

TRABAJO FIN DE MÁSTER

CURSO ACADÉMICO 2022-2023



La promoción de la salud mental en las aulas de Educación Primaria; un Programa de Actuación Específico.

Titulación de Postgrado: Máster Universitario en Psicopedagogía.

Autor/a: Violeta López Sánchez

Director/a: Regina Clara Taboada Russo

Modalidad: Programa de Actuación Específico.

Fecha de presentación: 22/01/2024

Curso 2022/2023

Índice:

1. Resumen/Abstract.	3
2. Introducción.	4
3. Justificación:.....	5
3.1. Justificación Teórica.	5
3.2. Marco Normativo.....	11
4. Contextualización del Centro Educativo.....	13
5. Programa de Actuación Específico:	17
Actividades:	18
6. Reflexión personal:	27
7. Aserciones finales:	28
8. Bibliografía:	30
9. Anexos:.....	33
<i>Anexo I:</i> Organigrama.....	33
<i>Anexo II:</i> La ruleta de las emociones.....	34
Lista de emociones:.....	34
Recurso:.....	34
<i>Anexo III:</i> Evaluación del Programa de Actuación Específico.....	35

1. Resumen/Abstract.

Los problemas de salud mental afectan a una gran parte de la población. Tal es la gravedad del problema que ha alcanzado las etapas más tempranas del desarrollo vital, afectando a la infancia y la adolescencia. Los poderes públicos por su parte no legislan para abordar esta realidad. Ante esta problemática se plantea la necesidad prevenir mediante la promoción. Con este trabajo se pretende crear un Programa de Actuación Específico bajo los siguientes objetivos: promoción de la Inteligencia Emocional, aumentar la autoestima del alumnado, proporcionar herramientas de gestión emocional y prevenir los problemas de salud mental a largo plazo. Para ello se han proporcionado una serie de actividades de libre uso que el equipo docente podrá utilizar en base a las necesidades del aula en el tercer ciclo de Educación Primaria.

- Palabras clave: salud mental, infancia, promoción, habilidades emocionales y autoestima.

Mental health problems affect a large portion of the population. Such is the seriousness of the problem that it has reached the earliest stages of vital development, affecting childhood and adolescence. The public authorities, for their part, do not legislate to address this reality. Faced with this problem, the need for prevention through promotion arises. The aim of this work is to create a Specific Action Programme under the following objectives: promotion of Emotional Intelligence, increasing students' self-esteem, providing emotional management tools and preventing long-term mental health problems. To this end, a series of free activities have been provided that the teaching team will be able to use based on the needs of the classroom in the third cycle of Primary Education.

- Key words: mental health, childhood, advocacy, emotional skills, and self-esteem.

2. Introducción.

En cuanto a salud se refiere, la dimensión mental ha sido históricamente la gran olvidada siendo un tema tabú y un motivo para juzgar; quizás por no ser tan tangible como una lesión física. Aunque en los últimos años, en parte a causa de una pandemia mundial y el confinamiento vivido, ha ido cobrando la importancia que merece dejando de estar en un segundo plano. Los problemas de salud mental no dejan de aumentar en todo el mundo, viéndose afectado como consecuencia uno de los grupos poblacionales más desprotegido de todos: el infanto-juvenil. La prevalencia, cada vez más evidente, de problemáticas y patologías en las aulas, retrata la importancia de trabajar en ellas.

Los problemas de salud mental como la ansiedad, el estrés o la depresión, se han incorporado a lo considerado como normal dentro de las nuevas dinámicas de las sociedades occidentales de individualismo y competición. Los desenfrenados intentos de llegar a las metas y altas expectativas que tenemos conllevan una gran carga psicológica. Así, esta mala gestión de las nuevas dinámicas que se nos presentan está siendo transmitida de generación en generación llegando a los más pequeños de la sociedad. No solo los cambios sociales, sino la progresiva desestigmatización de esta realidad está produciendo que se desvelen multitud de casos; muchos de ellos relacionados con una pobre o mala inteligencia emocional.

El alumnado está sometido a una constante presión por alcanzar unos estándares, por sobresalir o superar a sus compañeros. Como consecuencia, se está viviendo el aumento de trastornos emocionales dentro de las aulas. En este marco, entiendo a los centros educativos como el entorno idóneo para promover la salud mental y prevenir los problemas de salud mental en términos de autoaceptación y autoconocimiento, escucha activa, comunicación efectiva, ayuda, desafío al estándar de competitividad, colaboración, gestión y regulación emocional, etc. Qué mejor lugar que un centro educativo, encargado de la formación integral del alumnado, para educar en este ámbito y hacer conscientes a los niños y niñas de la importancia de quererse y escucharse.

A través del siguiente Programa de Actuación Específico y en base a lo anteriormente expuesto, se busca conseguir los siguientes objetivos:

- Promoción de la Inteligencia Emocional.

- Aumentar la autoestima del alumnado.
- Proporcionar herramientas de gestión emocional.
- Prevenir los problemas de salud mental a largo plazo.

3. Justificación:

3.1. Justificación Teórica.

Según la Organización Mundial de la Salud (2022), la Salud Mental es parte de nuestro bienestar general y un derecho humano fundamental. Esta se relaciona con la capacidad de relacionarnos, desenvolvemos, afrontar problemas y desarrollarnos de manera positiva. Se trata de un estado continuo en el que hay procesos de bienestar óptimo y procesos de debilidad, sufrimiento o dolor emocional. La salud mental no solo abarca la psicopatología sino también los aspectos del desarrollo emocional y psicológico de la persona. Es una de las dimensiones de mayor relevancia de la salud en la infancia y adolescencia (Ministerio de Sanidad, 2017).

Los problemas de salud mental pueden desarrollarse y manifestarse en cualquier momento del ciclo vital, sin embargo, los que acaecen en periodos sensibles del desarrollo serán más perjudiciales. La primera infancia, la infancia y la adolescencia son periodos de vulnerabilidad y de oportunidades en materia de salud mental. Los entornos de crianza, cuidado y aprendizaje seguros son protectores de la salud mental a largo plazo (Organización Mundial de la Salud, 2022). Según la OMS (recuperado de Confederación Salud Mental España, 2022), una de cada siete personas jóvenes de 10 a 19 años tiene algún problema de salud mental habiendo agravado la pandemia esta situación, provocando un aumento de hasta el 47% en los trastornos mentales en menores. España, según el análisis de “Estado Mundial de la Infancia: En Mi Mente” (publicación de Unicef), se coloca en el país europeo con mayor prevalencia de problemas de salud mental en niños, niñas y adolescentes (Servicio de Información sobre Discapacidad, 2021)

Según el Ministerio de Sanidad (2017), en España uno de cada 10 adultos y uno de cada cien niños tienen un problema de salud mental. La salud mental infanto-juvenil es una de las principales áreas pendientes de la sanidad española que es urgente mejorar. De media los países dedican menos del 2% de sus presupuestos sanitarios a la Salud Mental (Organización Mundial de la Salud, 2022). Nel González Zapico, presidente de

Salud Mental España, manifiesta su gran preocupación acerca de la situación: *“Cualquier acontecimiento durante estas primeras etapas puede marcar sus vidas para siempre, en positivo, pero también en negativo”*. En esta línea, González Zapico resalta las consecuencias emocionales y psicológicas negativas que están sufriendo las sociedades occidentales, particularmente niños, niñas, adolescentes y jóvenes, debido al progreso y el sistema de vida. Haciendo referencia así a la competitividad de un sistema donde lo comunitario ha sido sustituido por el individualismo y donde la felicidad está medida en términos económicos de consumo y materialismo. Sin saberlo, la sociedad ha asumido un modelo de vida de incertidumbre, ansiedad y desesperanza para las futuras generaciones a las que tampoco se les ayuda a gestionar estas sensaciones (Confederación Salud Mental España, 2022).

El número de adolescentes que padecen sufrimiento mental va en aumento, alcanzando las edades que comprenden los últimos cursos de la Educación Primaria. En esta etapa ya empiezan a verse algunos trastornos como las fobias antes de los seis años, la Ansiedad por Separación a los seis años también o el Trastorno por Ansiedad Generalizada pasados los nueve años (Díaz, 2022). El Ministerio de Sanidad (2017) midió el riesgo de mala salud mental en población infantil de 4 a 14 años con el cuestionario Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) dirigido a conocer cinco dimensiones: sintomatología emocional, problemas de conducta, hiperactividad, problemas con compañeros y conducta prosocial. Se concluyó que los niños (15,6%) tienen peor salud mental que las niñas (10,5%) a excepción de los problemas emocionales (depresión y ansiedad) que se dan más en niñas. Además, el Ministerio de Sanidad (2017) también proporciona datos sobre prevalencia: en población de 0 a 14 años se encuentra un 1,8% de prevalencia de trastornos de la conducta e hiperactividad, un 0,6% de trastornos mentales tales como depresión o ansiedad y un 0,6% de trastornos del espectro autista.

