de necesidades del alumnado que tienen que ver con la vivencia y, en su caso, expresión de desajustes emocionales siempre en el contexto de sus responsabilidades y a los efectos de profundizar en procesos de la promoción teniendo presente la opinión de padres y madres al igual que la experiencia y vivencias de los docentes del centro educativo.

Puede ser de interés crear una comisión específica para el tratamiento del proceso en su conjunto. Parece razonable considerar que puedan ser incluidos en él al menos un jefe/a de estudios, un profesional del departamento o equipo de Orientación y, asimismo, al menos, un tutor. Entre las funciones de este equipo podrían señalarse:

- Profundizar en el presente documento y en sus materiales, referencias y recursos propuestos a continuación.
- Recabar y recoger la opinión de los diferentes agentes de la comunidad educativa (docentes, familias y alumnado) en relación a las preocupaciones y necesidades que revelan en relación a la salud emocional de los chicos y chicas, tipos de acciones de su interés en relación a la formación, sensibilización e información sobre la promoción de bienestar y sobre cómo y a quién pedir ayuda ante el malestar emocional que todos podemos sentir en alguna ocasión. Para ello se pueden plantear diferentes acciones, según tipología del centro y canales de comunicación frecuentemente utilizados. Proponemos algunos ejemplos de posibles acciones a realizar para recoger el sentir de los diferentes agentes educativos:
 - Consideración de la creación de grupos de discusión, con una muestra de miembros del Claustro, del propio Consejo Escolar, AMPA y alumnado, a los efectos de analizar la situación actual y la perspectiva y valoración de necesidades.
 - Administrar cuestionarios de análisis de necesidades diferenciados por agentes educativos en formato online para conocer de primera mano la perspectiva de cada agente educativo en relación a la promoción del bienestar emocional y sus necesidades específicas (se recogen modelos tipo de cuestionarios en el capítulo 7 de anexos para la personalización del centro)
- Volcar los datos recogidos y análisis de la información aportada por los distintos agentes educativos para recoger necesidades detectadas y plantear objetivos de trabajo para el curso escolar.
- Elaboración de un documento-síntesis de justificación básico que recoja las necesidades detectadas en el centro y aquellas que la comisión acuerde con el director/a del centro como objetivos de trabajo a plantearse al inicio del curso escolar.

- Recopilación y análisis de las actuaciones realizadas en cursos anteriores en torno al bienestar emocional y que se incluyen en los documentos programáticos y en la planificación del centro como puede ser en el Plan de Acción Tutorial, Plan de Convivencia, Plan incluYO y las diferentes programaciones didácticas. Se trata de hacer un esfuerzo para clasificar todas las actividades realizadas y establecer unos criterios de selección en base a los objetivos propuestos y destinatarios.
- Presentación en la Comisión de Coordinación Pedagógica para su toma en consideración y, en su caso, decisión del documento síntesis elaborado por la comisión sobre el objetivo del plan y su implementación en el centro. Es importante hacer hincapié en la idea de ser un documento provisional donde cada departamento/ciclo puede proponer acciones y realizar modificaciones para su mejora y enriquecimiento.
- Envío de circular informativa al AMPA con la propuesta de trabajo y petición de colaboración en cuantas acciones y propuestas sean de su interés.

Recursos de interés:

- Confederación salud mental España. Materiales para la prevención y promoción de la salud mental.
<https://consaludmental.org/centro-de-documentacion/prevencion-y-promocion-de-la-salud-mental/>
- COP Madrid. Jornada de prevención del suicidio en infancia, adolescencia y juventud. COP Madrid Jornada de prevención del suicidio en infancia, adolescencia y juventud.
<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/canal-psicologia-tv/video/1477/video-completo-la-jornada-prevencion-suicidio-la-infancia-adolescencia-juventud>
- IES Miguel Catalán, Coslada (2022). Guía para facilitar círculos de diálogo
<https://site.educa.madrid.org/ies.miguelcatalan.coslada/wp-content/uploads/ies.miguelcatalan.coslada/2022/11/Guia-facilitación-circulos-.pdf>
- RTVE. Comando actualidad. 12/10/2021. Salud mental, la herida invisible (especialmente, hasta el minuto 20:35)
<https://www.rtve.es/play/videos/comando-actualidad/salud-mental-herida-invisible/6129055/>

- Universidad Politécnica de Cataluña. Blanca Gutiérrez Valdivia (2010). Introducción a los métodos cualitativos: El grupo de discusión.

https://upcommons.upc.edu/bitstream/handle/2117/12384/Report1_BlancaGuti%C3%A9rrez.pdf?sequence=1&isAllowed=y

5.2. Fase de sensibilización e información

Nos encontramos en una fase del proceso en la que, procede iniciar el desarrollo de acciones de información y sensibilización a toda la comunidad educativa. Acciones encaminadas a dar a conocer a los diferentes agentes educativos, alumnado, familias y docentes, la necesidad de crear colaborativamente un plan estructurado de promoción del bienestar emocional, en un contexto de habilitación de espacios de información, sensibilización, y, en su caso, detección de posibles necesidades de profundización y formación.

En línea con los planteamientos de experiencias en el diseño e implementación de programas y planes de esta naturaleza que han sido reseñados con anterioridad, es imprescindible la participación de todos los sectores de la comunidad educativa. Desde este plan propio del centro, se busca que no solo el alumnado, sino familias y profesorado, compartan mediante la experiencia personal actividades grupales donde se trabajen vivencias afectivas y que con ello se reflexione acerca de las emociones.

Consecuentemente, hemos de presentar el plan al Claustro y al Consejo Escolar e informar a la Asociación de Madres y Padres del centro y la comisión de delegados del alumnado. Todo ello, con el objetivo de iniciar un proceso esencial de sensibilización e información de los objetivos que queremos conseguir.

A modo de ejemplo entre las múltiples acciones que se pueden desarrollar, se proponen algunas acciones modelo de sensibilización:

- Con familias:
 - Difusión entre las familias del centro de algún material sobre la importancia de la salud mental en el desarrollo de nuestros hijos/as. A modo de ejemplo, se puede utilizar la Guía «¿cómo te ha ido el día?. Una guía para abordar la salud mental de nuestros hijos e hijas» de Save the Children.

https://www.savethechildren.es/sites/default/files/202207/Guia_Como_te_ha_ido_el_dia.pdf

- Proyección para familias²³ del encuentro de representantes de padres y madres charlando sobre las dificultades encontradas en el acompañamiento emocional de sus hijos

<https://mediateca.educa.madrid.org/video/ezh2s4mk4vvcnv3u>
- Programar una sesión de información y sensibilización para familias, a través del AMPA, donde se trate como eje principal la salud mental y la importancia del bienestar psicológico en el desarrollo de la infancia y la adolescencia.
- Con docentes:
 - Claustro extraordinario formativo que profundice en la situación actual que viven los centros educativos en cuanto a la salud mental en la infancia y adolescencia. Retos y desafíos. Proponer espacios donde se puedan compartir preocupaciones, experiencias y retos en un ambiente de confianza. Conocer las últimas investigaciones, evidencias y datos al respecto.
 - Lectura y reflexión del artículo «Promover el bienestar psicológico en los centros educativos: la necesidad de actuar con criterio²⁴», enero de 2024

<https://blogpsicologia.copmadrid.org/promover-el-bienestar-psicologico-en-la-infancia-y-la-adolescencia-en-los-centros-educativos-la-necesidad-de-actuar-con-criterio/>
 - Abordar el modelo de pedagogía de los cuidados como base del trabajo que se va a diseñar y desarrollar, desde una perspectiva teórica²⁵ y ejemplificaciones de buenas prácticas de centros educativos.
- Con alumnado:
 - Realizar un concurso para la selección del logo que represente el plan de promoción de bienestar entre el alumnado del centro. Se ofrecerá una justificación del mismo a todas las clases y grupos, exponiendo cuales son los objetivos que queremos alcanzar y la importancia del alumnado como agentes fundamentales en su desarrollo. Esta actividad pretende conseguir un primer acercamiento al alumnado para que se identifiquen con el proyecto, poder fortalecer la participación y reafirmar los valores y los principios de pertenencia al centro. El producto

23. Mediateca: Salud mental de niños y adolescentes. Opinión de las familias. <https://mediateca.educa.madrid.org/video/ezh2s4mk4vvcnv3u>

24. Luengo, J.A. (2024). Promover el bienestar psicológico en los centros educativos: la necesidad de actuar con criterio. Blog de la Psicología COP Madrid. <https://blogpsicologia.copmadrid.org/promover-el-bienestar-psicologico-en-la-infancia-y-la-adolescencia-en-los-centros-educativos-la-necesidad-de-actuar-con-criterio/>

25. InteRed web. Pedagogía de los cuidados. https://pedagogiadeloscuidados.intered.org/wp-content/uploads/2018/05/Marco-Teorico_Completo.pdf
<https://intered.org/es/recursos>
https://intered.org/sites/default/files/buenas_practicas_educativas_para_hacer_de_este_mundo_un_lugar_mejor_-_intered.pdf

final de este concurso será conseguir un logotipo con el que el alumnado se identifique y represente el plan de bienestar como comunidad educativa.

- Visionado y posterior sesión de reflexión compartida de los y las adolescentes y docentes del vídeo de la Jornada prevención del suicidio de Colegio Oficial de la Psicología de Madrid²⁶ (septiembre, 2024).
- Trabajar desde la acción tutorial alguna sesión en cada nivel y grupo sobre la importancia de la salud mental en el desarrollo integral de la persona. Se pueden utilizar materiales variados como, por ejemplo:
 - Vídeo de RTVE. Comando actualidad. 12/10/2021. Salud mental, la herida invisible (especialmente, hasta el minuto 20:35)

<https://www.rtve.es/play/videos/comando-actualidad/salud-mental-herida-invisible/6129055/>
 - Materiales audiovisuales realizados por estudiantes de la Universidad de Jaén donde comparten sus opiniones sobre salud mental
 - ¿qué opinas de salud mental?

<https://www.youtube.com/watch?v=FYXC2P6VUuM&t=70s>

[¿Encuentras receptividad cuando hablas de Salud Mental? https://www.youtube.com/watch?v=yEqZ8iTzgwY&t=127s](https://www.youtube.com/watch?v=yEqZ8iTzgwY&t=127s)
 - ¿Qué dificultades son las más frecuentes en tu entorno?

<https://www.youtube.com/watch?v=S1zDmBqLwt0&t=2s>
 - ¿Qué factores pueden afectar negativamente a la salud mental?

https://www.youtube.com/watch?v=7SHnSH-j8_s&t=14s
- Actuaciones mixtas con todos los agentes de la comunidad educativa:
 - Planificar foros participativos, donde padres y madres, docentes y alumnado encuentren un espacio conjunto donde compartir ideas para, por ejemplo, mejorar la convivencia y ambiente escolar.
 - Celebrar el día de bienestar comunitario o el día mundial de la salud mental (10 de octubre) con el objetivo de concienciar a la comunidad educativa sobre la salud mental y reducir el estigma que la rodea.

26. Jornada Prevención del Suicidio 07-09-24. La mirada de los y las adolescentes. COP Madrid. 2024. <https://www.youtube.com/watch?v=DX7VTH3hvjU>

5.3. Fase de ajuste y planificación

Una vez recogidas las diferentes propuestas en el contexto de presentación de la iniciativa en los diferentes sectores de la comunidad educativa, la comisión responsable del proceso y la Comisión de Coordinación Pedagógica definirán el plan en su configuración definitiva, para su aprobación.

El Director/a del centro y los responsables de la comisión presentarán al Claustro de profesores y el Consejo Escolar el documento definitivo del plan que, en todo caso, deberá incluir:

- Esquema general del proceso a seguir hasta su elaboración final (véase modelo orientativo de cronograma de actuaciones en el capítulo de anexos)
- Formulación de Objetivos del plan.
- Planificación de acciones a desarrollar en la comunidad educativa.

A continuación, se detallan, a modo de ejemplo, una propuesta de objetivos:

Objetivo general

- *Elaborar, implementar y evaluar un plan de actividades con todos los integrantes de la comunidad educativa para el desarrollo de líneas de promoción del bienestar psicológico y la prevención, detección y gestión de las necesidades de la comunidad educativa en relación a posibles desajustes y trastornos emocionales y de salud mental.*

Objetivos específicos

- *Reflexionar sobre las necesidades del alumnado en relación a posibles desajustes y trastornos emocionales y de salud mental que afectan a su desarrollo integral y a su actividad cotidiana en el contexto de la actividad lectiva reglada.*
- *Profundizar en las responsabilidades y funciones del profesorado en los procesos de la promoción del bienestar psicológico y la prevención y detección de las citadas necesidades del alumnado.*
- *Habilitar espacios y procedimientos de trabajo en el claustro, con las familias y el alumnado para el análisis y valoración sobre los recursos existentes en el centro y en el contexto para la detección de necesidades en el ámbito que es de referencia.*
- *Señalar posibles líneas de formación en la comunidad educativa.*
- *Desarrollar diferentes acciones que contribuyan a la información, sensibilización y mejora de los conocimientos sobre salud mental en la infancia y la adolescencia en todos los miembros de la comunidad educativa.*
- *Implementar, en el marco de la acción tutorial, actividades específicas para la promoción del bienestar emocional y la prevención y detección de los desajustes emocionales y psicológicos.*
- *Diseñar y desarrollar un marco para la evaluación de proceso y final del plan elaborado.*

Una vez recogidas las diferentes propuestas en el contexto de presentación de la iniciativa en los diferentes sectores de la comunidad educativa, la comisión responsable del proceso y la Comisión de Coordinación Pedagógica definirán el plan en su configuración definitiva, habilitando su presentación al Consejo Escolar para su aprobación.

Una vez informado y aprobado por el Claustro de profesores, se presentará en el Consejo Escolar para dar conocimiento a toda la comunidad educativa. Es importante su inclusión en la Programación General Anual.

5.4. Fase de implementación y desarrollo de las actividades

Los centros cuentan en sus proyectos educativos con marcos que, sin duda alguna, generan y promueven el bienestar y la seguridad emocional y personal de su alumnado. Algunos de estos marcos generales de planificación son bien conocidos, formando parte de la estructura esencial de planificación:

- El plan de convivencia²⁷
- la Programación General Anual²⁸
- El Plan InluYo²⁹

En ellos se diseñan e implementan un buen número de acciones orientadas a la promoción de la convivencia y el fomento de un clima escolar seguro, la configuración de entornos adecuados para el desarrollo del proceso de enseñanza y aprendizaje y el abordaje de la atención a las diferencias individuales:

- La planificación de acciones para la promoción de la convivencia pacífica en los centros educativos debe enmarcarse en el diseño del prescriptivo plan de convivencia que han de elaborar los centros educativos en aplicación de establecido el Art. 12 del Decreto 32/2019, de 9 de abril, por el que se establece el marco regulador de la convivencia en los centros docentes de la Comunidad de Madrid.
- Las decisiones que afecten a la organización y el funcionamiento, adoptadas por el centro en cada curso académico, garantizando el desarrollo coordinado de todas las actividades educativas, el correcto ejercicio de las competencias de los Órganos de Gobierno, de participación y de coordinación docente y la participación de todos los sectores de la comunidad escolar.

27. Luengo, J.A. (coordinador). Comunidad de Madrid (2020). La elaboración del plan de convivencia en los centros educativos. <https://www.madrid.org/bvirtual/BVCM050094.pdf>

28. Orientaciones para la elaboración de la Programación General Anual. <https://www.educa2.madrid.org/web/educamadrid/principal/files/1efa619a-f951-4111-aabc-467fab66acb3/Nueva%20WEB/P%C3%BAblico/Centros/Documentos%20de%20Centros/20230912%20ORIENTACIONES%20PGA.pdf?t=169462228877>

29. Plan InluYo. <https://www.comunidad.madrid/servicios/educacion/atencion-diferencias-individuales-alumnado>

- El reconocimiento a las diferencias individuales del alumnado caracteriza a una sociedad plural y constituye un valor positivo en términos educativos. Con el objeto de proporcionar una educación adecuada a todo el alumnado, la atención a las diferencias individuales.

En este contexto, introducir la clave específica de la generación de entornos que favorezcan y promuevan el bienestar psicológico y emocional de todos los agentes de la comunidad educativa, priorizando sin duda al alumnado, pero sin obviar la necesaria acción compartida de y con todos los agentes, se entiende imprescindible en el momento actual en el que nos encontramos.

El desarrollo de un plan de la naturaleza y características como el que nos ocupa, requiere, tal como se ha venido detallando, de la implicación y participación de todos los sectores de la comunidad educativa. Este debería ser el norte y referente esencial en un marco de propuesta a medio-largo plazo. Cabe plantearse, por supuesto, una perspectiva de logro inicialmente más discreta y prudente, siempre al abrigo de las deliberaciones y decisiones que el centro lleve a efecto y adopte en las fases anteriormente citadas.

En todo caso, a continuación, se detallan acciones a diseñar y desarrollar en paralelo al programa de actividades a implementar con el alumnado en el marco de la acción tutorial que se desarrollan en el siguiente epígrafe 5.4.2 de manera pormenorizada (*propuesta de modelos de actividades con el alumnado*).

Recordemos algunos de los elementos que se entienden básicos en la elaboración de este tipo de planes y observemos la posibilidad de planificar acciones en diferentes ámbitos:

- *Han de abordar la coordinación local o sectorial entre atención especializada en salud mental y centros educativos.*
- *Deben implicar a toda la comunidad educativa e incorporarse a los planes de convivencia de cada centro educativo.*
- *Han de incorporar acciones para la promoción de la salud.*
- *Han de incorporar sesiones de trabajo con padres, profesorado y alumnado, incluyendo actividades de formación previas para los colectivos de profesores y familias.*
- *Deben disponer de tiempos y espacios específicos para su desarrollo.*
- *Deben contar con contenidos específicos que aborden la sensibilización e información sobre la salud emocional, los factores de riesgo y protección, el manejo*

y control de la ansiedad y agobio emocional, las relaciones entre pensamiento y emoción y la lucha contra el estigma.

