



VNiVERSiDAD
D SALAMANCA



TRABAJO FIN DE MÁSTER

MÁSTER UNIVERSITARIO EN PROFESOR DE EDUCACION SECUNDARIA OBLIGATORIA,
BACHILLERATO, FORMACION PROFESIONAL Y ENSEÑANZAS DE IDIOMAS

ESPECIALIDAD: ORIENTACIÓN EDUCATIVA

***Promoción de la salud mental y el bienestar
en Educación Secundaria Obligatoria: diseño
del programa "Saludable(mente)"***

***Promoting mental health and wellbeing in
compulsory secondary education: design of
the "Saludable(mente)" programme.***

Autor/a: Laura Elvira Valle

Tutor/a: Dr/a. Patricia Torrijos Fincias

En Salamanca a 5 de junio de 2023
UNIVERSIDAD DE SALAMANCA
FACULTAD DE EDUCACIÓN



VNiVERSiDAD
D SALAMANCA



TRABAJO FIN DE MÁSTER

MÁSTER UNIVERSITARIO EN PROFESOR DE EDUCACION SECUNDARIA OBLIGATORIA,
BACHILLERATO, FORMACION PROFESIONAL Y ENSEÑANZAS DE IDIOMAS

ESPECIALIDAD: ORIENTACIÓN EDUCATIVA

***Promoción de la salud mental y el bienestar
en Educación Secundaria Obligatoria: diseño
del programa "Saludable(mente)"***

***Promoting mental health and wellbeing in
compulsory secondary education: design of
the "Saludable(mente)" programme.***

Autor/a: Laura Elvira Valle

Tutor/a: Dr/a. Patricia Torrijos Fincias

En Salamanca a 5 de junio de 2023
UNIVERSIDAD DE SALAMANCA
FACULTAD DE EDUCACIÓN

TRABAJO DE FIN DE MÁSTER

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

D./Dña. Laura Elvira Valle, matriculado en la Titulación de Máster en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas, en la especialidad de Matemáticas Declaro que he redactado el Trabajo Fin de Máster titulado

Promoción de la salud mental y el bienestar en Educación Secundaria Obligatoria: diseño del programa "Saludable(mente)"

del curso académico 2022/2023 de forma autónoma, con la ayuda de las fuentes y la literatura citadas en la bibliografía, y que he identificado como tales todas las partes tomadas de las fuentes y de la literatura indicada, textualmente o conforme a su sentido.

En Salamanca, a 5 de junio de 2023



Fdo.:

Resumen.

El presente documento expone un Trabajo de Fin de Máster enfocado al diseño de un programa para trabajar la promoción de la salud mental y el bienestar en adolescentes del primer curso de Educación Secundaria Obligatoria. El concepto de salud mental se entiende como un estado de salud y bienestar completo, no solamente como la ausencia de enfermedades de tipo mental. Por esta razón, se lleva a cabo una introducción sobre la temática para continuar con un marco teórico que explique, gracias a la revisión bibliográfica de diferentes autores, así como la revisión de programas y experiencias existentes (enfocadas en el desarrollo y promoción de la salud mental y el bienestar), la necesidad de hacer un programa con estas características. Tras esta parte teórica, se expondrá el desarrollo como tal del programa (temporalización, objetivos, contenidos, ficha de actividades, evaluación, etc.) y, conclusiones, limitaciones y prospectiva. En este sentido, teniendo en cuenta las características de la sociedad actual, la idea principal respecto a la prospectiva del programa se sustenta en continuar con la implementación de este en cursos posteriores, incorporando siempre las mejoras oportunas para adecuarlo de forma cada vez más ajustada al contexto en el que se lleva a cabo y, a los usuarios y agentes partícipes de él.

Abstract.

This document presents a Master's Thesis focused on the design of a programme to work on the promotion of mental health and well-being in adolescents in the first year of Compulsory Secondary Education. The concept of mental health is understood as a state of complete health and well-being, not only as the absence of mental illness. For this reason, an introduction to the subject is given in order to continue with a theoretical framework that explains, thanks to the bibliographical review of different authors, as well as the review of existing programmes and experiences (focused on the development and promotion of mental health and well-being), the need for a programme with these characteristics. After this theoretical part, the development of the programme as such will be presented (timing, objectives, contents, activity sheet, evaluation, etc.) and, conclusions, limitations and prospective. In this sense, taking into account the characteristics of today's society, the main idea regarding the prospective of the programme is based on continuing with its implementation in subsequent courses, always incorporating the appropriate improvements to adapt it in a way that is increasingly adapted to the context in which it is carried out and to the users and agents participating in it.

Palabras clave: adolescencia, bienestar, salud mental, salud, trastorno mental.