“Cuando se guardan grandes preocupaciones en el corazón, este comienza a rebosar”.

(Díaz, 2022)

Ruiz (2023), habla de la importancia de que haya psicólogos clínicos en las escuelas. Los orientadores se ven sobrepasados de trabajo se les hace imposible abarcar también la labor de apoyo de salud mental dentro de los centros educativos. Además,

muchos orientadores son psicólogos pero no todos. Queda mucho para que la salud mental sea tan prioritaria a nivel legislativo que pueda ser atendida por profesionales en los colegios, por tanto, debemos prevenir y cuidar con los recursos que están a nuestro alcance. La frase “*nadie se muere de pena*” está muy lejos de la realidad, siendo la pena causante de muchas muertes que podrían no haber sido. En este sentido Unicef (recuperado de Servicio de Información sobre Discapacidad, 2021), propone, entre intervenciones a nivel de sistema de salud y de planes nacionales, proporcionar en la escuela programas de concienciación y habilidades de ayuda emocional, integrar los servicios de asesoramiento de salud mental, formar a los profesores y el personal, crear espacios seguros en los que los niños hablen y compartan. Por su parte, el presidente de Salud Mental España reclama una asignatura de educación emocional, hacer más hincapié en la prevención del suicidio o prevenir el malestar psicológico del alumnado, formar a los docentes, sensibilizar a la propia población afectada, proporcionar espacios de diálogo, etc. (Confederación Salud Mental España, 2022).

Según Díaz (2023b) hay una necesidad urgente en trabajar y educar en interioridad de forma activa: espiritualidad (no necesariamente relacionada con lo religioso), los acontecimientos de la mente, las emociones, las relaciones y el propio cuerpo. La interioridad es donde cuerpo y espíritu se abrazan; es decir, lo profundo se compone de conocimientos, creencias, afectos, pasiones, actitudes y valores. Según Díaz (2023a) debemos de ayudar a los alumnos a descubrir su mundo interior. Para trabajar la interioridad desde el aula se debe promover el sentido de amar y cuidar y ser amados y sentirnos cuidados; proporcionar estrategias de afrontamiento; trabajar la inteligencia emocional; y generar espacios que permitan amarse, respetarse, cuidarse, reconocerse y valorarse. Las personas pasamos muchos años de nuestras vidas en las aulas; en la escuela no solo se debe aprender, debe de ser un lugar de desarrollo del ser. En la nueva ley se refleja la necesidad de que el alumnado adquiera un buen desarrollo afectivo, resuelva sus conflictos, reconozca y respete sus emociones y las de los demás y tenga una imagen positiva de sí mismo (Santana, 2023).

El focusing es una forma de escuchar al cuerpo para anticiparnos a la mente. Este concepto surge de Eugene T. Gendlin, psicólogo y filósofo afín a la corriente humanista de la psicología. Observó durante la práctica que muchas personas no tenían suficiente con un proceso terapéutico tradicional y que aquellas personas capaces de conectar con lo que sentían mostraban mayores avances durante el proceso. Así surgió

el *focusing* o “Técnica de enfoque corporal”. Cuando algo nos preocupa tendemos a la “rumiación”, es decir, pensamos constantemente en nuestro problema con la idea de que así encontraremos una solución. Sin embargo, esto solo hace que los síntomas que pueden estar asociados crezcan, sacrificando nuestro bienestar. De esta forma, el cuerpo experimenta unas sensaciones que debemos identificar y a las que debemos atribuir un significado (símbolo, palabra, color, ...). La identificación de dichas sensaciones corporales permite un alivio o desbloqueo. La constante interacción con el mundo causa emociones a las que debemos de significar, permitiendo así vivir en el presente “*de forma natural*”. Por tanto, la función del *focusing* es ayudarnos a mirar en nuestro interior (atención a sensaciones y a su significado, ¿qué me quiere decir esto que estoy sintiendo?) dejando un poco de lado el pensamiento para estar en el aquí y ahora (Pomares, 2023).

Ros et al. (2017) llevaron a cabo un estudio que buscaba la relación entre las variables: nivel de autoestima, clima de aula, nivel de bienestar (evaluado con la escala de ansiedad-estado), rendimiento académico y las competencias emocionales (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar). Para ello evaluaron una muestra de 574 alumnos de 5º (48%) y 6º (51.6%) de Educación Primaria (52,4% niñas y 47,6% niños) mediante cuatro autoinformes y las notas de materias instrumentales. Como dice la literatura previa, los resultados apuntan que un correcto manejo de las emociones y una autoestima sana predicen un buen estado emocional en los niños que se puede ver reflejado en el clima del aula y en el rendimiento. La autoestima y las competencias emocionales son variables estudiadas como influyentes en el proceso de aprendizaje (de forma eficaz) y bienestar de los niños en edad escolar. Entre las conclusiones obtenidas tras el análisis de datos mediante el software SPSS se encuentra que las competencias emocionales, la autoestima y el clima social de aula predicen los niveles de ansiedad; sin embargo, la variable que más explica el nivel de ansiedad es la de competencias emocionales. Se puede afirmar de esta forma que el desarrollo de las capacidades emocionales es un indicador fiable en cuando a bienestar del alumnado. Aunque la autoestima puede tener proximidad teórica con las competencias emocionales, se confirmó que esta contribuye de forma independiente y diferente a la ansiedad que las competencias emocionales.

Bisquerra señala que la autoestima es tener una imagen positiva de sí mismo, estar orgulloso de uno y tener buenas relaciones consigo; es decir, quererse y valorarse (Bisquerra, s.f.; recuperado de Oliveros y Verónica, 2019). Orth y Robins (2014) revisan los resultados de las últimas investigaciones sobre la influencia de la autoestima en la vida. La autoestima es la evaluación que hace la persona de ella misma y es un rasgo estable pero modificable. Esto no hace referencia a cómo los demás ven a la persona o las cualidades reales que posea la persona. La autoestima se relaciona con la autoaceptación. Revisiones muestran que la alta autoestima predice éxito en la vida. La autoestima suele aumentar en la adolescencia de forma gradual hasta la edad adulta, teniendo un pico en los 50/60 años. El concepto de la autoestima está presente en todas las áreas de nuestra vida, incluida la educativa o académica; así, la autoestima alta es predictora de bienestar a nivel social, laboral o de salud. Actualmente, la promoción de una buena autoestima es un reto social que requiere de un trabajo multidisciplinar. La autoestima es una de las variables más importante en el proceso de aprendizaje del alumnado, el rendimiento académico y el área social. Esta ha recibido especial atención de científicos y profesionales durante las últimas décadas (Ros et al., 2017).

Las competencias emocionales o Inteligencia Emocional es una combinación de la inteligencia intrapersonal e interpersonal. Se trata de la habilidad para identificar emociones y manejar sentimientos (Oliveros y Verónica, 2019). Según Mayer, Salovey y Caruso (2000; recuperado de Oliveros y Verónica, 2019) abarca la capacidad de percibir y expresar emociones, cómo estas influyen en el sistema cognitivo y atencional, la comprensión emocional interpersonal y la gestión y regulación emocional. Las emociones, por tanto, influyen en todas las conductas del ser humano. Hablar de Inteligencia Emocional implica mencionar a Bisquerra, autor por excelencia de la Inteligencia Emocional en habla castellana y catalana. Oliveros y Verónica (2019) recogen las competencias de la emocionalidad determinadas por Bisquerra (s.f.):

- Conciencia emocional: se trata de la conciencia de las propias emociones y de las de los demás en distintos contextos. Conciencia de emoción, cognición y comportamiento (Oliveros y Verónica, 2019). El conocimiento de uno mismo llega tras conocerse individualmente con fortalezas y debilidades. Mirarse a uno mismo con ternura y admiración. No conocerse supone someterse a secuestros emocionales que pasaran a ser pensamientos rumiantes y conductas obsesivas. Debemos saber elegir y saber aceptarnos. El centro educativo debe de ser un

espacio donde ser consciente del propio ser y donde la comunidad reconoce mi ser (Díaz, 2023a).