- *Deben disponer de módulos de atención individual o en pequeño grupo según necesidades.*
- *Debe incorporar un procedimiento y materiales para la evaluación pre y post implementación, para todos los colectivos implicados, que combine técnicas cualitativas (grupos de discusión, por ejemplo) y cuantitativas.*
- *Deben disponer de materiales de cribado.*
- *La importancia de insertar la intervención en el marco del asesoramiento de los profesionales de la orientación y de la acción tutorial.*

5.4.1. Actividades en el contexto

El centro educativo debe valorar las opciones de compartir sus inquietudes, intenciones y objetivos, concretados en el plan que es de referencia, con instituciones, servicios o agentes del contexto. Pueden incluirse en este apartado, y sin perjuicio de otros contextualizados, a modo de ejemplo,

- Servicios municipales (en especial, servicios sociales y psicopedagógicos, agentes de absentismo escolar) o de distrito,
- Servicios de salud de atención primaria y especializada de la zona³⁰
- Asociaciones específicas relacionadas con la infancia y la adolescencia,
- En su caso, y según necesidad, Agentes tutores y Agentes del Plan Director para la Convivencia y Mejora de la Seguridad en los centros educativos y sus entornos.

Es de relevancia considerar, asimismo, que el mismo plan podría verse enriquecido con las aportaciones y, en su caso, líneas de colaboración y coordinación sugeridas y/o acordadas.

Es el momento de valorar los agentes externos que ya colaboran con el centro educativo (ejemplos: agentes externos que colaboran en la implementación de talleres o sesiones de tutoría específicos, técnicos del centro de atención a las adicciones, técnicos de absentismo, asociaciones y recursos de ocio y tiempo libre...) para valorar

30. Programa de enlace clínico de salud mental para centros escolares. <https://fundacionaliaciakoplowitz.org/programa-de-enlace-clinico-en-salud-mental-para-centros-escolares/>
Consultar también Salud mental CEE: <https://www.educa2.madrid.org/web/salud-mental-cee/esm-cee>

y enriquecer las acciones estableciendo criterios comunes reflejados en el plan de bienestar emocional del centro.

Las actividades que se pueden plantear partirán de los recursos existentes en el contexto y las relaciones que se establezcan entre los distintos agentes y servicios. El objetivo es la apertura del centro al contexto, a la comunidad. Algunas propuestas modelo que se pueden impulsar y sirvan de ejemplo:

- Contactar con asociaciones juveniles y relacionadas con la infancia y adolescencia por su trabajo en planificación de actividades de ocio y tiempo libre, atención a colectivos vulnerables o prestación de ayudas y servicios en la zona, para realizar actividades puntuales de **voluntariado escolar** y/o dar a conocer al alumnado el trabajo que realizan en la comunidad. Este tipo de acciones fortalecen los lazos entre agentes educativos, promueve la convivencia, fortaleciendo el diálogo y el sentido de pertenencia a la comunidad. Pretendemos reforzar la importancia del bienestar emocional con un esfuerzo y trabajo colectivo.
- Establecer el **aprendizaje-servicio**³¹ como una propuesta educativa que combina procesos de aprendizaje y de servicio a la comunidad. Se puede plantear con un grupo motor de alumnado como pueden ser dentro del programa de alumnos ayudantes o que formen parte de esta filosofía de trabajo los grupos de un nivel, donde se combinan procesos de aprendizaje y de servicio a la comunidad en un solo proyecto. El alumnado participante aprende a trabajar en necesidades reales del entorno con la finalidad de mejorarlo. Es una pedagogía que reconcilia calidad educativa e inclusión social favoreciendo el desarrollo de las competencias personal, social y de aprender a aprender y la competencia ciudadana.
- Este enfoque educativo fomenta el aprendizaje activo a través de la participación de los alumnos en actividades de acción comunitaria, permitiendo conectar lo que aprenden en el aula (contenidos y competencias) con un contexto real y de forma vivencial, ya sea en los recursos existentes en el entorno, como una comunidad educativa próxima, asociación, centro de mayores, residencia o en su propia escuela; prácticamente en cualquier lugar donde se detecte una necesidad.
- Se puede consultar: Buenas prácticas en centros educativos en implantación de aprendizaje y servicio³².
- Contactar con los centros municipales de salud comunitaria (CMS) de la zona y concretar **acciones de sensibilización dentro de sus programas de salud** que cuentan en su cartera de servicios: promoción de la salud en el ámbito escolar, programa de salud sexual y reproductiva, alimentación, actividad física y salud, prevención

31. <https://www.aprendizajeservicio.net/que-es-el-aps/>

32. https://intered.org/sites/default/files/guia_buenas_practicas_def.pdf

y control del consumo de tabaco, desigualdades sociales en salud, promoción de la salud mental y soledad no deseada.

- Implantar el modelo de **comunidades de aprendizaje**³³, es un proyecto basado en un conjunto de actuaciones educativas de éxito dirigidas a la transformación social y educativa. Las Comunidades de Aprendizaje implican a todas las personas que de forma directa o indirecta influyen en el aprendizaje y el desarrollo de las y los estudiantes, incluyendo a profesorado, familiares, amigos y amigas y locales, personas voluntarias, etc. Presenta un doble objetivo: superar el fracaso escolar y fortalecer la convivencia.
- Las actuaciones educativas de éxito que se plantean se caracterizan por reorganizar los recursos existentes en el centro educativo y la comunidad para impulsar la mejora académica de todo el alumnado, en lugar de segregar a algunos de ellos y ellas según sus niveles de aprendizaje o reducir sus oportunidades educativas. Algunas de las actuaciones educativas de éxito que plantean son: grupos interactivos, tertulias dialógicas, participación educativa de la comunidad, modelo dialógico de prevención y resolución de conflictos...

5.4.2. Actividades con familias

Este, sin duda, es un apartado especialmente importante. Sin la participación del entorno familiar en este proceso, el desarrollo del plan quedaría mermado de manera singular.

Involucrar a las familias en la participación de acciones de promoción del bienestar en el plan del centro es esencial para fortalecer el tejido social de la comunidad educativa, promoviendo un desarrollo integral y sostenible en la promoción del bienestar psicológico del alumnado.

Las principales razones para implicar a las familias en el plan de promoción de bienestar son:

- Familias y centros educativos comparten la responsabilidad del desarrollo integral de los adolescentes. Cuando ambos contextos cooperan juntos, se complementan, se llega a crear un entorno consistente que refuerza valores y prácticas saludables.

33. <https://www.comunidaddeaprendizaje.com.es/proyecto>
https://www.comunidaddeaprendizaje.com.es/act_de_exito
<https://www.educacionfpydeportes.gob.es/mc/sgctie/convivencia-escolar/en-accion/comunidades-aprendizaje.html>

- Mejora la relación y coordinación familia-centro. Incorporar a las familias en acciones periódicas en el centro educativo siembra el diálogo fluido y constructivo entre personal docente y padres y madres, lo que facilita la búsqueda de soluciones conjuntas y el incremento de la participación activa en la vida del centro.
- Generar un sentimiento de comunidad. La promoción del bienestar emocional es tarea compartida, no es solo responsabilidad del centro educativo, al incluir acciones que promuevan la participación de las familias se fomenta una cultura comunitaria de apoyo y cuidado. Las familias pueden contribuir y enriquecer las iniciativas propuestas por el centro educativo y colateralmente reforzar un sentido de pertenencia a la comunidad educativa. Cuando las familias participan activamente, los adolescentes, la infancia sienten que sus intereses y emociones son valorados por todos los adultos de referencia de su entorno, además, las familias se sienten parte de la comunidad mejorando la percepción del centro y de sus profesionales.
- Una colaboración activa entre familias y docentes fomenta que el entorno educativo sea seguro y protector, donde el alumnado puede sentirse comprendido y apoyado.
- Diseñar y planificar un plan de promoción de bienestar a nivel de centro puede ofrecer a las familias formación específica en salud mental y facilitar herramientas para el fomento de la comunicación empática y el acompañamiento emocional con sus hijos.
- Fortalecer la red de apoyo de adultos de referencia que pueden supervisar, realizar el seguimiento y detectar cambios en el comportamiento o señales de alarma en la vida de un alumno contribuye a la prevención y detección temprana de desajustes.

Además de las actividades de presentación al Consejo Escolar y de información/sensibilización al AMPA, el trabajo con las familias relacionado con los objetivos del plan se sitúa en las siguientes posibles acciones:

- **Información del plan a las familias** de cada grupo de alumnos con el que vayamos a implementarlo, en el marco de la acción tutorial. Explicación y detalle de las actividades a desarrollar con el alumnado en relación al bienestar emocional. Puede utilizarse la reunión de inicio de curso incluyendo como punto del orden del día la difusión del plan propio de promoción de bienestar emocional o utilizar las circulares escritas para dar a conocer las acciones programadas del plan del centro.
- Solicitud de colaboración para el completado de cuestionarios específicos para **conocer su opinión** tanto en la fase de análisis inicial como en la implementación y evaluación y solicitud de propuestas de mejora.

- Lectura compartida y análisis conjunto de los principios del aprendizaje dialógico de las comunidades de aprendizaje. Impulsar las **Tertulias Dialógicas**³⁴, calificadas como Actuación Educativa de Éxito por la Comunidad Científica Internacional, se basan en la construcción colectiva de significado a través del diálogo igualitario entre personas diversas sobre las mejores creaciones de la humanidad.
- Trabajar **sesiones específicas de formación** con padres y madres sobre salud mental en infancia y adolescencia utilizando un dossier documental con referencias interesantes al respecto (en esta guía se citan artículos y documentos de posible interés dentro de los recursos de ampliación que se pueden utilizar). Propuestas de sesiones a trabajar:
 - ¿Qué son las emociones? Relación entre pensamiento y emoción.
 - Aprendemos las emociones de nuestros hijos e hijas.
 - El papel de las familias en la promoción del bienestar emocional.
 - Uso excesivo de pantallas. Influencia en la adolescencia.
 - Virtualización de las relaciones personales a través de redes sociales.
 - El dolor emocional. Acompañamiento desde el núcleo familiar.
 - Establecer límites saludables para evitar el impacto negativo de las redes sociales.
- Programar **actuaciones mixtas** de diálogo con alumnado, familias, docentes, representantes de servicios externos y equipo directivo (desarrollado en el epígrafe actuaciones mixtas) para fortalecer el sentimiento de pertenencia a la comunidad educativa.
- Dentro del Plan de Acción tutorial programar sesiones de encuentro con familias, puede plantearse con padres y madres de distintos grupos o por nivel educativo. Es habitual que las familias acudan al centro educativo para conocer información aportada por tutores y profesorado, pero no suelen existir espacios para compartir y reflexionar juntos. Puede aportar momentos para crear comunidad, promover la escucha activa y expresión emocional saludable, en el que las familias puedan compartir experiencias personales, dificultades, con la finalidad de fortalecer y asentar las bases de una comunicación estable y fluida.
- Sesión de información donde compartir con las familias las actividades desarrolladas con sus hijos dentro del plan de bienestar, impacto y valoración de las mismas.

34. https://www.comunidaddeaprendizaje.com.es/act_de_exito/tertulias_dialogicas
https://formacion.intef.es/tutorizados_2013_2019/pluginfile.php/52985/mod_imscp/content/5/tertulias_pedagogicas_dialogicas.html

- Participación en sesión de evaluación de las actividades desarrolladas durante el curso a cargo del tutor/a.
- Diseñar y desarrollar **acciones formativas** para familias y docentes que quieran profundizar en el dolor adolescente y conocer estrategias de prevención. Propuestas formativas:
 - Web de la Unidad de formación e investigación en salud mental dependiente del ISMIE.

https://innovacionyformacion.educa.madrid.org/salud_mental

Difundir el Proyecto Diálogos de Salud Mental de la Unidad de formación e investigación en salud mental del I.S.M.I.E. Presenta un ciclo de entrevistas para favorecer el diálogo sobre temas tan importantes en el desarrollo de nuestros adolescentes y material complementario.

<https://innovacionyformacion.educa.madrid.org/node/825297>

Temas tan interesantes como:

- Adicciones comportamentales «sin sustancia».

<https://mediateca.educa.madrid.org/video/v28hvggfnkgc24kq>

- Consumo de Cannabis.

<https://mediateca.educa.madrid.org/video/v7jmp651agkohjnj>

- Trastornos de conducta alimentaria.

<https://mediateca.educa.madrid.org/video/ernax57bydithajv>

- El duelo en la infancia y adolescencia.

<https://mediateca.educa.madrid.org/video/vglikzb8rf8kdf6a>

- MOOC prevención de los desajustes emocionales y psicológicos en la adolescencia: el papel de las familias. Actividad formativa online de acceso libre elaborada por el Consejo Oficial de la Psicología de Madrid y la Consejería de Educación a través de la web de la Subdirección General de Inspección Educativa.

<https://www.educa2.madrid.org/web/sginspeccioneducativa/atencion-socioemocional>

Taller para familias 'Los menores y su ciber mundo' de la Agencia Española de protección de datos

<https://www.tudecideseninternet.es/videos/taller-para-familias-los-menores-y-su-cibermundo>

- Encuentro familia y escuela 2023: padres 4.0: respondiendo a nuevos retos, afrontando cuestiones de siempre.
<https://www.educa2.madrid.org/web/eventos-consejo-escolar/2023familia-yescuela>
- Encuentro Familia-Escuela 2024 bajo el título «construyendo puentes».
https://www.educa2.madrid.org/web/eventos-consejo-escolar/construyendo_puentes#ad-image-0
- Encuentro Familia-Escuela 2022: Las adicciones tecnológicas, un desafío para todos.
https://www.educa2.madrid.org/web/eventos-consejo-escolar/construyendo_puentes/-/visor/encuentro-familia-escuela-2022-las-adicciones-tecnologicas-un-desafio-para-todos2?p_p_col_pos=1
- Guías para el alumnado, familias y docentes sobre una navegación segura editadas por el Consejo escolar de la Comunidad de Madrid.
<https://gestiona3.madrid.org/bvirtual/BVCM050705.pdf>
- Materiales sobre la soledad no deseada para su lectura y debate:
 - La salud mental se relaciona con la soledad no deseada en jóvenes.
<https://www.infocop.es/la-salud-mental-se-relaciona-con-la-soledad-no-deseada-en-jovenes/>
 - Las claves para combatir la soledad no deseada en jóvenes.
<https://ayudaenaccion.org/informes/soledad-no-deseada-en-jovenes/#id-1-small-box>
 - Soledad no deseada en jóvenes: las dificultades en la transición a la vida adulta.
<https://theconversation.com/soledad-no-deseada-en-jovenes-las-dificultades-en-la-transicion-a-la-vida-adulta-241203>
 - Buenas prácticas contra la soledad de las personas jóvenes.
<https://www.soledades.es/actualidad/buenas-practicas-contra-la-soledad-de-las-personas-jovenes>
- Materiales de la Agencia Española de Protección de Datos sobre el uso y control de dispositivos digitales para familias.
<https://www.aepd.es/guias/la-guia-que-no-viene-con-el-movil.pdf>
<https://www.aepd.es/infografias/efectos-pantallas-salud-plan-digital-familiar.pdf>
- Control parental.
<https://www.tudecideseninternet.es/padres-y-profesores/control-parental>

- Dar a conocer recursos y servicios públicos que ofrecen los distintos organismos públicos para la atención de menores, como pueden ser:
 - Servicio gratuito de Información y Orientación de Fad Juventud.
<https://www.campusfad.org/>
 - Centros de prevención en adicciones.
<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/prevencion-adicciones>
 - Centro para prevención, tratamiento e investigación en trastorno por juego y otras adicciones comportamentales. AdCom
<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/adcom-madrid>
 - Servicio psicopedagógico de intervención especializada en adicciones a las nuevas tecnologías a adolescentes y sus familias. Consejería de Familia, Juventud y Asuntos Sociales.
<https://www.comunidad.madrid/servicios/servicios-sociales/servicio-psicopedagogico-intervencion-especializada-adicciones-nuevas-tecnologias-adolescentes-familias>
 - Servicio de asistencia psicológica. Consejería de Familia, Juventud y Asuntos Sociales.
<https://www.comunidad.madrid/servicios/juventud/servicio-asistencia-psicologica>
 - Servicio de psicología y coaching en los Centros Juveniles y otros programas de juventud. Ayuntamiento de Madrid.
<https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Direcciones-y-telefonos/Servicio-de-psicologia-y-coaching-en-los-Centros-Juveniles-y-otros-programas-de-juventud/?vgnnextfmt=default&vgnextoid=80a356b60d6c9710VgnVCM2000001f4a900aRCRD&vgnnextchannel=bfa48ab43d6bb410VgnVCM100000171f5a0aRCRD>

5.4.3. Actividades con profesorado

El trabajo *con* y *del* profesorado alcanza una significatividad esencial en el proceso que es de referencia. Inicialmente, resulta sencillo identificar los perfiles que pueden adoptar un mayor protagonismo en el trabajo a desarrollar, a saber:

- El Equipo directivo.
- Los profesionales de la Orientación educativa.

- Los tutores, a través del plan de acción tutorial.
- En su caso, el *Coordinador o Coordinadora de bienestar y protección. Art. 35 de la Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia (ver funciones asignadas).*

Sin embargo, como ya se ha explicado con anterioridad, se estima que un plan de estas características y naturaleza precisa del trabajo conjunto de todo el claustro³⁵, asentado inicialmente en la adecuada información al mismo de la iniciativa y, por supuesto, de su participación en la aportación de sugerencias, configuración de la versión definitiva del plan y en su implicación en el acompañamiento y protagonismo, en el desarrollo de las actividades programadas (ver fases de sensibilización e información, ajuste para la elaboración del plan y fase de implementación del mismo).