Key words: adolescence, mental health, well being, health, mental disorder.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. Presentación del tema.....	1
1.2. Objetivos del trabajo de fin de máster.....	2
2. JUSTIFICACIÓN.....	2
3. MARCO TEÓRICO.....	5
3.1. Aproximación teórica al concepto salud mental como parte inherente de la salud del ser humano.....	5
3.2. La salud mental como garantía de bienestar y como derecho.....	7
3.3. Causas y/o consecuencias de la carencia de salud mental en adolescentes.....	11
3.4. Experiencias y programas para trabajar la salud mental con adolescentes.....	12
4. METODOLOGÍA.....	17
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN: Saludable(mente).....	18
5.1. Contextualización.....	18
5.1.1. Localización.....	19
5.1.2. Destinatarios.....	19
5.2. Desarrollo del programa.....	20
5.2.1. Objetivos.....	20
5.2.2. Contenidos.....	20
5.2.3. Competencias.....	22
5.3. Metodología.....	24
5.4. Temporalización y cronograma.....	28
5.5. Plan de actividades del programa.....	29
5.5.1. Sesión para el profesorado.....	30
5.5.2. Sesión formativa para familias.....	34
5.5.3. Sesiones dirigidas al alumnado.....	36
5.6. Evaluación.....	43
6. CONCLUSIONES.....	45
7. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA.....	46
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	49
ANEXOS.....	58
ANEXO 1.....	58
ANEXO 2. Actividades de las sesiones dirigidas al alumnado.....	61
ANEXO 3. Material para la sesión formativa dirigida a docentes y familias.....	71
ANEXO 4. Ficha de observación para la evaluación de las sesiones dirigidas al alumnado.....	82
ANEXO 5. Material para la actividad 6 de la sesión 3 dirigida al alumnado.....	83

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Definiciones del término salud mental.	6
Tabla 2. Revisión de programas de Salud Mental.	14
Tabla 3. Contenidos del programa.	22
Tabla 4. Competencias del programa.	24
Tabla 5. Cronograma de las sesiones del programa.	29
Tabla 6. Sesiones y actividades del programa.	30
Tabla 7. Actividad 1 - sesión formativa dirigida al profesorado.	32
Tabla 8. Actividad 2 - sesión dirigida al profesorado.	33
Tabla 9. Propuesta de actividades para los docentes.	34
Tabla 10. Actividad 1 sesión dirigida a familias.	35
Tabla 11. Actividades de la sesión 1.	37
Tabla 12. Actividades de la Sesión 2.	38
Tabla 13. Actividades de la Sesión 3.	39
Tabla 14. Actividades de la Sesión 4.	40
Tabla 15. Actividades de la Sesión 5.	41
Tabla 16. Actividades de la Sesión 6.	41
Tabla 17. Actividades de la Sesión 7.	43
Tabla 18. Análisis D.A.F.O. del programa.	45
Tabla 19. Actividad 1 sesión alumnos.	47
Tabla 20. Actividad 2 sesión alumnos.	61
Tabla 21. Actividad 3 sesión alumnos.	61
Tabla 22. Actividad 4 sesión alumnos.	62
Tabla 23. Actividad 5 sesión alumnos.	62
Tabla 24. Actividad 6 sesión alumnos.	63
Tabla 25. Actividad 7 sesión alumnos.	63
Tabla 26. Actividad 8 sesión alumnos.	64
Tabla 27. Actividad 9 sesión alumnos.	64
Tabla 28. Actividad 10 sesión alumnos.	65
Tabla 29. Actividad 11 sesión alumnos.	65
Tabla 30. Actividad 12 sesión alumnos.	66
Tabla 31. Actividad 13 sesión alumnos.	66
Tabla 32. Actividad 14 sesión alumnos.	67
Tabla 33. Actividad 15 sesión alumnos.	67
Tabla 34. Actividad 16 sesión alumnos.	68
Tabla 35. Actividad 17 sesión alumnos.	68
Tabla 36. Actividad 18 sesión alumnos.	69
Tabla 37. Actividad 19 sesión alumnos.	69
Tabla 38. Actividad 20 sesión alumnos.	70

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Escala de Salud Mental Positiva, Lluch (1999).	58
Figura 2. Póster alimentación saludable para profesorado y familias.	79
Figura 3. Flyer - Señales de alarma para profesorado y familias.	80
Figura 4. Consejos de actuación para familias.	81

1. INTRODUCCIÓN.

1.1. Presentación del tema.

El presente Trabajo Fin de Máster se va a centrar en diseñar un programa que facilite la promoción de la salud mental y el bienestar en las aulas del primer curso de la Educación Secundaria Obligatoria. Como se verá en apartados posteriores del trabajo, existen muchas evidencias que justifican la necesidad de incorporar y trabajar estos conceptos desde los centros educativos.