- Regulación emocional: se trata de gestionar las emociones de forma apropiada. Expresar la emoción (comprender el estado emocional), aceptar que los sentimientos y emociones deben de ser regulados, habilidades de afrontamiento de lo que ellas generan y competencia para autogenerar emociones positivas (Oliveros y Verónica, 2019). La autorregulación es la capacidad de gestionar las reacciones emocionales espontaneas continuas en un ambiente social demandante. No necesariamente implica contención, tiene más que ver con el sosiego: qué hago con lo que pasa dentro de mí. Se relaciona con el autoconocimiento ya que debe de ser consciente; se trata de saber qué produce sensaciones en mi interior (Díaz, 2023a). Díaz (2022), propone algunas recomendaciones que pueden ser tanto preventivas para trabajar distintos estados de ánimo dentro del aula:

-Estrés y ansiedad: trabajar las relaciones interpersonales, crear un clima seguro y agradable, entrenar técnicas de relajación, hacer yoga o entrenar las habilidades de gestión del tiempo-organizativas.

-Depresión: deporte no como competición, sino como fuente de placer.

- Autonomía emocional: o funcionalidad. Se refiere a la autogestión personal, la autoestima, la actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos o la autoeficacia (Oliveros y Verónica, 2019). Es la capacidad de tomar decisiones y afrontar situaciones de la vida diaria de acuerdo a las propias preferencias independientemente del deseo de los otros (Díaz, 2023a).
- Competencia social: se refiere a mantener buenas relaciones con otras personas (Oliveros y Verónica, 2019).
- Competencias para la vida y el bienestar: Se refiere a la capacidad de comportarse de forma responsable y afrontar los desafíos diarios (personales, profesionales, sociales, ...). Esta competencia permite organizar la vida de forma sana y equilibrada: fijar objetivos adaptativos (positivos y realistas), tomar decisiones (y asumir su responsabilidad), búsqueda de ayuda y recursos

(identificar necesidad de apoyo y acceder a ella), ejercer una ciudadanía activa (reconocimiento de derechos y deberes), bienestar emocional (saber nuestro estado emocional y gozar de él) y fluir o realizarse como ser humano (Oliveros y Verónica, 2019).

Según Ros et al. (2017), tener una inteligencia emocional eficiente y una autoestima sana puede contribuir a disminuir la ansiedad experimentada en la escuela, influyendo así de forma positiva en el clima del aula. Además, ambas variables - inteligencia emocional y autoestima- se relacionan positivamente con el buen rendimiento académico como se pudo concluir en su estudio, donde los alumnos que percibieron un mayor grado de apoyo por sus iguales así como entrenamiento en el manejo emocional presentaron un mayor rendimiento académico y un estado emocional más positivo.

3.2. Marco Normativo.

La preocupación existente en torno a esta problemática se puede palpar también a nivel normativo. Partiendo del marco legislativo más global, encontramos la Declaración Universal de los Derechos Humanos, donde las Naciones Unidas (1948), buscan el cumplimiento efectivo de los derechos y libertades intrínsecos al ser humano. En este sentido, en su artículo 25.1 se reivindica el derecho de toda persona a la salud y el bienestar; recalcando el “*derecho a cuidados y asistencia especiales*” en la infancia en el artículo 25.2. En esta misma dirección de globalidad cabe comentar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), también conocidos como Agenda 2030. Las Naciones Unidas, en su objetivo número tres buscan “*Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades*”; concretamente, en el objetivo 3.4. se plantea la promoción de “*la salud mental y el bienestar*” (Asamblea General de las Naciones Unidas, 2015).

En el marco europeo, el Parlamento Europeo (2023), en su Informe sobre la salud mental 2023/2074 insta a la Comisión y a los Estados Miembros a prevenir las enfermedades mentales, incentivando la salud mental para todos y en especial en grupos vulnerables. De esta forma, a lo largo del texto se reconoce el estigma de la salud mental y se manifiesta la importancia de responder a las necesidades futuras de la sociedad. Además, y en línea con la especial importancia de los grupos vulnerables, se

tiene en cuenta a la población infanto-juvenil, determinando la necesidad de una especial protección. Para ello, propone que las diferentes entidades estatales, entre ellas las escuelas, apoyen el correcto desarrollo de la salud mental. Además, se insta al desarrollo de políticas favorables hacia la salud mental infanto-juvenil mediante el aumento de los servicios de protección. Por último, cabe hablar de un apartado del informe en el que se le da prioridad a la “*alfabetización en materia de salud mental*”; pidiendo a los Estados Miembros intervenciones como incluir la salud mental en el sistema educativo a nivel formativo: promoción y prevención.

Como parte de los Estados Miembros, España en su Constitución (1978) reclama en su artículo 20.4 la especial protección de los derechos de la población infantil y juvenil. Además, en su artículo 27.2 indica que la finalidad de la educación será el “*pleno desarrollo de la personalidad humana*”. El artículo 43 en su totalidad (43.1, 43.2, y 43.3) habla de la salud: la necesidad de su protección, la importancia de la salud pública y las medidas preventivas, y la necesidad de fomentar la educación sanitaria por parte de los poderes públicos. Se convierten así estos tres artículos mencionados en fuente de derecho en cuanto a legislación en materia de salud mental y educación en España.

Actualmente, en España, no existe ninguna ley nacional sobre salud mental. Si bien es cierto que recientemente se ha aprobado la primera ley a nivel autonómico en La Rioja, esta no tiene cabida en la Comunidad de Madrid. En el panorama educativo, no se puede pasar por alto la conocida LOMLOE, actual Ley vigente en materia de Educación. Se trata de una ley por la que se modifican otros artículos de la pasada LOE. La ley apunta en su tercera modificación (artículo 4.4) que la enseñanza debe proporcionar habilidades para el completo desarrollo del alumnado en cualquier aspecto desde el académico hasta el social pasando por el individual. Por otra parte, en la modificación veinticinco, el artículo 33.m resalta la importancia de la actividad física para promover el bienestar mental. Finalmente, en la modificación cuarenta y ocho bis, el artículo 66.i refleja la importancia del desarrollo actitudinal y la adquisición de conocimientos en cuanto a salud y promoción de la salud (Ley Orgánica 3/2020). Por último, en cuanto a la Ley Orgánica 3/2020 (2020), cabe añadir la importancia dada a nivel pedagógico a competencias relacionadas con la autonomía y la reflexión, instando en su modificación número once (artículo 19) a los centros educativos al fomento de la

educación en salud y en educación emocional. Díaz (2023a) apunta que, el cumplimiento de estas indicaciones daría lugar a una vida más plena y consciente; es por ello que, uno de los principales objetivos de los centros educativos debe ser educar en interioridad, en consonancia con la LOMLOE.

En el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria (2022), a nivel general, aparecen las competencias en salud tanto física como bienestar mental, en salud emocional (competencias emocionales) y social o aceptación de la diversidad. En varias asignaturas o áreas de trabajo aparecen pautas para fomentar dichas competencias. Por tanto, el objetivo será el correcto desarrollo de un estilo de vida saludable mediante la autocomprensión y la comprensión de lo que nos rodea.

Así, el ámbito nacional, queda mencionar la Ley General de Sanidad (1986) la cual ha sido modificada en numerosas ocasiones por leyes orgánicas para adaptarla a nuestros tiempos. En sus artículos 6.2, 18.1 y 18.6 se demandan acciones para la adecuada educación sanitaria con el objetivo de mejorar la salud individual y grupal mediante la promoción.

Centrándonos en la Comunidad Autónoma de Madrid, la legislación emerge de las normas nacionales anteriormente desarrolladas. A nivel sanitario, la Ordenación Sanitaria de la Comunidad de Madrid tiene entre sus principios rectores (artículo 2.3 b) el abordaje integral de la salud y el Sistema Sanitario; esto incluye la promoción de la salud, la formación y la prevención (Ley 12/2001). Finalmente, a nivel educativo, la Orden 130/2023 (2023) que regula aspectos relacionados con la etapa de Educación Primaria, añade una evaluación de competencias en forma de anexo entre las que se tienen en cuenta la salud y la adquisición de recursos para el bienestar.