Propuestas de acciones con docentes, a modo orientativo:

- Programar **sesiones de información, sensibilización y formación** a través de las estructuras del centro: Claustro extraordinario formativo, Comisión de Coordinación Pedagógica, reuniones de tutores de diferentes niveles... donde profundizar en el conocimiento de la promoción del bienestar como eje vertebrador del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para el desarrollo de estas sesiones se ofrece como propuesta modelo la actividad de sensibilización y formación de docentes «prevención de suicidio» incorporada dentro del Proyecto de Diálogos sobre salud mental (entrevista a Mercedes Navío, psiquiatra, Gerente Asistencial de Hospitales de la Comunidad de Madrid).

<https://mediateca.educa.madrid.org/video/palepz5mbwynij1>

<https://innovacionyformacion.educa.madrid.org/node/825297>

Esta sesión tiene como finalidad la sensibilización y formación de los docentes del centro educativo, puede plantearse durante la celebración de una Comisión de Coordinación Pedagógica, en una hora destinada a reunión de tutores o en un Claustro extraordinario de formación.

Objetivos

- *sensibilizar a los docentes sobre la situación actual de nuestro alumnado en materia de salud mental.*
- *convenciar y fortalecer el papel de los docentes como agentes de prevención del suicidio.*

35. No debemos obviar ni olvidar el trabajo de apoyo que pueda representar, asimismo, el personal de administración y servicios del centro.

Metodología

Se comienza la sesión vertiendo preguntas abiertas que inciten a la reflexión:

- *¿está peor nuestro alumnado ahora que antes?*
- *¿el centro educativo es un agente de prevención del suicidio?*
- *¿qué se pide a un centro educativo y a sus docentes para atender a nuestro alumnado a nivel emocional?*

Visionado de la entrevista realizada por José Antonio Luengo a la Gerente Asistencial de Hospitales de la Comunidad de Madrid, Mercedes Navío, dentro del proyecto «Diálogos sobre salud mental»

<https://mediateca.educa.madrid.org/video/palepz5mbwyniyj1>

Abrir un espacio para el debate y reflexión conjunta tras el visionado. Contrastamos nuestras ideas con lo escuchado en la entrevista. Propuesta de preguntas, ideas para el diálogo y la reflexión:

- *¿Os ha sorprendido lo que se ha mencionado sobre el rol docente? Se menciona «el rol docente es insustituible. Los docentes son figuras de referencia para el alumnado que ejercen de modelaje sobre cómo afrontar la adversidad. Aprendemos más de quienes son que de qué nos dicen. Nuestro papel como docentes pasa por hacerles sentirse escuchados y respetados, para ello, debemos contestar a sus preguntas sin mentir ni eludir contestar».*
- *¿Coincide con lo que pensabais vosotros/as sobre cómo debe actuar un centro educativo en la prevención del suicidio?*

Es importante retomar las palabras de Mercedes Navío en el debate «*la escuela es un factor protector y contenedor del malestar. La prevención del suicidio en el contexto educativo, debemos plantearlo desde un enfoque positivo de salud mental para mejorar el bienestar mental general, en lugar de centrarse específicamente en el suicidio. La clave es la promoción de la salud mental no hacer actuaciones aisladas ya que el mensaje de suicidio aislado puede ser malentendido en población adolescente. Lo mejor es planificar acciones y promocionar el bienestar emocional*».

- *¿Estáis de acuerdo con la afirmación que sale en el video «No debemos patologizar cualquier forma de malestar», ¿creéis que los adultos contribuimos a ello?*
- *¿Qué podemos hacer como centro educativo en la prevención del suicidio?*

Concluir la sesión recogiendo ideas fundamentales plasmadas por la psiquiatra Mercedes Navío y las aportaciones vertidas por el profesorado. Señalar como conclusión final que la OMS señala en su documento Vivir la vida del 2021, «*la escuela es un agente de prevención del suicidio crucial. Plantea la prevención del suicidio en el contexto educativo desde un enfoque positivo de salud mental que implica un enfoque en promover las fortalezas y habilidades de los estudiantes, y ayudarlos a desarrollar nuevas aptitudes para mejorar el bienestar mental general, en lugar de centrarse específicamente en el suicidio.*»

- Incorporar en el orden del día de claustros ordinarios y/o C.C.P. información sobre el **seguimiento el plan de promoción de bienestar** a lo largo del curso. Es importante que todos los miembros del Claustro conozcan las acciones programadas, las actividades desarrolladas, el estado de implementación del plan durante el curso escolar y participen en la evaluación del mismo.
- Ofrecer **cursos de formación** online específicos para docentes que quieran profundizar en aspectos específicos, posibles propuestas formativas:
 - MOC La prevención y detección de desajustes emocionales y psicológicos en los centros educativos. Prevención de la conducta suicida.
<https://formacion.educa.madrid.org/course/view.php?id=536>
 - MOC Guía para la promoción del bienestar emocional en centros educativos. Materiales para la acción tutorial.
<https://formacion.educa.madrid.org/course/view.php?id=769>

- Jornada de Prevención de la Soledad no Deseada en la ciudad de Madrid.
<https://www.youtube.com/watch?v=aw-B-zGJEdc&t=1749s>
- Soledad no deseada en la infancia y la adolescencia. Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.
<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/canal-psicologia-tv/video/1297/soledad-no-deseada-la-infancia-la-adolescencia>
- Soledad no deseada en colectivos con gran vulnerabilidad. Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.
<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/canal-psicologia-tv/video/1343/-mesa-redonda-soledad-colectivos-situacion-vulnerabilidad>
- Malestar emocional y redes sociales.
<https://mediateca.educa.madrid.org/video/dcrfihfdbgdq2y6l>
- Abordaje psicoeducativo en la promoción del buen trato entre iguales. Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.
<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/canal-psicologia-tv/video/1409/abordaje-psicoeducativo-la-promocion-buen-trato-iguales>
- Destinar **espacios de encuentro** entre tutores, coordinador de bienestar y profesionales de la orientación para abordar la selección de acciones a desarrollar, y compartir las experiencias de éxito, al igual que realizar un seguimiento periódico sobre las acciones implementadas.

Se pueden utilizar para ello el segundo periodo lectivo del horario personal de los tutores de Secundaria para el desarrollo de actuaciones recogidas en el plan de convivencia del centro. Asimismo, los tutores de los cursos primero y segundo de Bachillerato también contabilizan un periodo lectivo de su horario personal para el desarrollo de actuaciones recogidas en dicho Plan de Convivencia, por lo que se podría planificar sesiones con los tutores de Bachillerato también. En el caso de la Etapa de Primaria se podrán utilizar las reuniones de ciclo. Es importante destinar espacios para compartir puntos de vista y opiniones entre docentes que resultan enriquecedoras.

- Plantear la participación del profesorado del claustro en una acción formativa en formato de seminario o proyecto de centro donde impulsar la formación de los docentes interesados en la promoción del bienestar emocional a su alumnado dentro de la convocatoria anual que desde la Dirección General de Bilingüismo y Calidad de la Enseñanza oferta. Las dos modalidades existentes:
 - Seminario: actividad formativa en la que varios docentes de uno o de varios centros profundizan en el estudio de temas que suscita la práctica docente a través de las aportaciones derivadas de la experiencia de los propios asistentes.

El intercambio de ideas y el debate son los procedimientos habituales de trabajo, aun cuando se pueda contar con la intervención de especialistas externos al grupo. Ejemplos de temáticas de estos seminarios:

- Salud mental y gestión emocional para docentes.
 - La familia como agente educativo.
 - Estrategias de aula para mejorar la gestión emocional.
 - Promoción del bienestar psicológico del alumnado.
- Los proyectos de formación en centro suponen una modalidad concreta de formación permanente del profesorado en el propio centro. Surgen a partir de la iniciativa del profesorado y los equipos directivos de los centros y favorecen el trabajo en equipo de los profesores de un mismo centro, el intercambio de ideas, la reflexión y el debate implicando a un número importante de profesores de un mismo claustro.
- Implementar **programa de mentoría entre docentes**. Docentes que cuenten con destino definitivo en el centro o con más años de experiencia puedan apoyar a los docentes de nueva incorporación que les sirva de apoyo y refugio en el desempeño de sus funciones cotidianas.
 - Reflexionar conjuntamente sobre la construcción de entornos protectores en la escuela. Se puede consultar:
 - Informe «Ver para proteger» (UNICEF, 2022) nos aporta las claves para comprender la violencia contra niños, niñas y adolescentes y aborda las medidas eficaces de protección para crear un entorno seguro y protector.
<https://infanciayfamilias.castillalamancha.es/sites/default/files/2022-05/guia-ver-para-protoger.pdf>
 - El centro educativo es un espacio protector (UNICEF Buenas prácticas).
<https://www.unicef.es/educa/buenas-practicas/centro-espacio-seguro>
 - «Prevención, detección y respuesta ante la violencia contra la infancia (Save the children, 2022)»
<https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2022-12/SCE%20Manual%20de%20consulta%20-%20Generaci%C3%B3n%20de%20entornos%20seguros%20en%20entidades%20sociales.pdf>

5.4.4. Actividades mixtas

Se considera de especial relevancia la realización de acciones mixtas, (compartidas) que tengan como protagonistas a representantes de padres, docentes, alumnos y

miembros del equipo directivo participando en un mismo espacio de diálogo donde compartir sus miedos, preocupaciones y visiones de un tema común, la salud mental.

El objetivo es planificar espacios comunes donde todos los miembros de la comunidad educativa puedan enriquecerse en el plano emocional, cognitivo, actitudinal y de acción. Compartir reflexiones, que nos hagan crecer como comunidad educativa, favoreciendo un cambio de mirada y una mejora de la comunicación entre los diferentes estamentos para fortalecer el sentimiento de pertenencia a la comunidad educativa.

Estos espacios conviene plantearlos durante varios momentos del curso con distinta configuración y temática (eligiendo representantes por niveles y cursos, por etapas o incluso una acción inicial que englobe a toda la comunidad educativa...). Es importante entender que estas acciones se plantean desde un modelo de trabajo de liderazgo horizontal que permite expresar a cada agente educativo su sentir sin necesidad de aprobación jerárquica, y define un modelo colaborativo siendo responsabilidad de todos y entendiendo que la visión compartida es más rica si participamos toda la comunidad educativa.

Destinatarios: representantes de padres y madres, representantes de docentes, representantes de alumnos y equipo directivo.

Para el desarrollo de una sesión mixta se propone el siguiente modelo de actividad:

ESQUEMA SESIÓN ESPACIO MIXTO «HABLEMOS DE SALUD MENTAL»

Objetivo: generar un punto de encuentro y reflexión entre los distintos estamentos de la comunidad educativa, docentes, padres y madres, alumnos y agentes externos sobre salud mental donde fortalecer el sentimiento de comunidad educativa.

Metodología: fomentar y favorecer un diálogo abierto, sereno y cálido que refleje la visión de cada estamento y agente educativo. Para respetar los turnos de palabra y los tiempos para que todos puedan participar y aportar se elegirá a un moderador que será el encargado de explicar el funcionamiento, dar la palabra y dinamizar a través de preguntas el ritmo de la sesión.

Posibles preguntas para conducir el diálogo, favorecer la reflexión y aportación de los participantes:

- *¿qué entendemos por salud mental?*
- *¿creéis que estamos tan mal como nos transmiten los medios de comunicación?*
- *¿qué os genera malestar?*
- *¿oís que los jóvenes no tenéis futuro? ¿os afecta?*
- *¿qué nos funciona cuando estamos agobiados?*
- *¿utilizáis las RRSS para encontrar respuestas a vuestro malestar?*
- *¿a quién pedís ayuda?*
- *¿cómo os gustaría que os acompañará el adulto en esos momentos de «bajón»?*
- *¿confiáis en el profesorado para compartir con ellos vuestras dudas y/o malestar?*
- *cuando tenéis un mal día ¿se lo contáis a vuestros padres?*
- *¿pensáis que es común asistir al psicólogo?*
- *¿qué le pediríamos al mundo para que nuestra vida fuera mejor?*

Para cerrar, el moderador realizará una breve conclusión de lo allí aportado recogiendo las ideas principales abordadas y agradeciendo la participación a la actividad.

Puedes visualizar un modelo de puesta en práctica de esta sesión en el CEIPSO Maestro Rodrigo de Aranjuez, en el siguiente enlace:

<https://mediateca.educa.madrid.org/video/9izo6qxmvmepkdbq>

5.4.5. Actividades con alumnado

Como ya se ha señalado con anterioridad, promover el bienestar emocional y psicológico en el alumnado representa un pilar fundamental para el desarrollo de adecuados procesos de enseñanza y aprendizaje y su desarrollo integral. En este contexto, resulta imprescindible sustanciar esta idea en un proyecto global y colectivo, y no exclusivamente ligado al desarrollo de unas actividades con alumnos en los tiempos planificados para la acción tutorial, sin duda importantes, pero nunca suficientes. Dotar de coherencia interna a nuestros proyectos es esencial si pretendemos alcanzar objetivos que sean estables y tengan efectiva repercusión. Consecuentemente, parece razonable resaltar que es necesario:

- La generación de entornos seguros³⁶, saludables y protectores supone reflexionar sobre la relevancia del establecimiento de relaciones interpersonales saludables entre los miembros de la comunidad educativa; incluidas, por supuesto, las que se derivan de la gestión de la discrepancia y los conflictos. El objetivo debe discurrir en el contexto de la construcción de vínculos seguros.
- La promoción de la cultura del buen trato y la convivencia pacífica representa, asimismo, un escenario notable en la construcción de la personalidad de nuestro alumnado. En este ámbito debe considerarse en cualquier caso la consideración del marco de convivencia desde el que pretende construirse la base de relaciones interpersonal y entre agentes que configuran nuestro proyecto. La implementación de un programa de bienestar emocional del alumnado debe estar estrechamente unido al diseño y desarrollo de un modelo de convivencia favorecedor de las relaciones interpersonales saludables.
- Establecer normas de convivencia basadas en el respeto y la empatía, fomentando un clima de diálogo respetuoso, donde cada alumno se sienta escuchado y valorado. Es prescriptivo contar con un Plan de convivencia donde se plasmen la planificación de acciones para la promoción de la convivencia pacífica en un centro educativo en aplicación a lo establecido el Art. 12 del Decreto 132/2019, de 9 de abril, por el que se establece el marco regulador de la convivencia en los centros docentes de la Comunidad de Madrid *«como marco que rige las relaciones humanas en un centro, construido por toda la comunidad, a través de un proceso*

36. Save the Children. Autodiagnóstico de entornos seguros y protectores. <https://www.savethechildren.es/trabajo-en-entornos-seguros-violencia>

de reflexión, con garantías de participación de todos los sectores implicados en la vida de éste. La elaboración del plan de convivencia³⁷ es una oportunidad clave para fortalecer la participación, sobre todo del alumnado y de las familias que se pierde si se convierte en un documento administrativo».

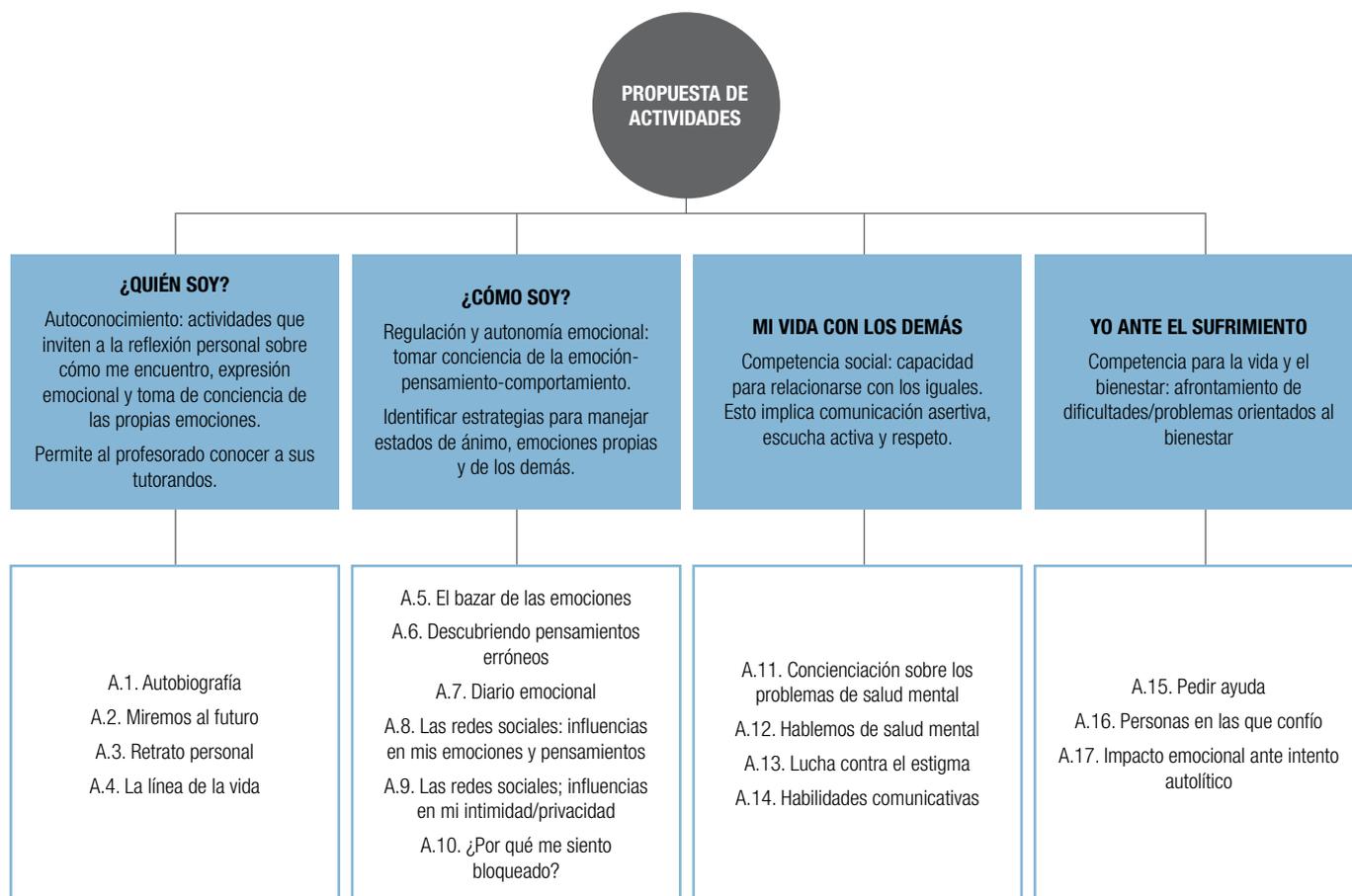
- El diseño, planificación y desarrollo de «espacios de diálogo abierto» entre iguales, mixto (con diferentes agentes educativos) y compartido (alumnado-profesorado), dentro de la rutina escolar y complementariamente a la acción tutorial, en los que el alumnado pueda compartir sus inquietudes, experiencias y emociones en un entorno seguro y de confianza.
- Y, por supuesto, la planificación de las acciones de promoción del bienestar psicológico y la **prevención³⁸ de riesgos** en el contexto de los planes de acción tutorial. Preferentemente, con programas ya testados y sostenidos por la evidencia científica. Debemos ser conscientes que estas competencias se pueden aprender a lo largo de la vida y, por tanto, es posible y necesario situarlas en los entornos de enseñanza y aprendizaje propios de la actividad de los centros educativos. No se trata de realizar actividades aisladas e inconexas, sino de trazar una planificación de acciones con una secuencia de actividades acordes a las características evolutivas del grupo-clase y la situación de partida del alumnado.

Es necesaria la realización de actividades directas con el alumnado que podemos encuadrar dentro del horario lectivo de tutoría o en aquellos espacios destinados a tal efecto. La selección de actividades debe realizarse por niveles y tras una reflexión conjunta de los objetivos a desarrollar.

De entre la amplia oferta hemos seleccionado una propuesta de modelos de actividades para su implementación con el alumnado en torno a cuatro bloques de contenidos y una selección de materiales anexos de gran valor. *Son modelos y ejemplificaciones de actividades que intentan plantear una línea de trabajo y orientar a los centros sin perjuicio de la adaptación o elaboración propia de actividades tipo de las aquí propuestas.*

37. Comunidad de Madrid (2020). La elaboración del plan de convivencia en los centros educativos. Guía de recursos y procedimientos para su elaboración. <https://www.madrid.org/bvirtual/BVCM050094.pdf>

38. Luengo, J.A. (2025) (lb.) Los modelos de prevención en la escuela. Blog de la Psicología. Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. <https://blogpsicologia.copmadrid.org/los-modelos-de-prevencion-en-la-escuela/>



a. Actividades del bloque ¿Quién soy?

Se detallan a continuación algunas sesiones tipo para fomentar y profundizar en el conocimiento del alumnado. Son modelos y ejemplificaciones de actividades que intentan orientar hacia una línea de trabajo donde el alumno tenga espacios para poder expresar sus sentimientos y emociones.

Estas actividades se esbozan como modelos de «cribado» para tutores y profesionales de orientación, a los efectos de poder habilitar un plano más personal para el conocimiento de su alumnado y, además, facilitar un trabajo de «screening» sencillo e inicial para la detección de alumnado que pueda estar viviendo un momento emocional vulnerable.

Los alumnos encontrarán espacios reglados donde poder compartir sus pensamientos, propiciar la reflexión y expresión emocional en el contexto escolar y mejorar su autoconocimiento.

Se plantean cuatro actividades enfocadas a distintos niveles. Sería aconsejable realizar una de ellas en esta primera fase.

Actividad 1: Autobiografía

Objetivos:

1. Profundizar en el conocimiento individual del alumnado, su historia personal y de vida, sus valores y expectativas de futuro.
2. Facilitar la expresión y, en su caso, el desahogo emocional del alumnado.
3. Detectar posibles grupos de riesgo en el alumnado más vulnerable con el que intervenir prematuramente.

Destinatarios: 1º ESO y 1º Bachillerato (es una actividad que puede encajar en diferentes cursos, pero parece recomendable al comienzo de las etapas para conocer en mayor profundidad la situación emocional del alumnado del que no tenemos información previa).

Metodología:

Secuencia de actividades	Temporalización
Bienvenida, introducción de la actividad. El mensaje a ofrecer al alumnado es <i>«como vuestro tutor quiero conoceros más, podré entenderos mejor y ayudaros si se algo más de vosotros. Os planteo que realicéis esta actividad que solo yo leeré y no revelaré a otras personas»</i>	5 minutos
Explicación de autobiografía no estructurada. En 1º ESO puede ser conveniente ofrecer pautas o recomendaciones (tus primeros recuerdos, las cosas que son importantes para ti, lo que te hace sentir bien o que te pone triste, tus aspiraciones, esperanzas y/o planes de futuro).	10 minutos
Trabajo individual. En un folio en blanco los alumnos escribirán de manera individual su biografía desde el momento del nacimiento hasta la actualidad. Pueden relatar los acontecimientos más significativos para ellos, recuerdos y experiencias personales, para finalizar con las expectativas de futuro.	35 minutos
Conclusiones y cierre de la sesión. Preguntas para valorar la sesión: <i>¿nos ha costado enfrentarnos al folio en blanco?, ¿cómo te has sentido?, ¿alguien quiere compartir lo escrito?</i>	5 minutos

Actividad 2: Miremos al futuro

Objetivos:

1. Facilitar al alumno un instrumento para profundizar en su propia vida, sus expectativas y deseos de futuro.

2. Promover la reflexión en el conocimiento individual del alumnado, su historia de vida, metas y expectativas de futuro.
3. Detectar posibles grupos de riesgo en nuestro alumnado con el que intervenir prematuramente.

Destinatarios: 3º y 4º ESO

Metodología:

Secuencia de actividades	Temporalización
Introducción de la actividad: «imagina que te encuentras ahora mismo con el doble de edad que tienes actualmente. Escribe todo lo que se te ocurra acerca de cómo es tu vida con esa edad, ayudándote de las preguntas que el tutor/a te facilitará»	10 minutos
Trabajo individual. Preguntas tipo para propiciar la reflexión: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué profesión tienes?, ¿cómo es el trabajo que desempeñas?, ¿qué responsabilidades tienes?, ¿qué horario realizas? • ¿Cómo es tu hogar?, ¿con quién vives? • ¿Qué motivación tienes?, ¿eres feliz?, ¿por qué? • ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre? • ¿Qué relaciones tienes con tus compañeros de trabajo?, ¿y en tu entorno más cercano? • ¿Cuáles han sido tus mejores experiencias y logros en estos últimos diez años? • ¿Cómo has llegado a ser así? • Deseos y ambiciones que tienes. Preocupaciones 	30 minutos
Dudas y Cierre de la sesión. «Si algún alumno lo desea, lo podrá compartir con el resto del grupo».	10 minutos

Actividad 3: Retrato personal

Objetivos:

1. Facilitar la expresión y la reflexión sobre la imagen que el alumno/a tiene de sí mismo.
2. Profundizar en el conocimiento individual del alumnado, como son sus percepciones y expectativas de futuro.
3. Detectar posibles grupos de riesgo o alumnado más vulnerable en población infanto-adolescente con el que intervenir prematuramente.

Destinatarios: 6º Primaria y 1º, 2º ESO

Metodología:

Secuencia de actividades	Temporalización
<p>Bienvenida, introducción de la actividad: «hoy vamos a realizar una actividad relacionada con la escritura creativa basada en la descripción de uno mismo. Al mismo tiempo vamos a trabajar aspectos que tienen que ver con el autoconocimiento, el crecimiento personal y la motivación.»</p>	5 minutos
<p>Trabajo individual. Explicación de la actividad: «intentad, sin pensarlo demasiado, hacer una descripción de cómo eres, tal como te ves y te conocen. No te centres en aspectos físicos, intenta describir tus cualidades, gustos, prioridades en la vida y metas que te inspiran cada día a seguir avanzando.»</p> <p>La adaptación a los alumnos de 6º Primaria: “cada alumno anotará en una hoja en blanco diez frases para describirse, puedes empezar por: «soy...», «me gustaría conseguir...», «muchas veces hago o siento...». No se admitirán frases con alusiones al aspecto físico, se trata de describir la personalidad de cada uno, forma de actuar, gustos y metas de futuro.”</p>	35 minutos
<p>Exposición y cierre de la sesión. Sería interesante realizar una valoración de la sesión realizada: ¿te ha sido difícil describirte?, ¿crees que te conoces bien?, ¿te resultó difícil formular las diez frases?, ¿crees que los demás te ven así?, ¿quieres compartir con alguien de la clase lo que has escrito? (puede realizarse de manera grupal o en pequeño grupo, siempre desde la elección del alumnado y sin forzar)</p>	10 minutos

Actividad 4: La Línea de la vida

Objetivos:

1. Profundizar en el conocimiento del alumnado del grupo, en base a sus experiencias vitales.
2. Desarrollar progresivamente un adecuado conocimiento y valoración de sí mismo.
3. Tomar conciencia de sus propios sentimientos y emociones, desarrollando habilidades de control y autorregulación de los mismos ante posibles acontecimientos estresantes.

Destinatarios: 4º ESO y Bachillerato

Metodología:

Secuencia de actividades	Temporalización
Bienvenida, introducción de la actividad. Esta actividad se centra en que el alumno revise todo lo vivido hasta este momento y pueda realizar una recapitulación de su propia vida. Desde una perspectiva objetiva escribirá esos acontecimientos que han sido importantes para el alumnado. Deben dibujar una línea temporal que empiece en el día de su nacimiento e ir colocando los acontecimientos más importantes que les han ido pasando. Si es una vivencia positiva lo pueden escribir con un color y en la parte de arriba. Y si es negativo con otro color y en la parte de abajo.	5 minutos
Trabajo individual	25 minutos
Puesta en común en gran grupo. Una vez dibujada la línea con los acontecimientos más importantes se hace una puesta en común, sin forzar a quien no quiera hablar, pero animándoles a compartir. Es interesante reflexionar sobre algunas cosas: <ul style="list-style-type: none"> • <i>¿Cómo te sentiste en cada una de esas situaciones?</i> • <i>¿Qué apoyos tuviste en los momentos difíciles?</i> • <i>¿Qué aprendiste en cada situación difícil?</i> • <i>¿Cuál es el balance que haces de tu vida?</i> 	20 minutos
Conclusión y cierre de la sesión. La idea central con la que finalizar es estimular en los alumnos la reflexión sobre la riqueza de las situaciones que vivimos como oportunidades de aprendizaje.	5 minutos

b. Actividades del bloque: ¿Cómo soy?

Se detallan a continuación algunas sesiones tipo para trabajar la promoción del bienestar psicológico y la prevención en los desajustes del estado de ánimo. En este bloque se ofrecen pistas sobre propuestas de actividades que nos lleven a la reflexión conjunta sobre la salud mental. Queremos ofrecer espacios sencillos donde los alumnos puedan expresar abiertamente sus miedos, angustias e inseguridades, compartan vivencias personales con su tutor y el grupo de compañeros. Estas acciones nos van a permitir acercarnos al conocimiento del estado actual del alumnado, promoviendo un acompañamiento emocional por parte del profesorado y a su vez poder detectar aquellos casos en que aparezcan dificultades socioemocionales (miedo, inseguridad, ansiedad, tristeza, ira, situaciones de duelo) para poder intervenir tempranamente desde los distintos agentes y contextos.

Nuestra finalidad es tratar de hablar de emociones como la tristeza, pena o desesperanza enmarcadas en un contexto de aprendizaje donde seamos capaces de ayudar a construir fortalezas para su futuro.

Estas actividades son propuestas sencillas, ejemplos fácilmente modificables y adaptables que pueden concretarse según las necesidades del centro y los objetivos que se planteen en base a la realidad de cada centro escolar.

Actividad 5: El bazar de las emociones

Objetivos:

1. Identificar las emociones que sentimos, tomando conciencia del propio estado emocional.
2. Comprender el significado y las prelacións de cada una de las emociones.

Destinatarios: 5º y 6º Primaria

Metodología:

Secuencia de actividades	Temporalización
Introducción de la actividad. Esta propuesta está pensada para que los alumnos identifiquen emociones y sean capaces de expresarlas a través de la palabra. Poner nombre a los sentimientos, ayuda a comprenderlos y manejarlos mejor. Es importante incidir que una emoción de por sí no es buena ni mala, se trata de una reacción personal y que conlleva implícito un pensamiento o una determinada acción.	5 minutos
Los alumnos se sientan en sus sillas formando un círculo en el centro de la clase. Se colocan en el centro del aula las tarjetas boca abajo con el nombre de las emociones (se proponen las siguientes: miedo, rabia, tristeza, vergüenza, melancolía, envidia, furia, celos, pánico, soledad, frustración, incomodidad, apatía, nerviosismo, indiferencia...emociones que no siempre trabajamos en profundidad). Los alumnos de forma ordenada irán cogiendo dos tarjetas, deben leer en voz alta qué emociones les ha tocado y explicar al resto de la clase dos situaciones (una en el contexto escolar y otra fuera del centro) que les hayan pasado y que guarden relación con esas emociones. El alumno puede empezar a contar su experiencia de esta manera: «Yo he sentido la emoción de... cuando/un día que...». Es importante que durante la realización de esta actividad predomine el silencio y el respeto hacia lo que cuentan los compañeros (se puede poner una música relajante mientras transcurre la dinámica para crear un buen clima).	35 minutos
Cierre de la sesión. Una vez todos han participado, es el momento de una reflexión conjunta. Algunas preguntas dirigidas: ¿os ha sido difícil contar la historia de las emociones?, ¿ha habido alguna emoción que se haya repetido que, tratándose de la misma, se ha contado vivencias agradables o desagradables?, cuándo un alumno ha dicho en voz alta las suyas, ¿os habéis acordado de una situación parecida?, ¿hay alguna emoción que no hayáis acabado de entender del todo?	15 minutos

Actividad 6: Descubriendo pensamientos erróneos**Objetivos:**

1. Aprender a desenmascarar los pensamientos erróneos y cómo vencerlos.
2. Facilitar reflexión racional sobre situaciones cotidianas y sus efectos a nivel emocional.

Destinatarios: 2º y 3º ESO**Metodología:**

Secuencia de actividades	Temporalización
Introducción de la actividad. Se explica al gran grupo el material adjunto «Los mecanismos para crear pensamientos erróneos» y cómo vencerlos.	15 minutos
Trabajo en pequeño grupo: se dividen en grupos de 3 alumnos. Cada uno de ellos estudiará un par de situaciones que el tutor entregará. Deben analizar los pensamientos erróneos que encuentren en los casos y escribirán un pensamiento positivo alternativo. Situaciones tipo (pueden plantearse situaciones que se hayan dado recientemente en el grupo): <ul style="list-style-type: none"> • <i>Jennifer no se ha callado mi secreto. No se puede confiar en nadie. Todo el mundo me engaña.</i> • <i>Pedro se ha reído. Seguro que de mí. Soy un friki. Todos se burlan de mí.</i> • <i>He pedido ayuda a un compañero de clase para un trabajo y me ha dicho que no puede. Nadie quiere saber nada de mí.</i> • <i>He suspendido cuatro asignaturas. Nunca conseguiré aprobarlas. Los profesores me tienen manía. Por más que haga no saldré del pozo.</i> • <i>Mi nariz es enorme. Con lo fea que soy, ¿qué chico/a se fijará en mí?</i> 	15 minutos
En gran grupo, puesta en común del trabajo de los equipos. La idea central con la que finalizar: observar la importancia que tienen en el comportamiento los pensamientos o valoraciones que se producen con una emoción. Cambiando el tipo de pensamiento se pueden cambiar los efectos y las consecuencias. El ejercicio pretende demostrar que el pensamiento es regulador del comportamiento y por tanto de la emoción que sentimos.	15 minutos

Material de apoyo a la actividad:¿Cómo gestionar **los pensamientos erróneos**?

- Romper con ese pensamiento utilizando palabras o frases potentes como: «no es verdad, es mentira, este pensamiento está distorsionado, no es la realidad...»
- Desenmascarar el mecanismo, ahora que los conocemos identificar cual estamos usando para desmontarlo.
- Análisis realistas que tengan en cuenta todo lo sucedido y sus distintos matices.

- Utilizar pensamientos positivos, viendo la parte más positiva de lo sucedido.
- Autoafirmar nuestra propia valía y nuestras posibilidades de forma realista y optimista.
- Verbalizar en voz alta nuestros pensamientos a alguien de nuestra confianza para contrastar los hechos.

Mecanismos		
1	Hipergeneralización	Sacar conclusiones generales incorrectas de un hecho puntual. Eje.: "todo el mundo..."
2	Designación global	Afirmaciones simplistas dando una visión distorsionada. Eje.: "soy un..."
3	Filtrado negativo	Fijarse sólo en lo negativo. Eje.: "esto está mal y esto..."
4	Pensamiento polarizado	Ver las cosas desde los extremos bueno o malo.
5	Hipocontrol	Pensar que nada está bajo nuestro control. Eje.: "yo no puedo hacer nada..."
6	Autoacusación	Sentirse culpable por todo. Eje.: "siempre lo estropeo todo..."
7	Personalización	Sentir que lo que pasa siempre va con uno. Eje.: "lo han dicho por mi..."
8	Proyección	Crear que los demás ven/piensan lo mismo que yo.
9	Razonamiento emocional	Usar sentimientos o prejuicios para valorar la realidad. Eje.: "no me cae bien esta persona, todo lo hace mal..."

*Actividad adaptada del programa **Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes**. Proyecto de promoción de la salud mental del Ministerio de Sanidad y Consumo. Recuperado de: <https://www.sanidad.gob.es/ca/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/AdoCompleto.pdf>*

Actividad 7: Diario emocional**Objetivos:**

1. Facilitar la expresión y, en su caso, el desahogo emocional del alumnado.
2. Potenciar el conocimiento de los alumnos y su mundo emocional.