4. Contextualización del Centro Educativo.

Partiendo de la necesidad de promover herramientas para la gestión emocional expuesta en la justificación teórica y en base a la legislación vigente, será conveniente abarcar un rango de edad para el programa que permita la correcta prevención. Por ello hay que abarcar el problema antes de la Educación Secundaria Obligatoria. Para fomentar la salud mental y las competencias emocionales se ha seleccionado el Centro

Educativo de Infantil y Primaria Nuestra Señora de la Almudena ya que nuestra población diana pretende ser la perteneciente al tercer ciclo de Educación Primaria.

Según su Proyecto Educativo, el CEIP pertenece a la red de centros públicos de la Comunidad de Madrid. Se trata de un centro Bilingüe que ofrece enseñanzas desde el segundo ciclo de Educación Infantil (3 años) hasta la Educación Primaria (CEIP Nuestra Señora de la Almudena, s.f.). En cuanto a su claustro, el centro cuenta con alrededor de 20 profesionales que conforman el Equipo Directivo y el Equipo docente (CEIP Nuestra Señora de la Almudena, 2023). Junto con el equipo de orientación, dan respuesta educativa integral a unos 250 alumnos y alumnas en base a la organización que se refleja en el [Anexo I](#) -organigrama- (CEIP Nuestra Señora de la Almudena, s.f.).

El centro, emplazado en la calle Lope de Rueda 48, surge en 1933. Uno de sus mayores distintivos es su emplazamiento privilegiado a unos metros del Parque del Retiro de Madrid. Las características a nivel sociocultural del Distrito Retiro son variadas. El centro educativo es anfitrión de familias que llevan residiendo muchos años en la zona y otras que han llegado recientemente. Entre este último grupo se destaca la variedad cultural. La procedencia del alumnado del centro es mayoritariamente española, pudiendo encontrar también personas de procedencia latinoamericana, francesa, china, rusa, ... (CEIP Nuestra Señora de la Almudena, s.f.).

La situación laboral de la mayoría de las familias es de empleo. En un análisis de esta situación podemos encontrar diversas ocupaciones que abarcan la medicina, la ingeniería, áreas culturales y artísticas, el ámbito empresarial y los emprendimientos o el sector servicios. Por otra parte, existe también otra realidad familiar dentro del centro educativo que es la del desempleo. Ante esta situación, Nuestra Señora de la Almudena incentiva cualquier tipo de ayuda junto con la Comunidad de Madrid, el Ayuntamiento, los Servicios Sociales y otros servicios o entidades. Un claro ejemplo son las becas de comedor (CEIP Nuestra Señora de la Almudena, s.f.).

El centro se identifica con la pluralidad y la integración, sintiendo un absoluto respeto por su alumnado. Además, busca entender las necesidades individuales y la realidad diversa de cada estudiante para responder de manera adecuada. Por tanto, los profesionales del centro buscan el desarrollo de habilidades tanto académicas como habilidades blandas o herramientas que les permitan adaptarse a la multitud de

contextos que podrán afrontar a lo largo de su vida (CEIP Nuestra Señora de la Almudena, s.f.).

En un centro con un equipo que a priori puede parecer pequeño, reina un ambiente más que saludable a nivel relacional que se transmite al alumnado, promoviendo entornos seguros para todos. Además, las diferencias no son una amenaza debido a la capacidad de entendimiento y encuentro que promueve el colegio (CEIP Nuestra Señora de la Almudena, s.f.).

Los principios educativos de Nuestra Señora de la Almudena se basan tanto en el artículo 121 de la LOMCE como en la Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, Reguladora del Derecho a la Educación (recuperado de CEIP Nuestra Señora de la Almudena, s.f.): no discriminación e inclusión; desarrollo de la personalidad de forma plena; formar en el respeto de los derechos y libertades fundamentales, destacando la igualdad de género, la tolerancia y la libertad bajo unos principios democráticos de convivencia; adquirir conocimiento académico (científico, humanístico, estético, técnico e histórico) bajo hábitos y técnicas de trabajo; preparación para ejercer actividades profesionales; formación desde el respeto de la pluralidad tanto lingüística como cultural de España; preparar para una adecuada participación activa de la vida social y cultural; educación para la paz desde la cooperación y la solidaridad entre culturas; y prevención de conflictos o su resolución pacífica guiándose por la no violencia tanto en lo personal como lo familiar y social.

De esta forma la práctica educativa estará basada en (CEIP Nuestra Señora de la Almudena, s.f.):

- Fomento del área social y del trabajo en grupo.
- Acción tutorial para la formación integral.
- Desarrollo mediante el juego y el deporte.
- Promover la tolerancia, la buena conducta, la solidaridad y la convivencia mediante la democracia y el respeto hacia uno mismo y hacia los demás.
- Conciencia medioambiental.

- Involucrar a toda la comunidad educativa, incluyendo a las familias en los órganos de gobierno del centro incluyéndolas a la hora de tomar decisiones.
- Poner en valor la diversidad (culturas, creencias o ideologías) mediante la acción docente para el enriquecimiento común.
- Desarrollo de actividades que enriquezcan el currículo oficial, dando a conocer al alumnado la historia, el arte y el entorno de la ciudad de Madrid.
- Desarrollo de habilidades de aprendizaje críticas y con base científica.
- Incluir las nuevas tecnologías (información y comunicación) de forma adecuada en el desarrollo académico.
- Equilibrio del currículo, adaptándolo a las necesidades individuales.
- Uso de metodologías dinámicas que impulse la participación y que integren el conocimiento de manera multidisciplinar.
- Enfoque competencial ajustado al saber -cognitivo-, el saber hacer -aplicación del conocimiento- y saber ser -emocional-.
- Fomento de la innovación.
- Desarrollo de la escucha activa y el pensamiento crítico.

Finalmente, el Centro Educativo, basándose en los principios del Sistema Educativo Español propone los siguientes valores dentro de su Proyecto Educativo (CEIP Nuestra Señora de la Almudena, s.f.):

- Libertad personal y responsabilidad.
- Solidaridad
- Tolerancia
- Igualdad; superando cualquier discriminación.
- Respeto.
- Justicia.

- Preparación para el ejercicio de la ciudadanía y la ciudadanía crítica; así como la participación en la vida económica, social y cultural.
- Actitud crítica y responsable; capacidad de adaptarse a las situaciones cambiantes de la sociedad del conocimiento.

5. Programa de Actuación Específico:

Este programa busca dotar de actividades al equipo docente que puedan ser llevadas a cabo con el alumnado con los objetivos de: 1) promoción de la Inteligencia Emocional; 2) aumentar la autoestima del alumnado; 3) proporcionar herramientas de gestión emocional; y 4) prevenir problemas de salud mental a largo plazo. Con ello se pretende desarrollar las competencias relacionadas con la salud física y el bienestar mental, la salud emocional (competencias emocionales) y social y la aceptación a la diversidad (Real decreto 157/2022, 2022). El planteamiento de este Programa de Actuación Específico es que los docentes, de forma general, tengan una guía de actividades con las que ayudar al alumnado a mejorar sus competencias o capacidades en habilidades emocionales. De esta forma, las actividades propuestas implican a todo el equipo docente. Como se indica en su desarrollo, algunas de ellas serán actividades concretas (por ejemplo: para tutoría o para la asignatura de educación física) y otras se podrán llevar a cabo en cualquier asignatura o momento cuando el profesorado o los alumnos detecten la necesidad.

En este sentido, la detección de necesidades será una responsabilidad tanto del Equipo Docente como de los propios alumnos y alumnas. Empezando con el Equipo Docente, se pueden dar dos casuísticas por las que este puede decidir poner en práctica alguna o todas las actividades: que el equipo haya sido formado previamente en detección de problemas de habilidades emocionales o similares (no es un objetivo de este Plan) o que el profesorado tenga especial sensibilidad para su reconocer estas situaciones. Por otra parte, no se puede apartar a los verdaderos protagonistas y es que ellos una vez informados del programa podrán tener la libertad de demandar alguna clase de recurso o actividad. Para ello, el tutor deberá de informar (en la hora de tutoría, por ejemplo) de la posibilidad de pedir y realizar algunas actividades para mejorar las habilidades emocionales personales.

Los recursos necesarios para la ejecución del Programa de Actuación Específico son escasos; es decir, no van más allá de lo que en un Centro Educativo se puede encontrar; por ello, se trata de un programa que necesita pocos recursos económicos. Los recursos humanos necesarios será el profesorado del tercer ciclo de educación primaria de forma general, pudiendo solicitar ayuda al Departamento de Orientación si se requiere. En cuanto a los recursos materiales, todos se pueden encontrar en el centro o son parte de sus instalaciones: gimnasio, papel, colores, pizarra, ... No se requieren ni recursos tecnológicos ni energéticos. Todo esto hace que el programa sea viable y se pueda plantear en diferentes contextos. De la misma forma, todas las actividades se pueden variar en función de las necesidades.