Destinatarios: 1º y 2º ESO**Metodología:**

Secuencia de actividades	Temporalización
Introducción de la actividad. Preguntas previas de reflexión: <i>«piensa en una situación reciente en la que te has encontrado agobiado, triste. En esos momentos ¿qué es lo que notas?, ¿qué estrategias utilizas para sentirte mejor?, ¿quiénes son las personas o acciones que te ayudan cuando te encuentras mal?».</i>	5 minutos
Presentación de la actividad. <i>“Cuando vives un momento de tensión emocional es normal que tu mente acumule una multitud de pensamientos de todo tipo: quejas, juicios de valor, victimización, exigencias, ideas negativas... entramos en un bucle de pensamientos cada vez más tóxicos que nos provoca quedarnos «enganchados a ese malestar». En estos momentos lo mejor es poner distancia y ver los pensamientos con perspectiva. Como estrategia vamos a practicar la escritura expresiva. Se basa en empezar a vaciar nuestra mente utilizando la escritura, lo primero que te viene a la mente, de forma rápida y sin censura. Sabiendo que no buscas resolver nada con lo escrito, solo liberar tu mente de esta carga, soltando tu verborrea mental y distanciarte de lo allí escrito. Nos va ayudar a ser conscientes de las emociones que vivimos, sus causas, sus efectos, los pensamientos que provocan en nosotros y cómo actuamos. Puede servirnos de punto de inflexión para cambiar pensamientos, ayudar a cambiar conductas o pensamientos destructivos por otros más conciliadores y saludables.”</i>	10 minutos
Proyección del vídeo de Elsa Punset: escritura expresiva https://www.youtube.com/watch?v=JyarSOj4l0o&t=192s	10 minutos
Trabajo individual. Practicamos en clase	20 minutos
Compartimos en gran grupo sensaciones	5 minutos

Actividad 8: Redes sociales: influencias en mis emociones y pensamientos**Objetivos:**

1. Concienciar sobre la influencia que tienen nuestros pensamientos en las emociones que sentimos.
2. Abordar la influencia de las redes sociales en la autoestima.

Destinatarios: 3º y 4º ESO**Metodología:**

Secuencia de actividades	Temporalización
<p>Bienvenida e introducción.</p> <p>Preguntas de evaluación inicial en gran grupo para generar debate: ¿Somos lo que mostramos? ¿Cómo me influye lo que veo en los demás perfiles? ¿Me influyen los comentarios en mi muro? ¿Hasta qué punto me condicionan los «likes» y/o comentarios negativos que recibo?</p>	5 minutos
<p>Proyección del vídeo «emociones en tiempos Covid19: Redes sociales y autoestima» de la Dirección General de Juventud y el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Proyectar desde el comienzo al minuto 23'03"</p> <p>https://youtu.be/uLCDTMHb2Qs</p>	20 minutos (desde el comienzo al minuto 23'03")
<p>Propuesta de trabajo individual. Respuesta a las preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuántos perfiles en RRSS tengo? ¿En qué redes? ¿Para qué subo contenido? ¿Qué tipo de contenido subo en mis RRSS? ¿Qué utilidad doy a mis cuentas? (compartir con mis seguidores, para conocer lo que hacen mis amigos, para sentirme mejor, para opinar sobre lo que hacen otros...). Ahora que existe la función de quitar los «likes» en una foto, ¿lo has activado?, ¿por qué? ¿Te importa la repercusión que tiene una publicación? • Piensa en un día que debido a una publicación te sentiste mal ¿qué lo provocó? tus pensamientos, un comentario negativo de un seguidor, la poca/mucha repercusión... • ¿Dependes emocionalmente de lo que los demás digan u opinen de ti?, ¿te tratas con respeto?, ¿piensas negativamente sobre ti mismo? 	15 minutos
Puesta en común de las respuestas. Elaboración de conclusión final	15 minutos

Actividad 9: Las redes sociales: influencias en mi intimidad/privacidad**Objetivos:**

1. Concienciar sobre la influencia de nuestros pensamientos en las emociones que sentimos.
2. Abordar la influencia de las redes sociales en la autoestima.

Destinatarios: 1º y 2º ESO**Metodología:**

Secuencia de actividades	Temporalización
Bienvenida e introducción. Preguntas de evaluación inicial: <ul style="list-style-type: none"> • <i>¿Creéis que dependemos del móvil? Somos capaces de decidir cuándo usar WhatsApp, Instagram, Tik Tok, Telegram... o nos mantenemos conectados durante todo el día.</i> 	5 minutos
Proyección del vídeo: «Emociones en tiempos Covid19: Redes sociales y autoestima» de la Dirección General de Juventud y el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Proyectar del minuto 25'05" al 35'43". https://youtu.be/uLCDTMHb2Qs	10 minutos
Propuesta de trabajo de reflexión grupal. Debatimos entre todos: <ul style="list-style-type: none"> • <i>¿Apagas el móvil en algún momento del día?, ¿por qué?</i> • <i>¿Creéis que deberíamos tener un horario de pantallas?</i> • <i>¿Cómo diseñaríamos ese horario?: ¿tiempo, franjas horarias...? En la pizarra diseñamos una propuesta conjunta de planificación horaria.</i> • <i>¿Te sientes mal cuando alguien no te contesta un mensaje? ¿Por qué? Y si encima ves que está «en línea»</i> • <i>¿Qué pensamientos te vienen a la cabeza?, ¿cómo te hace sentir?, ¿no crees que tiene derecho una persona a no contestarte o es una falta de educación?</i> 	30 minutos
Dudas y Cierre de la sesión	5 minutos

Actividad 10: ¿Por qué me siento bloqueado?

Objetivos:

1. Concienciar sobre la influencia de nuestros pensamientos en las emociones que sentimos.
2. Abordar la necesidad de solicitar ayuda ante situaciones de desborde emocional.

Destinatarios: 3º y 4º ESO

Metodología:

Secuencia de actividades	Temporalización
Bienvenida e introducción. Anotamos en la pizarra. <ul style="list-style-type: none"> • «La felicidad es el único objetivo, deber y finalidad de todos los hombres sensatos» (Voltaire) • «La felicidad es el fin supremo de todo ser sensible. Es el primer deseo natural que sentimos y no nos abandona nunca» (Rousseau) • «Todos los seres humanos desean ser felices» (Pascal) • «La felicidad: el simple acuerdo entre un ser y la existencia que lleva» (Camus) • ¿Qué entendéis con estas frases? ¿Qué es para vosotros la felicidad? Lluvia de ideas. 	10 minutos
Evaluación inicial: ¿regulo mis emociones? Aplicación individual TMMS-24 y corrección individual https://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf78.pdf	15 minutos
Proyección del vídeo «Emociones en tiempos Covid-19: ¿por qué me bloqueo?» de la Dirección General de Juventud y Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Proyectar del minuto 34'40" hasta el final. https://youtu.be/WWWwGVQVuPSM	20 minutos
Debate en gran grupo: compartimos opiniones y reflexiones. Idea final «Llegar a ser felices pasa por aprender a manejar nuestros sentimientos y emociones, aceptar las dificultades en el camino y poder alcanzar un bienestar emocional»	10 minutos

c. Actividades del bloque: Mi vida con los demás

El objetivo de este bloque pretende sustanciar la trasmisión al alumnado la necesidad de sentir y ponerse en la piel del otro. Sabemos que cuando el malestar emocional surge, contribuye en gran manera a la calma sentirse comprendido, escuchado y aceptado. Dentro de este apartado se plantean dos actividades tipo que pretenden sensibilizar a la población adolescente sobre los trastornos y problemas de salud mental, especialmente en la adolescencia y la repercusión personal y social que acarrea en la vida de las personas y en su entorno más próximo.

Actividad 11: Concienciación sobre los problemas de salud mental

Objetivos:

1. Abrir el debate sobre los trastornos de salud mental en la población y, de modo singular, en la franja de edad correspondiente a la adolescencia.
2. Informar sobre aspectos relevantes sobre prevalencia de los trastornos del estado de ánimo.
3. Sensibilizar sobre la necesidad de luchar contra el estigma social que conlleva la enfermedad-trastorno mental.
4. Abordar la necesidad de solicitar ayuda ante situaciones de desborde emocional.

Destinatarios: 3º, 4º ESO

Metodología:

Secuencia de actividades	Temporalización
Introducción sobre los trastornos de salud mental en la población, evaluación inicial: qué conocen los alumnos.	5 minutos
Formación de grupos. Cada grupo se le asignará un documento de los materiales propuestos. Lectura del documento y elaboración de ideas fuerza-conclusiones aportadas por cada grupo. Portavoz.	20 minutos
Configuración de mapa conceptual con las citadas ideas en la pizarra.	10 minutos
Proyección del vídeo para sensibilizar a los jóvenes sobre problemas de salud mental: https://www.somospacientes.com/noticias/asociaciones/video-comic-para-sensibilizar-a-los-jovenes-sobre-los-problemas-de-salud-mental/	2 minutos
Debate y análisis del vídeo en pequeño grupo.	10 minutos
Análisis en gran grupo de las ideas fundamentales extraídas. Conclusiones.	10 minutos

Materiales de apoyo:

- Federación Salud Mental España. Disponible en:
<https://consaludmental.org/>
<https://saludmentalmadrid.org/actualidad/videos/>
- Barómetro IV Barómetro Juvenil 2023. Salud y Bienestar, publicado por la Fundación Mutua Madrileña y Fad Juventud:
<https://www.grupomutua.es/sala-de-prensa/actualidad/barometro-juvenil-fundacion-mutua-y-fad-sobre-salud/>

- Infocop (2020). Se incrementan los problemas de salud mental en Europa, según un nuevo informe de la OCDE:

http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8539&cat=44

- Infocop (2018). La importancia de cuidar la salud mental de los jóvenes, informe de la Federación Mundial de la Salud Mental:

http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7707

- Asociación española de pediatra (2022). La pandemia ha provocado un aumento de hasta el 47 % en los trastornos de salud mental en los menores:

<https://www.aeped.es/noticias/pandemia-ha-provocado-un-aumento-hasta-47-en-los-trastornos-salud-mental-en-los-menores>

Actividad 12: Hablemos de salud mental

Objetivos:

1. Proponer y fomentar espacios de encuentro donde compartir reflexiones personales sobre lo que vivimos y cómo nos encontramos.
2. Explorar la situación emocional del alumnado y conocer sus puntos de apoyo.
3. Facilitar al tutor una herramienta sencilla para aproximarnos al concepto de salud mental.
4. Abordar la necesidad de solicitar ayuda ante situaciones de desborde emocional.

Destinatarios: 1º y 2º ESO

Metodología:

Secuencia de actividades	Temporalización
<p>Es importante escoger un espacio agradable, donde no existan interrupciones y se genere un ambiente de confianza. Es necesario alejarse de la disposición convencional del alumnado y ordenar los puestos en círculo para que todos los integrantes del grupo puedan verse la cara cuando hablan.</p> <p>Fomentar y favorecer un diálogo abierto, sereno y cálido que permita expresarse a cada alumno con libertad. Para respetar los turnos de palabra y los tiempos se elegirá a un moderador que será el encargado de explicar el funcionamiento, dar la palabra y dinamizar a través de preguntas el ritmo de la sesión. El tutor ejercerá de moderador dinamizando la sesión, repartiendo el turno de palabra para que todos puedan participar y planteando preguntas que inciten al debate y reflexión de los participantes.</p>	5 minutos
<p>Posibles preguntas para conducir el diálogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>¿qué entiendes por salud mental?</i> • <i>¿qué factores afectan a tu bienestar emocional?</i> • <i>¿las R.R.S.S. afectan positiva o negativamente?</i> • <i>cuando sientes gran malestar ¿qué haces para sentirte mejor?</i> • <i>¿qué cualidades debe tener una persona para que confíes en él o en ella? ¿contáis con una persona de confianza?</i> • <i>¿entendéis que los profesores podemos ayudaros en vuestros momentos de «bajón o agobio»? ¿y vuestros padres?</i> 	40 minutos
Elaboración de ideas fuerza-conclusiones aportadas el grupo.	10 minutos

Actividad 13: Lucha contra el estigma**Objetivos:**

1. Sensibilizar sobre la necesidad de luchar contra el estigma social que conlleva la enfermedad mental.
2. Mostrar una realidad existente, los trastornos del estado de ánimo en la adolescencia.
3. Concienciar sobre el valor y el impacto emocional del apoyo social de los iguales ante momentos de sufrimiento.

Destinatarios: 3º, 4º ESO

Metodología:

Secuencia de actividades	Temporalización
Introducción de la actividad. Evaluación de conocimientos previos: ¿qué es la salud mental?, ¿qué enfermedades conoces dentro de esta categoría? ¿Conoces a alguien que la padezca?	5 minutos
Proyección del vídeo en gran grupo: Vídeo realizado con motivo del Día Mundial de la Salud Mental 2018 para sensibilizar sobre los problemas de salud mental en jóvenes y adolescentes https://www.youtube.com/watch?v=1e0B00eLByY	4 minutos
Debate en gran grupo. Plantear preguntas que dirijan este debate: <ul style="list-style-type: none"> • <i>¿Cuáles son los miedos de Héctor?</i> • <i>¿Qué le hizo sentir bien?</i> • <i>¿Qué opinas sobre la decisión de publicar en su Instagram su realidad?, ¿tú lo harías? ¿Por qué?</i> • <i>Si un amigo tuyo realiza esa publicación ¿Qué pensarías? ¿Le escribirías?</i> 	15 minutos
Trabajo en pequeño grupo: qué mensajes escribiríamos en respuesta a esa publicación de Héctor (mensajes de apoyo, hashtag que acompañarían al texto...)	20 minutos
Exposición en gran grupo	10 minutos

Actividad 14: Habilidades comunicativas**Objetivos:**

1. Fomentar habilidades de comunicación asertivas en el alumnado.
2. Reflexionar sobre el impacto de nuestras palabras en la autoestima.
3. Trabajar la capacidad de expresar pensamientos, opiniones o quejas sin dañar a otros.

Destinatarios: 1º, 2º ESO

Metodología:

Secuencia de actividades	Temporalización
Introducción de la actividad. Comentar la importancia del estilo comunicativo que utilizamos cuando nos relacionamos con los demás. Puedes adoptar un estilo agresivo, pasivo, asertivo... todos ellos tienen un impacto en la autoestima de los demás.	5 minutos
Pedir al grupo que recuerden situaciones donde se sintieron mal por comentarios que les hicieron otras personas. Puede ser en redes sociales tras la publicación de una foto o en conversaciones en persona con compañeros de clase o amigos. Es importante anotar los ejemplos que cuenten los alumnos a través de cualquier instrumento digital (Gimkit, Kahoot, Baamboozle, Quizizz, Mentimeter, ...) o pizarra tradicional. Independientemente del instrumento escogido es importante reflejar en un apartado los comentarios que hicieron daño a los alumnos mientras se explican brevemente la situación en voz alta y cómo se sintieron cuando les hablaron de esa forma. Una vez tengamos ejemplos variados de situaciones, en gran grupo pensaremos juntos en formas de decir lo mismo, pero sin herir a los demás. Las anotaremos justo al lado de cada situación. Debemos ofrecer algunas normas para su elaboración: <ul style="list-style-type: none"> • Utilizar un estilo asertivo de comunicación, es decir, expresas tus ideas, sentimientos y necesidades de forma directa, segura, tranquila y honesta, al mismo tiempo que eres respetuoso con las otras personas. Para ello no se puede utilizar insultos, descalificativos o bromear con la situación. • Decir específicamente lo que queremos, no insinuar, ya que podemos ser malinterpretados. • Ser breves. Si argumentamos extensa y constantemente, nuestros argumentos perderán peso y podemos confundir al interlocutor. • Realizar una escucha activa de lo que el otro nos quiere transmitir. 	35 minutos
Para finalizar la actividad es importante que el alumno que vivió esa situación realice una valoración sobre la nueva respuesta planteada ¿se hubiera sentido igual? ¿por qué?	10 minutos

d. Actividades del bloque: Yo ante el sufrimiento

La propuesta de trabajo en este apartado es orientar al alumnado al afrontamiento de las dificultades fomentando el entrenamiento en habilidades de solución de problemas, manejo y gestión de situaciones de crisis y búsqueda de ayuda cuando surgen dificultades. El objetivo principal es transmitir a los alumnos que no podemos evitar los malos momentos, los sentimientos de tristeza, pena, soledad que nos invaden en ocasiones, pero verbalizar sus pensamientos en voz alta, compartir esas preocupaciones con alguien puede ayudarles a su elaboración y gestión emocional.

Actividad 15: Pedir ayuda**Objetivos:**

1. Abordar la necesidad de solicitar ayuda ante situaciones de desborde emocional.
2. Entender que las personas de todas las edades necesitamos a otras a nuestro lado para sentirnos mejor. Pedir ayuda es bueno tanto para quien la pide como para quien la ofrece, porque se intensifican los sentimientos de humanidad y de unión entre las personas.

Destinatarios: 5º y 6º Primaria

Metodología:

Secuencia de actividades	Temporalización
<p>Introducción de la actividad. Reflexionamos: <i>“Tengo un problema, pero ¿se lo cuento a mi amigo/a? Tengo muchos deberes, pero ¿le pido ayuda a mi madre o padre? «Estoy triste, ¿y a quién se lo cuento?» Si cuento que tengo miedo, ¿pensarán que soy un/a cobarde? ¿Cuándo debo arreglármelas yo solo/a? ¿Cuándo debo pedir ayuda? A menudo no nos sentimos capaces de hacer cosas, pero no pedimos ayuda, aunque sea algo importante. Y otras veces, sin embargo, pedimos ayuda para cualquier tontería...”</i></p>	5 minutos
<p>Individualmente, se hará una reflexión personal.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>¿Necesito ayuda para cumplir mis obligaciones? Y ¿pido ayuda?</i> 2. <i>¿En qué ocasiones suelo pedir ayuda? ¿Y en cuáles no?</i> 3. <i>¿En las ocasiones en las que no pido ayuda llegaría más lejos con ayuda?</i> 4. <i>¿Soy capaz de ayudar en algo a otra persona?</i> 5. <i>¿Cuándo necesito ayuda, ¿a quién se la pido?</i> 6. <i>En este momento, ¿en qué necesito ayuda? Piensa en todos los aspectos: el académico, el personal, social, el familiar...</i> 7. <i>En este momento, ¿en qué puedo servir de ayuda? Piensa en todos los aspectos.</i> 	15 minutos
<p>Se realizará un juego para pedir y ofrecer ayuda: cada alumno escribirá a algún/a compañero/a una carta ofreciendo su ayuda o preguntándole en qué le puede ayudar, firmará la misma. Los alumnos pueden elegir del siguiente listado la frase que más se adapte a ellos o pueden proponer otra.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>¿En qué necesito ayuda? ¿En qué te puedo ayudar?</i> • <i>En los problemas de matemáticas.</i> • <i>En los deberes de inglés.</i> • <i>En estudiar los conceptos de sociales.</i> • <i>Jugando juntos/as en el recreo.</i> • <i>En defenderte cuando el resto se mete contigo.</i> • <i>En hacer juntos el camino de vuelta a casa.</i> • <i>Presentándote otros/as amigos/as.</i> • <i>Haciendo los deberes de casa.</i> <p>Cuando hayan escrito las cartas, se apilarán y se pondrán en medio de la tabla. En grupos pequeños. Una comisión designada por la propia clase, y constituida por cuatro o cinco alumnos analizará todas las cartas y hará parejas reuniendo cartas que tienen la misma oferta y petición. No se podrán realizar todas las peticiones y ofertas, pero se ofrecerá una a cada alumno/a, a ser posible.</p> <p>Con todo el grupo. La comisión que haya hecho las parejas dirá en voz alta los nombres de las parejas y les dará las cartas. Las parejas se reunirán y concretarán dónde, cuándo y cómo realizarán lo que pone en las cartas.</p>	20 minutos
<p>Evaluación final: Después, se hará una valoración del trabajo: <i>¿cómo os habéis sentido ayudando a la otra persona? ¿Cómo os habéis sentido cuando os han ayudado?</i></p>	10 minutos

Actividad adaptada del Programa Inteligencia emocional, Guipúzcoa, educación emocional y social.

<https://www.eskolabakegune.euskadi.eus/es/web/eskolabakegune/material-de-la-diputacion-de-guipuzcoa>

Actividad 16: Personas en las que confío

Objetivos:

1. Adquirir las habilidades sociales necesarias para expresar los propios sentimientos e ideas negativas.
2. Abordar la necesidad de solicitar ayuda ante situaciones de desborde emocional.

Destinatarios: 1º y 2º ESO

Metodología:

Secuencia de actividades	Temporalización
Introducción de la actividad. Esta actividad va dirigida a fomentar el entrenamiento en habilidades de solución de problemas, manejo de situaciones de crisis y búsqueda de ayuda cuando surgen dificultades. La idea es transmitir al alumnado que deben compartir esas preocupaciones con otra persona, verbalizar sus pensamientos en voz alta.	5 minutos
Trabajo individual. Reflexión y cumplimentación de las preguntas planteadas. <ul style="list-style-type: none"> • <i>¿Cómo me encuentro cuando estoy triste?, ¿qué pasa en mi cuerpo?, ¿qué hago?, ¿qué pensamientos vienen a mi mente?, ¿con quién lo comparto?</i> • <i>Identifica situaciones en las que te sientes triste: en el instituto, en casa, con amigos...</i> • <i>¿Qué hago cuando siento esta tristeza?</i> • <i>¿A quién valoro por su forma de pensar o de vivir?</i> • <i>Ahora piensa en la persona en quien confías, alguien que sabes que te va a escuchar ¿a quién le contarías tus problemas?</i> • <i>¿Por qué elegiste a esta persona? ¿Qué cualidades tiene? ¿Qué es lo que te hace sentir bien de esta persona?</i> Escribe dos frases que te gustaría escuchar cuando estas triste.	25 minutos
Puesta en común en gran grupo: podemos escribir en la pizarra las características de las personas en las que han pensado.	20 minutos
Reflexión final: la importancia de compartir lo que nos preocupa, verbalizar aquello que sentimos con alguien nos ayuda a liberar y compartir el peso.	5 minutos

Actividad 17: Trabajar el impacto emocional del grupo tras el intento autolítico de un compañero de manera pública

Destinatarios: Grupos de E.S.O. que han sufrido un gran impacto emocional por un intento autolítico de un compañero de manera pública. No debe realizarse con cualquier grupo y se recomienda la presencia del orientador durante la sesión.

Objetivos:

1. Abordar la necesidad de solicitar ayuda ante situaciones de desborde emocional.

2. Profundizar en la empatía, el buen trato, el amor al prójimo, y la necesidad de aprender a cuidarse uno mismo.
3. Permanecer accesibles y sensibles a las necesidades de los alumnos.
4. Sensibilizar sobre la necesidad de luchar contra el estigma social que conlleva la enfermedad-trastorno mental.

Metodología:

Secuencia de actividades	Temporalización
Evaluación de conocimientos previos. Plantear a los alumnos una serie de preguntas para conocer que saben sobre la salud mental. <i>“¿Qué tipos de enfermedades conocéis?, ¿a qué os suena la salud mental? ¿Creéis que existen enfermedades mentales?, enumera las que conozcas. ¿Cómo creéis que se siente una persona que tiene una enfermedad mental?, ¿Creéis que necesitarán la misma ayuda, apoyo y comprensión que una persona con una enfermedad física? Si en tu clase tuvieras a un compañero con una enfermedad mental, ¿cómo le tratarías? ¿Creéis que todos nos expresamos igual o cada uno tiene una propia expresión de sus emociones? Es fácil o difícil reconocer las emociones de los demás ¿Por qué? Creéis que alguien lo puede estar pasándolo mal y ¿no manifestarlo? ¿Qué has hecho cuando has visto a un amigo o compañero de clase triste? ¿Creéis que alguna vez hemos podido confundir a alguien que lo está pasando mal con etiquetas injustas «es raro, no quiere juntarse con nadie, está enfadado con el mundo?»</i>	10 minutos
Configuración de las conclusiones extraídas con las citadas ideas en la pizarra, que incluya tres conceptos: estigma, enfermedad mental, empatía. (Consultar material de apoyo)	10 minutos
Proyección del vídeo: I can't stop crying https://www.youtube.com/watch?v=wN5BqCK09DY	2 minutos
Trabajo en pequeño grupo sobre las ideas que nos ha suscitado el vídeo. Cumplimentación del cuadro adjunto.	15 minutos
Análisis en gran grupo de las ideas fundamentales extraídas. Idea fundamental a trasladar al alumnado: «La tristeza, desesperanza la podemos sentir todos en algún momento y nos puede llevar a actuar de distintas maneras. Cuando la tristeza inunda y no cabe nada más, lo único que ayuda es saber que alguien está a tu lado, poder verbalizar a esa persona como me encuentro, saber que a alguien le importa, está para ti. Debemos ser conscientes de la necesidad de cariño, de amor que todos tenemos, ayuda a sobrellevar esos momentos de tristeza.»	15 minutos

	Protagonista	Niña del globo	Pareja discutiendo	Niño del puente
Pensamientos				
Sentimientos				
Comportamientos				

Materiales de apoyo:

- OMS. Invertir en salud mental.

https://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf

- Infocop. La OMS advierte del estigma de la salud mental en muchas partes del mundo.

http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7927

Modelo de registro de seguimiento

Para el seguimiento y evaluación de las actividades realizadas con el alumnado en los diferentes bloques, es necesario realizar un seguimiento. Se propone en el apartado de anexos un modelo de instrumento donde registrar y recoger de manera gráfica (a través de códigos de colores) la evolución del alumnado en el desarrollo de las actividades del plan. La finalidad es conocer la implicación y participación del alumnado en las propuestas planteadas desde el comienzo hasta la finalización.

El registro aquí planteado es solamente una propuesta, puede adaptarse a los indicadores y criterios que cada centro esboce. La propuesta modelo recogida en los anexos de esta Guía propone los siguientes indicadores:

- Interés manifestado por los alumnos/as en la actividad.
- Manifestaciones emocionales expresadas.

e. Otros recursos interesantes para la acción tutorial

Con el fin de complementar el bloque de actividades anteriormente propuesto, se presenta un repertorio amplio de recursos de actividades para la acción tutorial que trabajan en la misma línea de promoción del bienestar psicológico y que se pueden manejar como complemento, sustitución y/o ampliación de las actividades detalladas creando un itinerario propio de trabajo con el alumnado de cada nivel.

Comunidad de Madrid

- Guía para la promoción del bienestar psicológico. Editado por el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.

<https://mediateca.educa.madrid.org/documentos/qkt-31fk5fkbddi4o/fs>

<https://innovacionyformacion.educa.madrid.org/node/828065>



Bienestar emocional en el ámbito educativo

ACCESO ➔

El Programa **Bienestar Emocional** en el ámbito educativo se diseña en sintonía con los lineas de la **Estrategia Nacional de Salud Mental**, con el objeto de ayudar a cubrir las necesidades de atención que el alumnado pueda mostrar en los campos del bienestar emocional y salud mental desde la perspectiva de la intervención educativa.

Entre los objetivos de esta estrategia están:

- Impulsar la formación que contribuya a una intervención basada en el bienestar en la infancia y la adolescencia, y el respeto de los derechos fundamentales de niños, niñas y adolescentes.
- Difundir actuaciones para sensibilizar y prevenir sobre el abuso de las TIC en la infancia y adolescencia y las conductas adictivas con y sin sustancias.

Unidades didácticas

<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/>

- Acceso a través de cuenta de Educamadrid.

http://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/boletines/B_BienestarEmocional/

Extremadura

- Guía de acción tutorial para la promoción de la salud mental en el ámbito educativo de la Junta de Extremadura.

https://saludextremadura.ses.es/filescms/smex/uploaded_files/CustomContentResources/GUIA_OBJETIVO_49_PROMOCION_SALUD_MENTAL_EN_EL_%20AMBITO_EDUCATIVO.pdf



Castilla y León



- Educación emocional Junta de Castilla y León.

<https://www.educa.jcyl.es/es/temas/calidad-evaluacion/educacion-emocional>

Andalucía



<https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/web/habitos-vida-saludable/recursos-educacion-emocional>

Euskadi



<https://www.eskolabakegune.euskadi.eus/es/web/eskolabakegune/recursos-educacion-emocional>

Castilla la Mancha

- Plan Estratégico de Inteligencia Emocional y Bienestar Socioemocional.

<https://www.educa.jccm.es/es/sistema-educativo/estrategia-exito-educativo-castilla-mancha/orientacion/plan-estrategico-inteligencia-emocional-bienestar-socioemoc>



Gobierno de Canarias



<https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/programas-redes-educativas/redes-educativas/red-canarias-innovas/promo-salud-educa-emocional/>

Hospital Sant Joan de Déu Barcelona y la Z Zurich Foundation



- Programa Henka, Creciendo en bienestar emocional.

<https://www.behenka.org/es>

5.5. Fase de evaluación final

Hemos podido ver en la fase de justificación y análisis inicial un modelo de indagación y exploración previas sobre la opinión que los diferentes actores de nuestra comunidad educativa tienen con respecto a nuestro centro, su organización, programas y planes en desarrollo, con especial referencia a la promoción del bienestar. En la fase de evaluación final, se exponen algunas cuestiones de carácter teórico y práctico sobre cómo realizar un proceso de evaluación final del plan que, en su caso, hubiera podido implementarse.

Evaluar forma parte de nuestro trabajo cotidiano y, por tanto, supone una actividad imprescindible, asimismo, en el modelo que es de referencia.

Veamos algunos elementos que se consideran indispensables en el proceso de evaluación de un plan:

1. ¿Qué queremos evaluar? Siempre es necesario hacer referencia a los objetivos del plan. Cada objetivo debería incluir alguna actividad específica, procedimiento y herramientas para completar la evaluación.

Recordemos los objetivos iniciales propuestos como ejemplos

Objetivo general

Elaborar, implementar y evaluar un plan de actividades con todos los integrantes de la comunidad educativa para el desarrollo de líneas de promoción del bienestar psicológico y la prevención, detección y gestión de las necesidades de la comunidad educativa en relación a posibles desajustes y trastornos emocionales y de salud mental.

Objetivos específicos

- Reflexionar sobre las necesidades del alumnado en relación a posibles desajustes y trastornos emocionales y de salud mental que afectan a su desarrollo integral y a su actividad cotidiana en el contexto de la actividad lectiva reglada.
- Profundizar en las responsabilidades y funciones del profesorado en los procesos de la promoción del bienestar emocional y la prevención y detección de las citadas necesidades del alumnado.
- Habilitar espacios y procedimientos de trabajo en el claustro, con las familias y el alumnado para el análisis y valoración sobre los recursos existentes en el centro y en el contexto para la detección de necesidades en el ámbito que es de referencia.
- Señalar posibles líneas de formación en la comunidad educativa.
- Desarrollar diferentes acciones que contribuyan a la información, sensibilización y mejora de los conocimientos sobre salud mental en la infancia y la adolescencia en todos los miembros de la comunidad educativa.
- Implementar, en el marco de la acción tutorial, actividades específicas para la promoción del bienestar emocional y la prevención y detección de los desajustes emocionales y psicológicos.
- Diseñar y desarrollar un marco para la evaluación de proceso y final del plan elaborado.

Citamos a continuación algunas cuestiones que pueden guiar la reflexión del centro al respecto de este punto en relación con los indicadores de actividad, que permiten evaluar la ejecución de las actividades (realización, participantes...) e indicadores de procesos, que permiten evaluar el ajuste y adecuación de los procesos de gestión (ajuste a plazos, realización de tareas según lo previsto, etc.).

Sobre el objetivo general

Elaborar, implementar y evaluar un plan de actividades con todos los integrantes de la comunidad educativa para el desarrollo de líneas de promoción del bienestar psicológico y la prevención, detección y gestión de las necesidades de la comunidad educativa en relación a posibles desajustes y trastornos emocionales y de salud mental.

- ¿Se ha designado y organizado con un equipo específico para la evaluación?

- ¿Se han seguido las fases y pasos sugeridos para la elaboración, implementación y evaluación un plan de actividades con todos los integrantes de la comunidad educativa para el desarrollo de líneas de la promoción del bienestar psicológico y la prevención, detección y gestión de las necesidades del alumnado?
- ¿Cuenta el plan con un cronograma de desarrollo de acciones?
- ¿Se ha facilitado la participación de los distintos agentes y miembros de la comunidad educativa?
- ¿Se han desarrollado actividades de información, seguimiento y, en su caso, valoración procesual del plan entre los diferentes miembros de la comunidad educativa?
- ¿Se han elaborado procedimientos, técnicas y herramientas para la evaluación procesual del plan (cuestionarios de satisfacción) entre los diferentes miembros de la comunidad educativa?
- ¿Se han desarrollado acciones de evaluación procesual y final del plan de actividades implementado con el alumnado?
- ¿Se ha elaborado un informe de evaluación del plan?
- Indicadores de recursos: permiten evaluar el ajuste de los recursos a lo previsto y su uso adecuado (cantidad de recursos utilizados, eficiencia, aprovechamiento de las instalaciones, desempeño profesional...).
- ¿Además de los citados, cuenta la evaluación con otros indicadores diferentes?
Por ejemplo,

Indicadores de logros: *permiten evaluar los cambios que se espera lograr al final del proyecto, e incluso más allá de su finalización, relacionados con su objetivo general o con sus objetivos específicos.* Por ejemplo, sobre clima escolar, seguridad emocional en el seguro, prevención de la violencia y situaciones de intimidación y acoso escolar, sentimiento de pertenencia e inclusión del alumnado...

En su caso, Indicadores de impacto: *permiten evaluar los cambios esperados y deseados, que pueden producirse como consecuencia del proyecto, pero que no tienen relación con su propósito u objetivos.* Por ejemplo, coordinación con agentes del sector y participación de las mismas en desarrollo del proyecto educativo, participación de las familias, parámetros de convivencia y diálogo entre agentes de la comunidad educativa, colaboración de las familias en el desarrollo de planes de mejora, detección de necesidades sociales y de integración del alumnado...

Sobre el objetivo de *reflexionar sobre las necesidades del alumnado en relación a posibles desajustes y trastornos emocionales y de salud mental que afectan a su*

desarrollo integral y a su actividad cotidiana en el contexto de la actividad lectiva reglada.

- ¿Ha diseñado y desarrollado el centro alguna actividad para que los diferentes miembros de la comunidad educativa profundicen sobre las necesidades del alumnado en relación a posibles desajustes y trastornos emocionales y de salud mental?
- ¿Se han seleccionado algunos materiales y recursos para facilitar la reflexión, lectura y, en su caso, debate *de* y *con* los diferentes miembros de la comunidad educativa al respecto de los reseñados desajustes?
- ¿Ha realizado el equipo directivo algún trabajo específico de reflexión y revisión sobre necesidades con los profesionales de Orientación educativa del centro y el equipo de tutores/as?
- ¿Se han extraído conclusiones y sugerencias para la acción al respecto de los referidos procesos?
- ¿Se ha planteado el centro educativo la posibilidad de abrir vías de formación específica sobre la temática planteada, a través de alguna de las modalidades previstas en la normativa?
- ¿Se ha planteado el centro educativo la solicitud expresa de información y asesoramiento específico sobre la temática que es de referencia?
- Sobre el objetivo de *profundizar en las responsabilidades y funciones del profesorado en los procesos de promoción del bienestar emocional y la prevención y detección de las citadas necesidades del alumnado.*
- ¿Ha analizado el centro educativo, a través de alguna actividad o sesión específica, las diferentes responsabilidades que le son asignadas por el ordenamiento jurídico en materia de protección y cuidado del desarrollo integral del alumnado, con especial referencia a las situaciones que pueden desembocar en procesos de desajuste emocional y diferentes riesgos para la integridad física y/o psicológica del alumnado?
- ¿Ha elaborado el centro educativo un documento-resumen de tales responsabilidades?
- ¿Se ha solicitado por parte del centro educativo algún tipo de asesoramiento a unidades de la administración educativa?