De cara a la evaluación del Programa, se propone una evaluación final del mismo al profesorado que lo haya puesto en práctica ([Anexo 3](#)). Con esto se busca analizar la utilidad de las actividades, su eficacia y otros aspectos que se quieran proponer. La forma de evaluación es mediante una escala tipo Likert con cinco opciones de respuesta (totalmente en desacuerdo, en desacuerdo, algo de acuerdo, de acuerdo y totalmente de acuerdo). Los datos obtenidos se podrán analizar con herramientas de análisis de datos y serán útiles de cara a llevar a cabo posibles mejoras en futuras implementaciones del programa.

Las siguientes actividades están planteadas para el tercer ciclo de educación primaria. Dado su nivel de desarrollo evolutivo y cerebral, les permitirá conectar más con las actividades, el contenido y la intencionalidad. Por otra parte, muchas actividades como *“El protagonista de la semana”* llevan implícitas el trabajo en red al hacer partícipes de ella a todo el aula y el equipo docente y fomentando las relaciones y el cuidado. Así, este programa está abierto a las modificaciones que se consideren para seguir fomentando esta red o comunidad.

Actividades:

Nombre	El protagonista de la semana.
Responsable	Tutor.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Reforzar la autoestima. • Que todos los integrantes del aula se sientan importantes dentro de ella.

	<ul style="list-style-type: none"> • Valorar aspectos positivos del otro. • Recibir halagos.
Duración	<ul style="list-style-type: none"> • Total: Tantas semanas como alumnos haya en el aula. • Una semana para cada alumno. • 10 minutos de la hora de tutoría.
Materiales	Ninguno.
Actividad	<p>En esta actividad se propone hacer a cada alumno del aula “el protagonista de la semana”; es decir, hacer que cada semana, un alumno o alumna diferente sea el protagonista. Una buena opción es hacer coincidir la semana del alumno con su cumpleaños (si es posible y la fecha encaja con el desarrollo del curso escolar). Se les explicará a los alumnos en una tutoría previa. Cada alumno en su semana tendrá tres vivencias diferentes: encargado de la semana, trovador y la tribu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Encargado de la semana: Esa semana el protagonista será el encargado de ayudar al tutor y al resto de docentes en todo lo que necesiten (fotocopias, repartir, ser capitán de un equipo o cualquier cosa que el docente decida que pueda ser positivo). • Trovador: De la misma forma, la persona deberá ser especialmente atenta con sus compañeros del aula e intentar estar para ellos en todo lo que pueda: ayudarles con sus tareas, charlar con ellos, hacerles un favor o hacerles reír. • La tribu: se trata de una dinámica en la que el protagonista de la semana se pone delante de la clase y cada compañero debe decir un aspecto o característica que le guste del protagonista. La tarea se realizará en 10 minutos en la hora semanal de tutoría. Para ello, la clase, al conocer el protagonista de esa semana, debe de reflexionar previamente sobre esa persona y qué le gustaría decirle.
Evaluación	Los alumnos (cuando les toque) llevarán a cabo una escala Likert con cinco opciones de respuesta: totalmente en desacuerdo, en desacuerdo, algo de acuerdo, de acuerdo y totalmente de acuerdo. En esta escala se valora subjetivamente el efecto de ser protagonista de la semana en el

	<p>alumnado. Para ello se valoran los siguientes ítems (con las anteriores opciones de respuesta):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Me siento importante para los demás. 2. Mis compañeros me atribuyen aspectos positivos. 3. Soy capaz de hacer cosas por los demás de forma satisfactoria. 4. Estoy satisfecho conmigo mismo. <p>Por otra parte, evaluar la capacidad de otro alumno o alumna de decir aspectos o características buenas de otra persona se valorará en el momento en el que se manifiesten.</p>
--	--

Nombre	Aquí y ahora.
Responsable	<ul style="list-style-type: none"> • Tutor. • Cualquier docente.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Relajación. • Focusing. • Desarrollar la concentración. • Conectar mente-cuerpo.
Duración	5 minutos.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Campana.
Actividad	<p>Esta actividad se propone para poder ser llevada a cabo en cualquier momento del día en el que se detecte que el aula lo necesita. Por tanto, la podrá usar cualquier docente. Algunas propuestas son: antes de comenzar un examen, al empezar el día o al detectar un nivel de activación general elevado. Se trata de una actividad que busca bajar el nivel de activación y conectar lo cognitivo con lo comportamental.</p> <p>La tarea es sencilla; consiste en que los alumnos pongan sus manos en el abdomen para notar su respiración. Tras esto deben de cerrar los ojos y concentrarse en una respiración que debe de ser relajada y profunda. Cuando haya silencio y ambiente apropiado se tocará una campana. Los niños deben de ir levantando la mano conforme vayan dejando de oír el sonido.</p>

Nombre	Respiramos.
Responsable	Cualquier docente.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias de regulación emocional. • Aprender a relajarse en momentos de estrés. • Gestionar la ansiedad. • Autocontrol. • Tolerancia a sensaciones somáticas.
Duración	10 minutos.
Materiales	Ninguno.
Actividad	<p>El uso de esta actividad es libre ya que se puede aplicar por cualquier profesor en el momento que considere que favorecerá al aula. Es una técnica de relajación para momentos en los que uno, varios o la totalidad del aula estén activados. Se trata de un ejercicio indicado para estados de estrés, miedo, ansiedad, etc.; en general, emociones desagradables.</p> <p>La técnica consiste en practicar la respiración abdominal en base a las siguientes instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El aula debe de estar sentada. Es importante que estén sentados adecuadamente y con la planta de los pies (sin necesidad de descalzarse) en el suelo. 2. Colocar una mano en el pecho y otra en el abdomen. 3. Se requiere que cierren los ojos y estén en silencio. 4. Inspirar tres segundos hinchando la barriga. 5. Expirar otros tres vaciándola. 6. Repetir la respiración (al menos 10 veces) tantas veces como se necesite hasta notar efecto.

Nombre	La regla de los 10 segundos.
Responsable	Cualquier docente.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias de regulación emocional. • Aprender a relajarse en momentos de estrés. • Gestionar la ansiedad.

	<ul style="list-style-type: none"> • Autocontrol. • Tolerancia a sensaciones somáticas.
Duración	10 minutos.
Materiales	Ninguno.
Actividad	<p>El uso de esta actividad es libre ya que se puede aplicar por cualquier profesor en el momento que considere que favorecerá al aula. Es una técnica de relajación para momentos en los que uno, varios o la totalidad del aula estén activados. Se trata de un ejercicio indicado para estados de estrés, miedo, ansiedad, etc.; en general, emociones desagradables.</p> <p>La técnica consiste en practicar la relajación muscular en base a las siguientes instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El aula debe de estar sentada. Es importante que estén sentados adecuadamente y con la planta de los pies (sin necesidad de descalzarse) en el suelo. El cuerpo debe de estar totalmente relajado. 2. Respiraciones durante 10 segundos. 3. Tensar músculos durante 10 segundos. 4. Relajar músculos durante 10 segundos. 5. Una vez realizados todos los músculos realizar unas últimas respiraciones en las que se les ayude a ser conscientes; por ejemplo: <i>“En estas últimas respiraciones notamos como todo nuestro cuerpo está tan relajado que pesa”</i>. <p>Las partes del cuerpo (músculos) con las que trabajaremos son: cara, brazo derecho, brazo izquierdo, abdomen, pierna derecha y pierna izquierda.</p>

Nombre	La ruleta de las emociones
Responsable	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier docente. • Profesor de plástica. • Tutor.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar la conciencia emocional. • Facilitar el reconocimiento emocional.