Sobre el objetivo de *Habilitar espacios y procedimientos de trabajo en el claustro, con las familias y el alumnado para el análisis y valoración sobre los recursos exis-*

tentes en el centro y en el contexto para la detección de necesidades en el ámbito que es de referencia. Indicadores de recursos, que permiten evaluar el ajuste de los recursos a lo previsto y su uso adecuado (cantidad de recursos utilizados, eficiencia, aprovechamiento de las instalaciones, desempeño profesional...).

- ¿Se han planificado y desarrollado actividades *con* y *entre* los diferentes miembros de la comunidad educativa para analizar los recursos existentes en el centro para detectar este tipo de necesidades del alumnado?
- ¿Se ha llevado a efecto algún procedimiento para habilitar una secuencia de acciones con profesores, alumnos y centros para la evaluación y reflexión sobre aspectos mejorables, así como sobre los puntos fuertes que deben potenciar?
- Sobre el objetivo de *señalar posibles necesidades y líneas de formación en la comunidad educativa*.
- ¿Se ha elaborado un análisis de necesidades de formación en los contenidos de referencia entre los diferentes miembros de la comunidad educativa?
- ¿Se ha elaborado un documento-resumen de necesidades y propuestas de formación específica?
- ¿Se ha tomado contacto con los centros de formación al respecto de las citadas necesidades y propuestas?

Recurso: Análisis DAFO en Educación. UNIR

<https://www.unir.net/educacion/revista/analisis-dafo-en-educacion-un-nuevo-vaso-comunicante-con-el-mundo-empresarial/>

Sobre el objetivo de desarrollar diferentes acciones que contribuyan a la información, sensibilización y mejora de los conocimientos sobre salud mental en la infancia y la adolescencia en todos los miembros de la comunidad educativa.

- ¿Se han desarrollado actividades con el objetivo citado? ¿Para todos los integrantes de la comunidad educativa? ¿Se han ajustado al cronograma y plan inicialmente fijado?
- Sobre el objetivo de implementar, en el marco de la acción tutorial, actividades específicas para la promoción del bienestar psicológico y la prevención y detección de los desajustes emocionales y psicológicos.
- ¿Se han desarrollado actividades con el objetivo citado? ¿Para todos los integrantes de la comunidad educativa? ¿Se han ajustado al cronograma y plan inicial-

mente fijado? ¿Ha sufrido el plan inicial algún ajuste (número de sesiones o configuración de las mismas) sobre el plan inicialmente previsto? ¿Se han seguido las orientaciones prefijadas respecto a la información sobre el proceso seguido a otros miembros de la comunidad educativa (CCP, claustro, familias) y Consejo Escolar?

Sobre el objetivo de diseñar y desarrollar un marco para la evaluación de proceso y final del plan elaborado.

- *¿Se ha configurado un equipo para gestionar el proceso de evaluación del plan? ¿Incorpora el marco para la evaluación la evaluación procesual/formativa y sumativa? ¿Se han establecido diferentes indicadores para la evaluación: ¿actividad, de proceso, de logro, de impacto? ¿Se encuentran implicados y con participación, en diferentes marcos y modos de gestión, los diferentes miembros de la comunidad educativa? ¿Qué estrategias, procedimientos y herramientas se han utilizado? ¿Se ha evaluado la actividad con el alumnado en su fase de proceso y final? ¿¿Existe un informe final de evaluación del plan?*

Otros recursos sobre evaluación de planes educativos

- *Educaweb*

Evaluación de un proyecto educativo: ¿por qué realizarla?

<https://gestioneducativa.educaweb.com/evaluacion-de-un-proyecto-educativo-por-que-realizarla/>

5.6. Fase de difusión

Esta fase, lógicamente, no debe considerarse imprescindible. Más bien se sitúa en el ámbito de lo deseable, especialmente cuando el centro toma conciencia, a través del proceso de evaluación del plan, de los beneficios observados en su comunidad educativa y entiende razonable habilitar espacios para dar a conocer la experiencia, siempre desde la discreción, en diferentes contextos: jornadas en el propio centro, participación en actividades de formación, visibilidad en web del centro, institucional y redes sociales, documentos específicos...

Recurso: Portal del Servicio Nacional de Apoyo eTwinning.

- *¿Tienes un proyecto? Cuéntaselo a todos.*

<http://etwinning.es/es/tienes-un-proyecto-en-marcha-cuentaselo-a-todos/>

- ¿Qué finalidad tiene dar a conocer lo que hacemos?

Sencillamente, que la comunidad educativa y el público en general sepan lo que estamos haciendo y que entre todos se pueda construir una red colaborativa de docentes que intercambian experiencias y conocimiento en torno a las buenas prácticas en el ámbito educativo. Especialmente en un ámbito como el que es de referencia. Es necesario avanzar para romper el dramático estigma³⁹ relacionado con los desajustes y trastornos de salud mental.

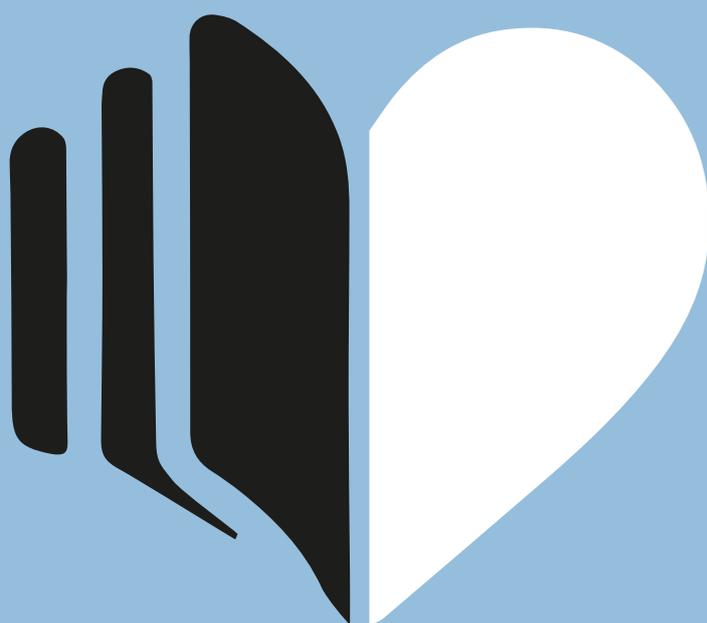
39. Combatir el estigma en salud mental. Laura Andrés (2020) La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20201007/483864521075/combater-estigma-salud-mental.html>

educación

e

capítulo 6

Consideraciones finales



- El bienestar emocional y psicológico se cimienta y se edifica. Es un proceso de aprendizaje que se inicia en la infancia y que se desarrolla durante toda la vida. No siempre este proceso es del todo favorable y parece necesario entender que se puede enseñar. Planificar e implementar programas específicos de desarrollo de aptitudes socioemocionales para la vida en el entorno educativo puede permitir al alumnado aprender a manejar sus emociones de manera saludable, mejorar la capacidad de aprendizaje en la resolución de conflictos y facilitar la toma de decisiones responsables, al igual que la promoción de escenarios estructurados para gestionar de forma más resistente los desafíos y retos de la vida.
- Desde el ámbito educativo, es fundamental asumir la tarea de diseñar y estructurar un plan integral de promoción del bienestar desde los centros educativos que contemple acciones concretas adecuadas al contexto dirigidas al fomento del autoconocimiento, la promoción de un estilo de vida saludable y de las relaciones interpersonales desde la ayuda y el cuidado. Este proceso debe partir de una evaluación previa y contemplar un seguimiento sistemático de las acciones implementadas para medir su impacto.
- Es crucial, superar el enfoque predominante en las últimas décadas caracterizado por intervenciones aisladas en las que agentes externos transmiten información estandarizada y enlatada a grupos de alumnos sobre diversas temáticas, sin una integración significativa en la vida de nuestros chicos y chicas.
- El trabajo en los centros educativos en estos contenidos requiere de una planificación que supere la acción episódica (interna y/o externa) y esencialmente reactiva y se incorpore de modo sistémico y estructural en programas específicos, para toda la comunidad educativa, enmarcados en el proyecto educativo de cada centro e incardinados especialmente con planes como la acción tutorial, la atención a la diversidad y la promoción de la convivencia (y ciberconvivencia) pacífica y democrática, la promoción del cuidado y el buen trato entre las personas y la prevención del maltrato y la violencia.
- Sabemos que resultan eficientes los métodos interactivos, con sesiones muy estructuradas, trabajo en grupo y siguiendo un plan de contenidos preconcebidos y adecuadamente secuenciados; sabemos, asimismo que los programas eficaces se implementan en sesiones de 10 a 15 semanas, impartidos por profesorado adecuadamente formado asesorado por expertos, basados en modelos de influencia comprensivos, adaptados a las edades de la población beneficiaria, y utilizando programas multi-componentes.
- Estos modelos no solo promueven la información y adquisición de conocimientos, sino también competencias de notable incidencia (habilidades personales, sociales y de relación interpersonal, toma de decisiones, empatía, comunicación efectiva, control de emociones y estrés, asertividad, motivación, resolución de problemas y

apoyo al rendimiento escolar) con intervenciones aplicadas en más de un entorno; frente a diseños con muy escasa efectividad, en los que se utilizan didácticas como impartir clase facilitando información exclusivamente, debates no estructurados o espontáneos, escaso número de actividades o difusión de campañas con distribución de posters y folletos.

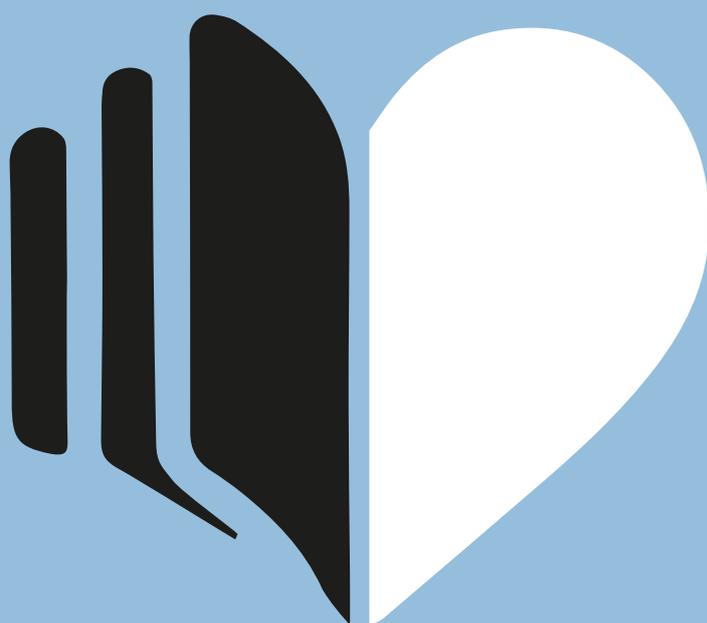
- La intervención esencial debe girar en torno al diseño y desarrollo de los planes de acción tutorial, con especial implicación de los tutores y de los coordinadores de bienestar y protección en la acción, con el adecuado asesoramiento de los profesionales de los departamentos y/o equipos de orientación; siempre desde la generación de adecuados procesos de vinculación, ejerciendo una escucha activa y planteando la planificación de acciones sencillas de diálogo, expresión compartida y trabajo colaborativo estructurado.
- Los centros educativos deben propiciar escenarios y experiencias cotidianas que favorezcan la reflexión conjunta con el alumnado, proporcionar modelos y alternativas saludables, al igual que oportunidades para la experimentación y la práctica de relación social. Sin perjuicio de tareas relacionadas con la detección y derivación a especialistas, el trabajo en un centro educativo debe fomentar un enfoque integral que promueva el desarrollo personal y la promoción del bienestar emocional y psicológico.
- Entre los objetivos de estos planes y programas, debemos priorizar ya, sin demora, la lucha contra la soledad no deseada. *«La soledad no deseada afecta silenciosamente a jóvenes y adolescentes, sobre todo entre los 16 y 29 años, generando incompreensión, aislamiento y desesperanza en una sociedad que mide el valor por la popularidad digital y el número de likes. Superar la soledad, que puede surgir incluso en personas aparentemente rodeadas de gente, exige el compromiso de familias y docentes para detectar, prevenir y acompañar»* (El Mundo, 2025). *«Sin embargo, a poco que se indague, puede observarse que la soledad está en la base de la mayoría de los malestares que reciben diagnósticos clínicos (.../...) La soledad está propiciada por las formas de vida y funcionamiento de la sociedad.»* (Pérez, M., 2025. p. 28).
- Los centros educativos, constituidos como comunidades educativas participativas y generadoras de conocimiento compartido, que aprovechan, cuidan y dan sentido a los recursos propios y del entorno, representan una mirada de especial valor en los procesos de una planificación de la respuesta educativa a las necesidades generadas por una sociedad en permanente cambio y ciertamente confusa sobre el sentido de su presente y, claro, de su futuro a medio y largo plazo.

educación

e

capítulo 7

Para saber más



- Adriana Díez-Gómez, Alicia Pérez-Albéniz, Javier Ortuño-Sierra, and Eduardo Fonseca-Pedrero (2020). SENTIA: An Adolescent Suicidal Behavior Assessment Scale Universidad de La Rioja, España. *Psicothema* 2020, Vol. 32, No. 3, 382-389. doi: 10.7334/psicothema2020.27

<http://www.psicothema.com/pdf/4616.pdf>

- Aguado Alonso, C. y Cembrero Masa, D. (2019). Todos tenemos salud mental. Recuperado de:

<https://www.consaludmental.org/publicaciones/Todos-tenemos-salud-mental.pdf>

- Al-Halabí, S. y Fonseca-Pedrero, E. (2021). Suicidal Behavior Prevention: The Time to Act is Now. *Clínica y Salud*, 32(2), 89 - 92. Recuperado de:

<https://doi.org/10.5093/clysa2021a17>

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Hablemos de suicidio: Recuperado de: <https://www.copmadrid.org/web/el-colegio/hablemos/suicidio>

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Proyecto Psicología en centros educativos (PsiCe). Recuperado de: <https://www.copmadrid.org/web/el-colegio/proyectos/proyecto-psice>

- Comunidad de Madrid. Dirección General de Bilingüismo y Calidad de la Enseñanza. Unidad de Formación e Investigación en Salud Mental.

https://innovacionyformacion.educa.madrid.org/salud_mental

- Comunidad de Madrid. Consejería de Sanidad. Plan de Prevención del Suicidio de la Comunidad de Madrid.

<https://www.comunidad.madrid/transparencia/sites/default/files/bvcm050790-1.pdf>

- Fábregas, M., Tafur, A., Guillén, A., Bolaños, L., Méndez, J. L. y Fernández de Sevilla, P. (2018). Guía de estilo sobre salud mental para medios de comunicación: las palabras sí importan. Madrid: Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA. Recuperado de:

<https://consaludmental.org/publicaciones/Guia-estilo-salud-mental.pdf>

- Fernández Hermida, J.R. y Villamarín Fernández, S. (2021). Libro Blanco de la Salud mental infanto-juvenil (vol. 1) Consejo de la Psicología de España. Recuperado de:

<https://www.cop.es/pdf/LibroBlanco-Volumen1.pdf>

- Fundación Española para la promoción del bienestar psicológico y la prevención del suicidio (2021). Recuperado de:
<https://www.fsme.es/observatorio-del-suicidio/>
- Fundación Jiménez Díaz (2023). El reto de la salud mental y las claves para comprender a una nueva sociedad en sus nuevos debates.
<https://www.youtube.com/watch?v=D5gv0vuzddU>
- Fonseca-Pedrero, E., Díez Gómez del Casal, A., Pérez de Albéniz, A., Sebastian-Enesco, C., Inchausti, F., y Pérez Trenado, M. (2019). Promoción del bienestar psicológico y la prevención del suicidio en centros educativos. En B. Lucas-Molina y M. Giménez-Dasí (Coords.). Promoción de la salud a través de programas de intervención en contexto educativo (pp. 157-184). Pirámide.
- Eduardo Fonseca-Pedrero y Alicia Pérez de Albéniz (2020). Evaluación de la conducta suicida en adolescentes: a propósito de la Escala Paykel de suicidio. Papeles del Psicólogo, 2020. Vol. 41(2). 106. Recuperado de:
[Fonseca-Pedrero, E., & Pérez de Albéniz, A. \(2020\). Evaluation of suicidal behavior in adolescents: The Paykel Suicide Scale. Psychologist Papers, 41\(2\), 106-115. https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2928](https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2928)
- Fundación Española para la promoción del bienestar psicológico y la prevención del suicidio (2021). Recuperado de:
<https://www.fsme.es/observatorio-del-suicidio/>
- Gabilondo, A. (2020) Gaceta Sanitaria. Vol. 34. Supplement, 1. Pags. 27-33. Recuperado de:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911120301400>
- Luengo, J.A. (2017) Blog Educación y desarrollo social. Los planes para la promoción del bienestar psicológico y la prevención de los trastornos emocionales y del estado de ánimo en los centros educativos.
Recuperado de: <https://blogluengo.blogspot.com/2017/12/la-necesidad-de-los-programas-para-la.html>
- Luengo, J.A. (2019). Promoción del bienestar psicológico y la prevención del suicidio y centros educativos. Blog de la Psicología del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Recuperado de:
<http://www.copmadrid.org/wp/prevencion-suicidio-centros-educativos/>

- Luengo, J.A. (2020). Claves para la promoción del bienestar psicológico y la prevención del suicidio en los centros educativos. Blog de la Psicología del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Recuperado de:
<http://www.copmadrid.org/wp/claves-para-la-prevencion-del-suicidio-en-los-centros-educativos/>
- Luengo, J.A. (2020). «Impactos y consecuencias de la pandemia COVID-19 en el alumnado. Guía básica para la intervención con el alumnado y las familias en el marco de la acción tutorial en los centros educativos de la Comunidad de Madrid (Curso 2020/21). Recuperado de:
https://www.educa2.madrid.org/web/direcciones-de-area/inicio/-/visor/02-09-2020-impactos-y-consecuencias-de-la-pandemia-covid-19-en-el-alumnado-guia-basica-para-la-intervencion-con-el-alumnado-y-las-familias-en-el-marco-de-la-accion-tutorial?_visor_WAR_cms_tools_bookmarks=true
- Luengo, J.A. Salud mental y centros educativos: el valor de las distancias cortas. (2022). Blog de la Psicología. COP Madrid. Recuperado de:
<https://blogpsicologia.copmadrid.org/salud-mental-y-centros-educativos-el-valor-de-las-distancias-cortas/>
- Luengo, J.A. El dolor adolescente. (2023) Plataforma Editorial. Barcelona.
- Morales Ortiz, J, Muñoz Martínez, S. y Pérez Sánchez, S. (2019). Asociación Salud Mental de Molina y Comarca. Abre tu mente en modo positivo. Promoción de salud mental en jóvenes. Recuperado de:
<https://www.saludmentalmolina.es/wp-content/uploads/2019/10/EN-MODO-POSITIVO-GUIA-PARA-PADRES-Y-DOCENTES.pdf>
- OMS (2024). La salud mental de los adolescentes.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Pacto Europeo para la salud mental y el Bienestar (UE). (2008). Recuperado de:
<https://consaludmental.org/publicaciones/Pactoeuropeosaludmental.pdf>
- Save the Children (2021). Crecer Saludable(mente).
<https://www.savethechildren.es/actualidad/informe-crecer-saludablemente-analisis-sobre-la-salud-mental-y-el-suicidio-en-la>

- Universidad de Elche. Programa para aprender habilidades emocionales y sociales. Programa transdiagnóstico dirigido a niños de 8 a 12 años con problemas emocionales.

<https://superskills.umh.es/que-es-super-skills/>

- UNICEF (2020). Salud mental e infancia en el escarrio de la COVID-19. Propuestas de UNICEF España. Recuperado de:

https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/COVID19_UNICEF_Salud_Mental.pdf

- UNICEF (2021). Estado Mundial de la Infancia 2021. En mi mente: promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia. Recuperado de:

<https://www.unicef.org/es/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2021>

- UNICEF. Barómetro de Opinión de la Infancia y Adolescencia 2023-2024. La salud mental es cosa de niños, niñas y adolescentes.

<https://www.unicef.es/publicacion/barometro-infancia-adolescencia/informe-2023-2024>

- Wasserman D, Hoven CW, Wasserman C, et al. School-based suicide prevention programmes: the SEYLE cluster-randomised, controlled trial. *Lancet*.2015;385:1536–44.24.

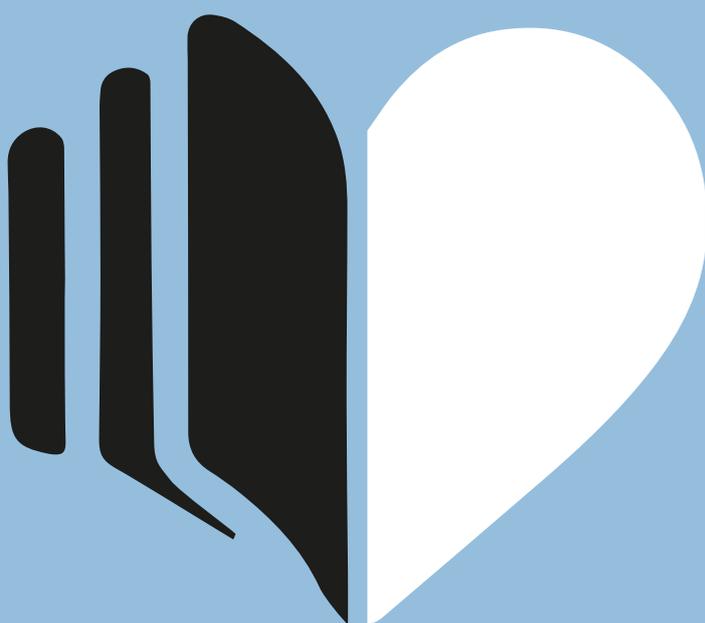
- Zalsman G, Hawton K, Wasserman D, et al. Suicide prevention strategies revisited: 10-year systematic review. *Lancet Psychiatry*. 2016;3:646–59.5.

educación

e

capítulo 8

Anexos



Anexo I: Modelo de cuestionario para el análisis inicial

(Dirigido a alumnado)

- ¿Consideras que el centro educativo cuenta con espacios y tiempos suficientes para poder consultar cuestiones que tienen que ver con tu bienestar psicológico y emocional? (Si te sientes preocupado, agobiado/a, triste...)

SÍ Espacios Tiempos

NO Espacios Tiempos

- ¿Crees que el centro dispone de recursos personales adecuados para lo expresado en la pregunta anterior?

Sí No

- ¿Sientes que los problemas de carácter psicológico o emocional son frecuentes en tu círculo de amigos/as y entre los compañeros/as?

Sí No

- ¿Cómo te ves de preparado o preparada a la hora de gestionar tus emociones (relajarte, pedir ayuda cuando tienes un problema, diferenciar lo importante de lo no preocupante)?

1 Poco 2 Algo 3 Bastante 4 Mucho

- ¿Cómo te ves de preparado/a a la hora de poder ayudar a un compañero/a que se siente mal y/o que te pide ayuda?

1 Poco 2 Algo 3 Bastante 4 Mucho

- ¿Sueles pedir ayuda a tus profesores cuando hay algo personal que te preocupa especialmente?

1 Poco 2 Algo 3 Bastante 4 Mucho

- ¿Con quién te muestras más abierto a hablar de tus adversidades, preocupaciones y momentos emocionales complejos?

<input type="checkbox"/> 1 Amigos/as	<input type="checkbox"/> 2 Compañeros/as
<input type="checkbox"/> 3 Padre/Madre	<input type="checkbox"/> 4 En su caso, hermanos/as mayores
<input type="checkbox"/> 5 Otros familiares	<input type="checkbox"/> 6 Profesorado

- ¿Crees que el centro realiza actividades de información, sensibilización y formación sobre temas relacionados con salud mental?

<input type="checkbox"/> 1 Poco	<input type="checkbox"/> 2 Algo	<input type="checkbox"/> 3 Bastante	<input type="checkbox"/> 4 Mucho
---------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------

- ¿Te gustaría aprender estrategias para mejorar en tu autoconocimiento y gestión de emociones?

<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
-----------------------------	-----------------------------

- ¿Te gusta que tus compañeros te cuenten y compartan contigo sus dificultades o problemas de naturaleza emocional?

<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
-----------------------------	-----------------------------

- ¿Quieres expresar alguna idea o sugerencia más sobre lo añadido en tus respuestas? Respuesta abierta

Nota: El presente modelo de cuestionario representa una ejemplificación para la aproximación a cuestiones de interés relacionadas con el estado emocional del alumnado. Consecuentemente, puede (y debe) ser valorado y, en su caso, reformulado por los equipos educativos según el contexto de cada centro y las peculiaridades inherentes al mismo.

Anexo II: Modelo de cuestionario para el análisis inicial

(familias)

- ¿Consideras que el centro educativo cuenta con espacios y tiempos suficientes para poder consultar cuestiones que tienen que ver con el bienestar psicológico y emocional de tu hijo/a? (Tanto si queréis consultar vosotros como si desea hacerlo vuestro hijo/a)

SÍ Espacios Tiempos

NO Espacios Tiempos

- ¿Crees que el centro dispone de recursos personales adecuados para lo expresado en la pregunta anterior?

Sí No

- ¿Sientes que los problemas de carácter psicológico o emocional son frecuentes en el círculo de amigos/as y compañeros/as de tu hijo/a?

Sí No

- ¿Crees que tu hijo/a tiene suficiente confianza para consultarte alguna cuestión de orden emocional o psicológico que le afecte y le haga sentir mal?

1 Poco 2 Algo 3 Bastante 4 Mucho

- ¿Cómo te ves de preparado/a a la hora de ayudar a tu hijo/a gestionar cuando tienen un problema o viven una adversidad?

1 Poco 2 Algo 3 Bastante 4 Mucho

- ¿Confías en la ayuda que puedan proporcionarte desde el centro educativo cuando hay algo personal que te preocupa especialmente de tu hijo/a?

1 Poco 2 Algo 3 Bastante 4 Mucho

- ¿Con quién crees que tu hijo/a se muestra más abierto/a a hablar de sus adversidades, preocupaciones y momentos emocionales complejos?
 - 1 Amigos/as
 - 2 Compañeros/as
 - 3 Padre/Madre
 - 4 En su caso, hermanos/as mayores
 - 5 Otros familiares
 - 6 Profesorado
- ¿Crees que el centro realiza actividades de información, sensibilización y formación sobre temas relacionados con salud mental?
 - 1 Poco
 - 2 Algo
 - 3 Bastante
 - 4 Mucho
- ¿Te gustaría aprender estrategias para mejorar la manera de ayudar a tu hijo/a a gestionar mejor sus malos momentos de orden emocional o psicológico?
 - Sí
 - No
- ¿Te preocupa que tu hijo/a pueda verse influido negativamente por contenidos que pueda ver y escuchar en redes sociales y aplicaciones en internet en relación con la gestión emocional de sus dificultades y adversidades?
 - Sí
 - No
- ¿Quieres expresar alguna sugerencia sobre medidas/programas que se pueden desarrollar en el centro educativo para fomentar el bienestar emocional tu hijo/a?
Respuesta abierta.

Nota: El presente modelo de cuestionario representa una ejemplificación para la aproximación a cuestiones de interés relacionadas con el estado emocional del alumnado desde la óptica de las familias. Consecuentemente, puede (y debe) ser valorado y, en su caso, reformulado por los equipos educativos según el contexto de cada centro y las peculiaridades inherentes al mismo.

Anexo III: Modelo de cuestionario para el análisis inicial

(docentes)

- ¿Consideras que el centro educativo cuenta con tiempos suficientes para poder atender cuestiones que tienen que ver con el bienestar psicológico y emocional del alumnado?
 Sí No
- ¿Crees que el centro dispone de recursos personales adecuados para lo expresado en la pregunta anterior?
 Sí No
- ¿Sientes que los problemas de carácter psicológico o emocional son frecuentes en el alumnado escolarizado en el centro?
 Sí No
- ¿Crees que tus alumnos/as tienen suficiente confianza para consultarte alguna cuestión de orden emocional o psicológico que les afecte y les haga sentir mal?
 1 Poco 2 Algo 3 Bastante 4 Mucho
- ¿Cómo te ves de preparado a la hora de ayudar a tus alumnos/as para gestionar las dificultades, problemas o adversidades que te plantean?
 1 Poco 2 Algo 3 Bastante 4 Mucho
- ¿Cómo te ves de preparado/a a la hora de poder ayudar a un compañero/a que se siente mal y/o que te pide ayuda?
 1 Poco 2 Algo 3 Bastante 4 Mucho
- ¿Confías en la ayuda que puedan proporcionarte desde el centro educativo cuando hay algo personal que te preocupa especialmente de alguno de tus alumnos/as?
 1 Poco 2 Algo 3 Bastante 4 Mucho

- ¿Con quién crees que tus alumnos/as se muestran más abiertos/as a hablar de sus adversidades, preocupaciones y momentos emocionales complejos?

<input type="checkbox"/> 1 Amigos/as	<input type="checkbox"/> 2 Compañeros/as
<input type="checkbox"/> 3 Padre/Madre	<input type="checkbox"/> 4 En su caso, hermanos/as mayores
<input type="checkbox"/> 5 Otros familiares	<input type="checkbox"/> 6 Profesorado

- ¿Crees que el centro realiza actividades de información, sensibilización y formación sobre temas relacionados con la promoción del bienestar psicológico y la salud mental?

<input type="checkbox"/> 1 Poco	<input type="checkbox"/> 2 Algo	<input type="checkbox"/> 3 Bastante	<input type="checkbox"/> 4 Mucho
---------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------

- ¿Te gustaría aprender estrategias para mejorar la manera de ayudar a tus alumnos/as a gestionar mejor sus malos momentos de orden emocional o psicológico?

<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
-----------------------------	-----------------------------

- ¿Te preocupa que tus alumnos/as puedan verse influidos negativamente por contenidos que pueda ver y escuchar en redes sociales y aplicaciones en internet en relación con la gestión emocional de sus dificultades y adversidades?

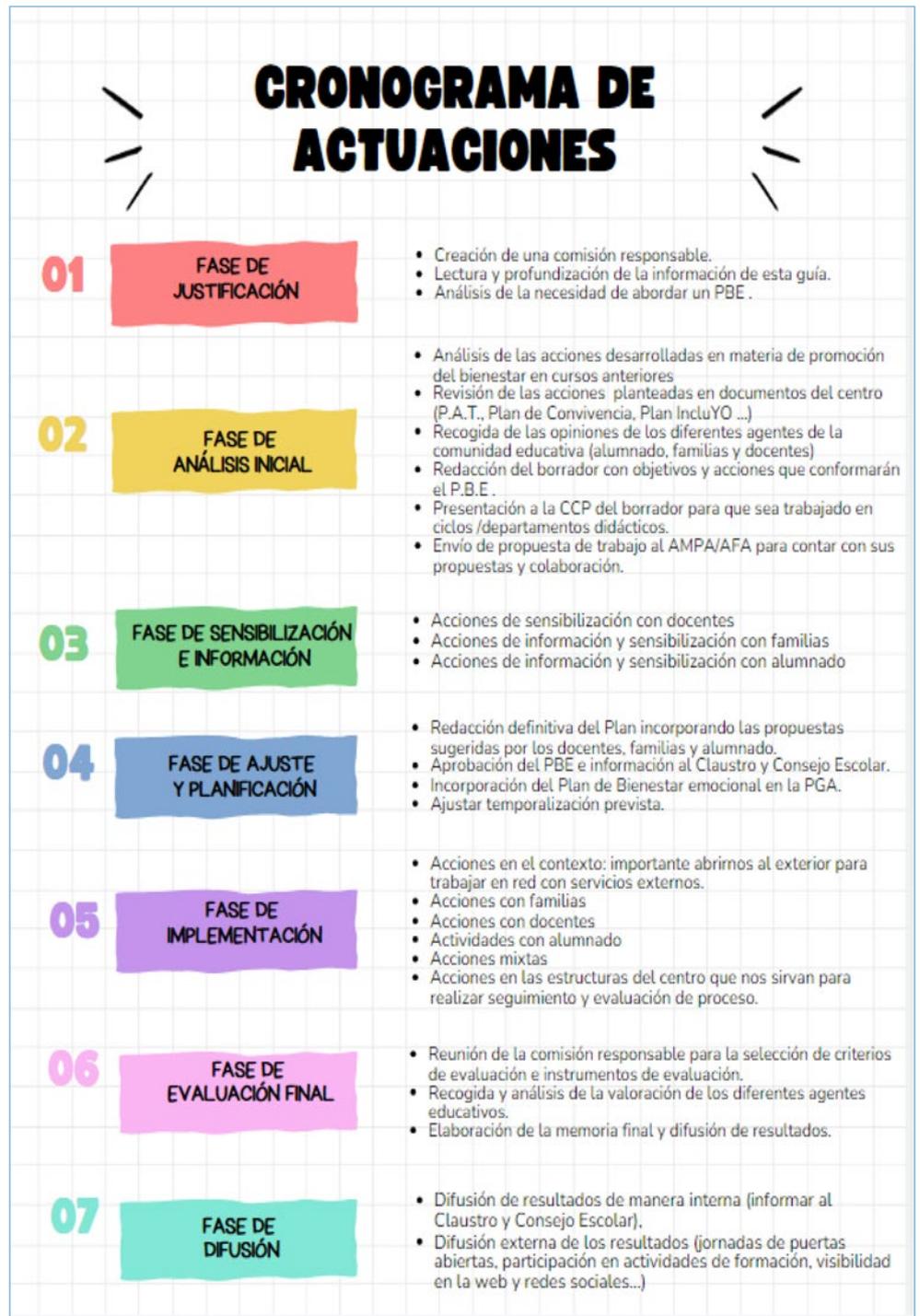
<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No
-----------------------------	-----------------------------

- ¿Quieres expresar alguna idea, sugerencia o propuesta para la promoción del bienestar en el centro educativo? Respuesta abierta

Nota: El presente modelo de cuestionario representa una ejemplificación para la aproximación a cuestiones de interés relacionadas con el estado emocional del alumnado desde la óptica del profesorado. Consecuentemente, puede (y debe) ser valorado y, en su caso, reformulado por los equipos educativos según el contexto de cada centro y las peculiaridades inherentes al mismo.

Anexo IV: Cronograma

(para una acción completa)





El debate social y profesional sobre la necesidad de habilitar entornos en los que las personas podamos desarrollar su actividad y vida cotidiana desde la consideración y experiencia del bienestar emocional ha adquirido en los últimos años tal relevancia que, naturalmente, sus parámetros esenciales han llegado al sistema educativo. En este sentido, la necesidad de que los centros y servicios educativos cuenten con planteamientos claros y operativos en la promoción del bienestar psicológico a la hora de diseñar e implementar sus proyectos en la comunidad educativa se está convirtiendo en reflexión obligada de todos sus agentes.

La publicación “Diseño de planes para la promoción del bienestar emocional en centros educativos. Procedimientos y recursos para su elaboración” pretende contribuir a justificar y procedimentar el diseño y desarrollo de planes en los centros y comunidades educativas, observando en todo momento la participación de todos los agentes y la construcción de una idea compartida sobre el porqué, cómo, cuándo y para qué de los posibles diseños de planificación, desarrollo y evaluación.