	<ul style="list-style-type: none"> • Favorecer la expresión emocional.
Duración	50 minutos.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Folios. • Colores. • Lista de emociones.
Actividad	<p>Esta actividad la puede realizar cualquier docente. Al incentivar al alumno a la realización de la propia herramienta, sería adecuado poder llevarla a cabo en la asignatura de artes plásticas. De esta forma se podrán conectar determinadas áreas diferentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expresión de la emoción y expresión artística. • Valor de nuestras creaciones y propio valor. <p>Sin embargo, cualquier profesor que lo considere la podrá proponer al grupo. Es importante saber que con realizarla una vez (por curso escolar) será suficiente. Para llevarla a cabo se propondrá la realización de un glosario de emociones personal que permita al alumnado identificarlas. Dichas emociones se deben colocar dentro de un círculo que se dividirá en tantas secciones (en forma de tarta) como emociones se quieran reflejar. A cada emoción se le asociara un color (libre asociación). En el Anexo 2 se pueden encontrar recursos para llevar a cabo la tarea.</p> <p>Esta ruleta la pueden guardar en sus casilleros y puede ser un buen recurso para que el profesorado les ayude a reconocer sus emociones en otros momentos. Inicialmente es el profesorado el que debe de reconocer los cambios emocionales del alumnado y ayudarle a usar su ruleta. Para ello en un momento de intimidad y confianza el profesor debe de proponer al alumno o alumna que señale cómo se siente. Una vez reconocida la emoción se procederá a analizar las posibles causas en común. Lo ideal es que con el paso del tiempo el alumnado gane independencia en su uso hasta llegar a no necesitarla.</p>

Nombre	Yo me siento... entonces hago...
Responsable	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier docente. • Profesor de Educación Física.

	<ul style="list-style-type: none"> • Tutor.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar la conciencia emocional. • Facilitar el reconocimiento emocional. • Favorecer la expresión emocional. • Conectar emociones con conductas adaptativas.
Duración	50 minutos.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Folios de colores. • Colores. • Lista de emociones. • Pizarra.
Actividad	<p>Esta actividad pretende ser la segunda parte de “<i>La ruleta de las emociones</i>” ya que para su realización conviene haber trabajado en el reconocimiento emocional previamente.</p> <p>Para hacer esta tarea se recuperarán las emociones del Anexo 2 y se propondrán al aula, por ejemplo, escribiéndolas en la pizarra. Una a una se preguntará: “¿Qué podemos hacer cuando sentimos X (emoción)?”. La idea es que haya una participación activa y colaborativa del aula en la que los niños y niñas propongan actividades o tareas para gestionar o sobrellevar dicha emoción. Las propuestas se apuntarán también en la pizarra para que queden registradas.</p> <p>Tras esto, se repartirán folios de colores y se propondrá que, en función de las emociones de su ruleta, hagan una lista de emociones y el comportamiento con el que más cómodos y cómodas se sentirían de todos los que han puesto en común.</p> <p>La lista de emoción-comportamiento se debe usar tras la ruleta. Es decir, cuando se esté sintiendo una emoción y el alumno o la alumna no sepa cómo manejarla o qué hacer con ella, podrán recurrir a la lista. Lo ideal es unir (grapar) tanto el recurso de la ruleta como el recurso de comportamientos. Se busca fomentar la autonomía en la gestión emocional, sin embargo, el docente debe ser el que recuerde, ayude o proponga su uso en determinados momentos.</p> <p>Un buen momento para realizar esta actividad puede ser en la</p>

	<p>asignatura de Educación Física al tratar de comportamientos. Con ello se puede favorecer el deporte como promotor del bienestar mental. Además, algunas actividades pueden incluir el deporte, el juego o alguna actividad física. De otra forma la asignatura de Lengua también puede ser una buena opción, favoreciendo la expresión emocional mediante la comunicación o la escritura. Otras opciones pueden ser las asignaturas artísticas (música o plástica).</p>
--	--

Nombre	La hoja de colores
Responsable	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier docente. • Tutor.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar la conciencia emocional. • Favorecer la expresión emocional. • Trabajar el reconocimiento emocional interpersonal.
Duración	10 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Colores. • Hoja de cuadros.
Actividad	<p>Para favorecer la introspección y la autoexploración emocional diaria podemos llevar a cabo esta actividad en cualquier asignatura ya que solo ocupa unos minutos. Una opción es realizarla al final del día independientemente de la asignatura que sea.</p> <p>Simplemente cada día habrá que colorear un cuadrado de una hoja cuadrada de un color que represente el estado de ánimo general de ese día. Para ello se permitirá una libre asociación de emociones y colores. Se puede volver a usar el listado de emociones del Anexo 2.</p> <p>Una variante que puede favorecer el reconocimiento emocional en otros es definir un día de la semana en el que por parejas o en pequeños grupos sean otros los que intenten reconocer la emoción del otro. Ese día el color del recuadro lo elegirán los compañeros.</p> <p>Al cabo de un buen tiempo se tendrá un mosaico de colores en el que se podrá intuir la tendencia del estado de ánimo del alumno o la alumna. Es también una gran herramienta para el tutor dada la información que se puede recoger a largo plazo de esta actividad.</p>

Nombre	Hacemos Yoga.
Responsable	<ul style="list-style-type: none"> • Profesor de educación física
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Regulación del estado emocional. • Conexión mente-cuerpo. • Practicar deportes no competitivos.
Duración	Una vez al mes en una clase de Educación Física.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Gimnasio.
Actividad	Con esta actividad se pretende fomentar la práctica física no competitiva. El yoga es una gran disciplina deportiva para fomentar la regulación emocional y conectar la mente y el cuerpo. Debido a su ritmo y a su carácter introspectivo su práctica puede ser de gran ayuda para el alumnado. Se propone que la persona encargada de la asignatura de educación física plantee sesiones que combinen la meditación, el uso adecuado de la respiración y la actividad física. La propuesta es realizar la tarea mensualmente.

Finalmente, queda añadir que, todas estas actividades pueden ser adaptadas a la diversidad y a las Necesidades Educativas Especiales. Trabajar la interioridad en las personas con necesidades educativas especiales desde los centros educativos es algo crucial. Teniendo en cuenta el ajetreo que ya de por sí conlleva un centro educativo, no debemos de olvidar a las personas a las que les cuesta interpretar el mundo (alumnado con TEA), son impulsivas o les cuesta concentrarse (TDAH) o tienen dificultades a nivel comunicativo (TEL). Está en nuestra mano acoger las dificultades que conllevan algunas tareas a personas que tienen talentos diferentes (Nieto, 2023). Desde esta perspectiva, el profesorado puede llevar a cabo acciones que faciliten la comprensión de la tarea, como por ejemplo: recrear la actividad con el aula, crear pictogramas, buscar vídeos como recursos, proponer que la propia aula colabore entre sí, uso de colores, uso de sonidos, repetición de la tarea de forma individual, etc.

6. Reflexión personal:

Aunque a priori el tema seleccionado para la realización del proyecto puede no parecer muy original, nace de la preocupación. Desde mi punto de vista es un tema de extrema urgencia. Como psicóloga y psicóloga sanitaria en formación el bienestar mental me parece uno de los aspectos más importantes de la salud global. Esta nos permite adaptarnos a los cambios y vivir de forma plena y adaptada. Lo que he podido ver durante mi periodo de prácticas ha hecho aumentar mi nivel de preocupación con los problemas de salud mental en la población infanto-juvenil.

Todo el mundo habla de salud mental y de su importancia, sin embargo, nadie se moviliza. Mientras los poderes públicos no toman medidas, la tasa de suicidio adolescente no para de aumentar. Se trata de una situación que se puede atajar desde la infancia. Para ello es muy importante el acceso a la salud mental desde edades tempranas y desde sectores y servicios públicos.

En cuanto al proceso de elaboración, me he sentido muy cómoda y con mucho manejo en el tema tratado ya que es mi titulación de origen. Para mí hablar de salud mental y promoverla es un deber. En este sentido, me ha parecido un trabajo llevadero, lo que ha aumentado mi motivación. Esto puede deberse en parte, a que el proceso de este proyecto ha estado precedido por la elaboración del Trabajo de Fin de Master en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato especialidad Orientación Educativa. Es por ello que me he sentido más segura en la elaboración.

Los objetivos que se plantean en el programa se basan tanto en el marco teórico como normativo, por tanto, me parece una propuesta coherente. Además, las actividades presentadas se pueden usar para conseguir distintos objetivos y en diversas situaciones. Las propuestas son dinámicas y de instrucciones sencillas, lo que las hacen asequibles para poder llevarlas a cabo con personas con Necesidades Educativas Especiales. En esta misma línea las actividades se pueden adaptar a las necesidades de cada alumno y alumna; por ejemplo, pasando las instrucciones verbales a pictogramas.

Finalmente, cabe añadir que este trabajo me ha aportado la seguridad para saber que soy capaz de crear programas adaptados a una problemática y una población concreta; con actividades que se pueden poner en práctica en diversas casuísticas y ante diversas necesidades. Además, se trata de una propuesta que se puede reciclar para otros

entornos laborales como puede ser una clínica psicopedagógica, lo que me permite ver más allá de un centro educativo de cara a mi futuro laboral.

7. Aserciones finales:

- El bienestar mental forma parte del concepto de salud general.
- La salud mental es el área más olvidada dentro de la Salud.
- El malestar psicológico es un problema de salud pública.
- Los problemas de salud mental han aumentado en la población juvenil, alcanzando a la infantil.
- La dinámica cultural occidental se dirige hacia el individualismo y la competitividad.
- Las habilidades emocionales son un factor protector de los problemas de salud mental.
- Es necesario introducir elementos de aprendizaje para el bienestar psicológico en los centros educativos.
- No hay apenas legislación internacional sobre salud mental, lo que denota, una vez más, como la salud mental sigue en un segundo plano.
- No existe legislación nacional en materia de salud mental.
- Las normas o leyes que contemplan elementos relacionados con la salud mental están muy vacías en cuanto a contenido. Se habla de salud en general, no de salud mental.
- Los poderes públicos no están concienciados con los problemas de salud mental a día de hoy.

- El Centro Educativo de Infantil y Primaria Nuestra Señora de la Almudena es el encargado de acoger este Programa de Actuación Específico.
- Los docentes deben de estar formados en el reconocimiento de la falta de habilidades emocionales del alumnado.
- Una buena autoestima es un factor protector antes las enfermedades mentales.
- Existen herramientas para una adecuada gestión emocional.
- Las habilidades emocionales se pueden aprender.
- Es importante conectar emoción-pensamiento-comportamiento de forma congruente y adaptativa.
- La evaluación del programa es importante de cara a futuras mejoras.

8. Bibliografía:

- Asamblea General de las Naciones Unidas (2015). Proyecto de resolución remitido a la cumbre de las Naciones Unidas para la aprobación de la agenda para el desarrollo después de 2015 por la Asamblea General en su sexagésimo noveno período de sesiones. Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Recuperado de: <https://www.fundacioncarolina.es/wp-content/uploads/2019/06/ONU-Agenda-2030.pdf>
- CEIP Nuestra Señora de la Almudena (2023). Claustro curso escolar 2023-2024. Recuperado de: https://www.educa2.madrid.org/web/educamadrid/principal/files/9abfc0ec-6810-4fcf-973a-8730cf970b1a/WebClaustro_2324.pdf?t=1704708282093
- CEIP Nuestra Señora de la Almudena (s.f.). Proyecto educativo. Recuperado de: https://www.educa2.madrid.org/web/educamadrid/principal/files/668f2fbd-b83c-46f9-8583-63aa6a9a06ff/PEAlmudena_Mayo2019.pdf?t=1561106078331
- Confederación Salud Mental España (2022). SALUD MENTAL ESPAÑA reclama prevención y recursos para remontar la precaria salud mental de la infancia, adolescencia y juventud. Recuperado de: <https://consaludmental.org/sala-prensa/salud-mental-espana-reclama-prevencion-recursos-infancia-adolescencia-juventud/>
- Constitución Española. Boletín Oficial del Estado, 311, de 29 de diciembre de 1978. [https://www.boe.es/eli/es/c/1978/12/27/\(1\)/con](https://www.boe.es/eli/es/c/1978/12/27/(1)/con)
- Díaz, D., (2023). 3-A. Tocado, que no hundido. *Revista Padres y Maestros*, 395, 19-24. DOI: 10.14422/pym.i395.y2023.003
- Díaz, D., (2023). La educación de la interioridad. De la necesidad a la urgencia. *Revista Padres y Maestros*, 395, 5.
- Díaz, F. L., (2022). Salud mental en el aula. *Revista Padres y Maestros*, 393, 6-12. DOI: 10-14422/pym.i393.y2023.001

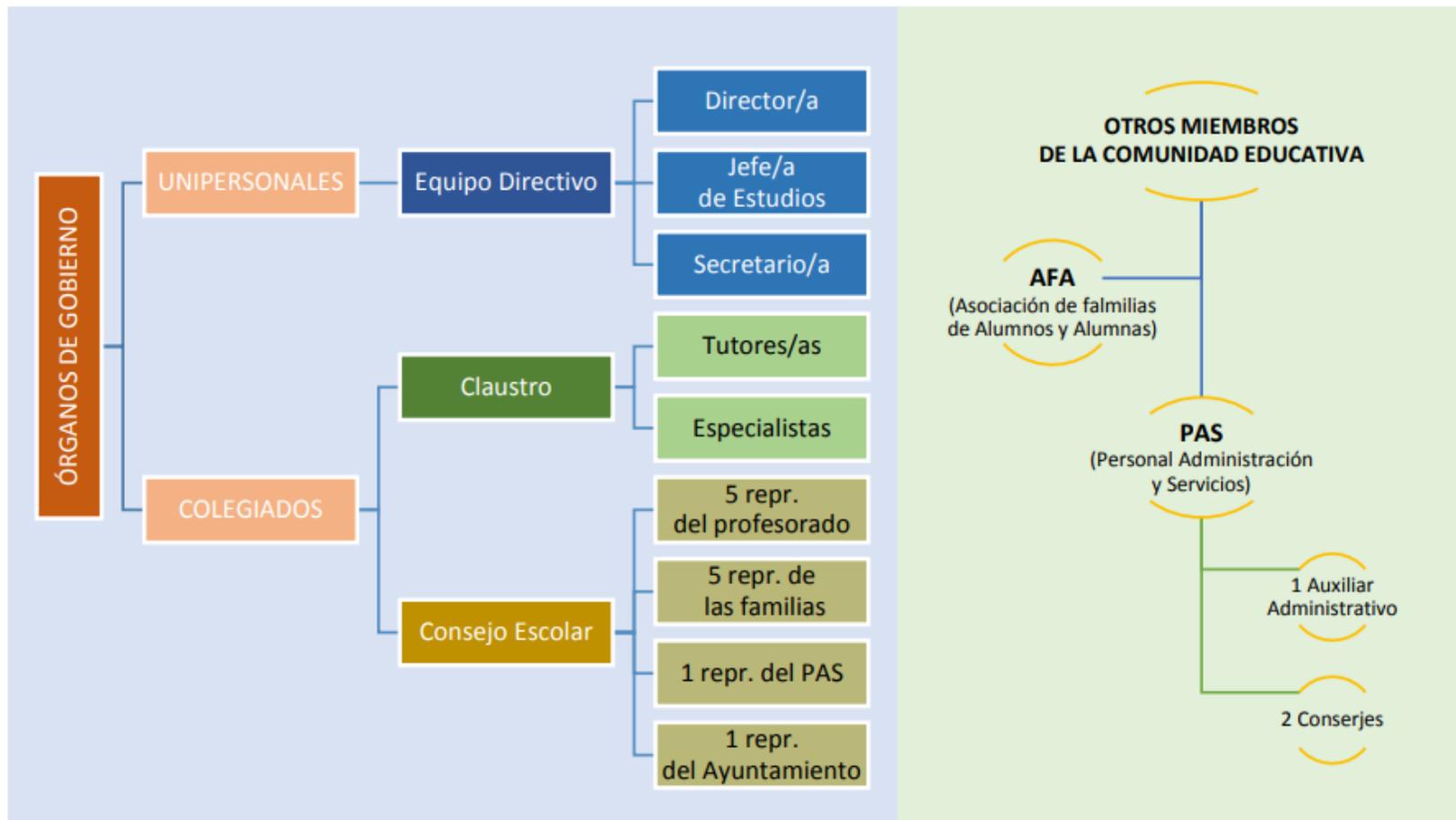
- Ley 12/2001, de 21 de diciembre, de Ordenación Sanitaria de la Comunidad de Madrid. *Boletín Oficial del Estado*, 306, de 26 de diciembre de 2001. <https://www.boe.es/eli/es-md/l/2001/12/21/12/con>
- Ley 14/1986, de 25 de abril, General de Sanidad. *Boletín Oficial del Estado*, 102, de 29 abril de 1986. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1986-10499>
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 340, de 30 de diciembre de 2020. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- Ministerio de Sanidad (2017). Encuesta Nacional de Salud de España. Recuperado de: https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/SALUD_MENTAL.pdf
- Naciones Unidas, (1948). Declaración Universal de los Derechos Humanos. Recuperado de: <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>
- Nieto, B. (2023). El trabajo de la interioridad en el marco de la atención a la diversidad. *Revista Padres y Maestros*, 395, 36-40. DOI: 10.14422/pym.i395.y2023.006
- Oliveros, P. y Verónica B. (2019). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. *Revistas de Investigación*, 42 (93). <https://www.redalyc.org/journal/3761/376157736006/376157736006.pdf>
- Orden 130/2023, de 23 de enero, de la Vicepresidencia, Consejería de Educación y Universidades, por la que se regulan aspectos de organización y funcionamiento, evaluación y autonomía pedagógica en la etapa de Educación Primaria en la Comunidad de Madrid. *Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid*, 25, del 30 de enero de 2023. https://www.bocm.es/boletin/CM_Orden_BOCM/2023/01/30/BOCM-20230130-23.PDF
- Organización Mundial de la Salud (2022). Informe mundial sobre salud mental. Transformar la salud mental para todos. Panorama general. Recuperado de: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356118/9789240051966-spa.pdf?sequence=1>

- Orth, U., y Robins, R. W. (2014). The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23 (5), 381-387.
<https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Parlamento Europeo (2023). Informe sobre la salud mental (2023/2074(INI)). Recuperado de: https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2023-0367_ES.html
- Pomares, R., (2023). “Focusing” e interioridad. *Revista Padres y Maestros*, 395, 13-18.
DOI: 10.14422/pym.i395.y2023.002
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 52, de 2 de marzo de 2022. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-3296>
- Ros, A., Filella, G., Ribes, R. y Pérez, N., (2017). Análisis de la relación entre competencias emocionales, autoestima, clima de aula, rendimiento académico y nivel de bienestar en educación primaria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 28 (1), pp. 8-18. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338252055002.pdf>
- Ruiz, M., (2023). Salud Mental. *Revista Padres y Maestros*, 393, 5.
- Santana, B., (2023). Sesiones de interioridad en el aula. *Revista Padres y Maestros*, 395, 31-35
- Servicio de Información sobre Discapacidad (2021). España es el país europeo con más niños y adolescentes con problemas de salud mental. Recuperado de: <https://sid-inico.usal.es/noticias/espana-es-el-pais-europeo-con-mas-ninos-y-adolescentes-con-problemas-de-salud-mental/>

9. Anexos:

Anexo I: Organigrama.

Organigrama Nuestra Señora de la Almudena (CEIP Nuestra Señora de la Almudena, s.f.):

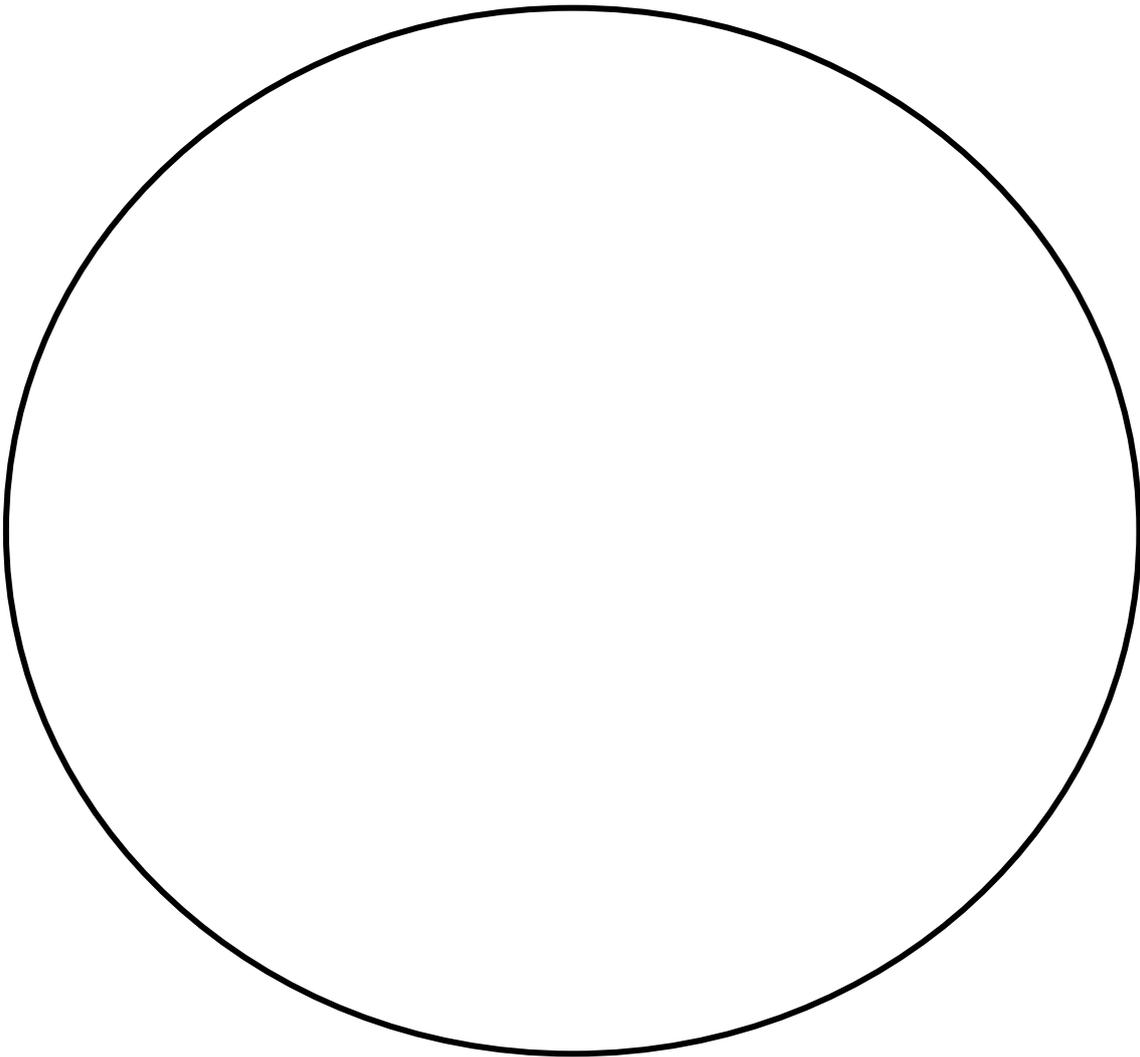


Anexo II: La ruleta de las emociones.

Lista de emociones:

Miedo	Tristeza	Ira	Alegría	Sorpresa	Culpa
Asco	Enfado	Confianza	Interés	Vergüenza	Placer

Recurso:



Anexo III: Evaluación del Programa de Actuación Específico.

1. Las tareas propuestas son útiles para mi (docente) a la hora de ayudar al aula o al alumno o alumna a conectar y convivir con las emociones.
 - Totalmente en desacuerdo.
 - En desacuerdo.
 - Algo de acuerdo.
 - De acuerdo.
 - Totalmente de acuerdo.

2. Las tareas propuestas son útiles para mi (docente) a la hora de ayudar al aula o al alumno o alumna a gestionar sus emociones.
 - Totalmente en desacuerdo.
 - En desacuerdo.
 - Algo de acuerdo.
 - De acuerdo.
 - Totalmente de acuerdo.

3. Las tareas propuestas son útiles para mi (docente) a la hora de ayudar al aula o al alumno o alumna a aumentar sus capacidades en cuanto a habilidades emocionales.
 - Totalmente en desacuerdo.
 - En desacuerdo.
 - Algo de acuerdo.
 - De acuerdo.
 - Totalmente de acuerdo.

4. Las tareas propuestas promueven el bienestar mental a corto plazo.
 - Totalmente en desacuerdo.
 - En desacuerdo.
 - Algo de acuerdo.
 - De acuerdo.
 - Totalmente de acuerdo.

5. Las tareas propuestas promueven el bienestar mental a largo plazo.

- Totalmente en desacuerdo.
- En desacuerdo.
- Algo de acuerdo.
- De acuerdo.
- Totalmente de acuerdo.

6. El aula demanda la realización de las actividades.

- Totalmente en desacuerdo.
- En desacuerdo.
- Algo de acuerdo.
- De acuerdo.
- Totalmente de acuerdo.

7. El aula disfruta realizando las actividades.

- Totalmente en desacuerdo.
- En desacuerdo.
- Algo de acuerdo.
- De acuerdo.
- Totalmente de acuerdo.

8. El alumnado comprende la utilidad de las actividades.

- Totalmente en desacuerdo.
- En desacuerdo.
- Algo de acuerdo.
- De acuerdo.
- Totalmente de acuerdo.