Teniendo en cuenta esto, el documento se va a estructurar de la siguiente manera. En primer lugar, se expondrán los objetivos, tanto el general como los específicos que se persiguen con la elaboración y desarrollo del trabajo. Para que, desde un primer momento, quede claro cuál es el propósito que alcanzar. Tras exponer los objetivos, se procederá a abordar cuestiones más teóricas como la justificación de este trabajo, apartado en el que se hará alusión a la importancia de la educación en torno a la salud mental y al bienestar del adolescente, como se comentaba en el párrafo anterior.

En segundo lugar, también teórico, aparecerá el apartado referido al marco teórico. Este estará compuesto por una serie de temas relacionados directamente con la salud mental y el bienestar. El primer aspecto del marco teórico estará enfocado en acercar al lector a una aproximación teórica del concepto de salud mental, entendiendo este como parte inherente de la salud global del ser humano. Se continuará el marco teórico abordando la salud mental como garantía de bienestar, y de manera continua, la salud mental como derecho. De la misma forma se pondrá de manifiesto cuales son las causas y/o consecuencias de la ausencia de salud mental en la población adolescente y, finalmente, se enunciarán y analizarán experiencias y programas ya existentes dirigidos al trabajo y/o fomento de la salud mental, sobre todo, con la población de interés para el desarrollo de este trabajo. El análisis de estos programas servirá para orientar el diseño del programa.

Tras este abordaje teórico se describirá la metodología del desarrollo del trabajo. De ese abordaje metodológico se presenta la propuesta de intervención (apartado 5) en la que se explicará más explícitamente en qué consiste el programa “Saludable(mente)”, centrando sus objetivos didácticos, metodología y actividades.

De la exposición del programa de intervención se continúa con la exposición de las conclusiones a las que se ha llegado tras la realización de este trabajo, así como las limitaciones y prospectiva.

El documento completo se finalizará con la incorporación de las referencias bibliográficas que han permitido la realización del trabajo de forma fiable y veraz y, los anexos que complementarán la información del total del trabajo.

1.2. Objetivos del trabajo de fin de máster.

El fin principal de este Trabajo de Fin de Máster (en adelante, TFM) no es otro que acercar al lector a la prevención de la salud mental y el bienestar de los adolescentes de primer curso de Educación Secundaria Obligatoria (en adelante, ESO).

Así pues, el objetivo general del TFM consiste en crear un programa de intervención dirigido a estudiantes de 1º curso de ESO con el fin de promover la salud mental y el bienestar en la adolescencia.

Para conseguir este, los objetivos específicos de este trabajo son los siguientes:

1. Conceptualizar los términos de salud mental y bienestar.
2. Reflejar la importancia de la salud mental como herramienta para favorecer el bienestar del alumno.
3. Realizar un análisis de programas que trabajen la salud mental con adolescentes.
4. Analizar la relación entre la salud mental y el bienestar en el desarrollo global en la adolescencia según diferentes fuentes bibliográficas.
5. Conocer las causas y consecuencias de la carencia de salud mental en adolescentes.

2. JUSTIFICACIÓN.

En primer lugar, se evidenciará la relevancia que toma el centro educativo como escenario donde los adolescentes pasan la mayor parte de su día. Es por esta razón por la que se plantea una intervención en los centros, pues así se logrará obtener unos resultados y beneficios que de otra forma serían mucho más costosos e incluso en ocasiones, imposibles de alcanzar.

Así mismo, el centro constituye un escenario que puede ser facilitador de factores de riesgo como, por ejemplo, problemas entre los alumnos, ausencia o dificultades en relación con la salud mental y el bienestar, etc. (Campos et al., 2011; Gallardo et al., 2015; Hernández, 2014), o bien, puede ser facilitador de factores de protección como el clima del centro educativo, el rendimiento académico de los alumnos, la coordinación y colaboración entre docentes, etc. (Juárez y Padilla, 2023). La facilidad de poder observar estos factores de riesgo hace que se pueda desarrollar un programa adaptado a las características del centro y que, por lo tanto, satisfaga las necesidades propias de este.

Por otro lado, según Zabaleta et al. (2022) y la OMS (2021), la inmensa mayoría de trastornos o problemas relacionados con la salud mental de los adultos tienen su origen en la etapa de la infancia y adolescencia. Por esto, organismos como la Organización de las Naciones Unidas (ONU), insisten en el potencial de los centros educativos como influencia en la salud de los alumnos. En el caso opuesto de España los trastornos mentales y del comportamiento se estima que son una de las cinco primeras causas de muerte poblacional (INE, 2016). Por lo tanto, teniendo en cuenta el panorama no solo nacional sino también, internacional, cobra mayor importancia crear un programa que

fortalezca la salud mental mediante el aumento del bienestar y la calidad de vida en los adolescentes sea tan importante.

En paralelo con lo expuesto en líneas anteriores, la salud mental cuenta con una carga terrible de estigmas que no hacen otra cosa sino dificultar su prevención e intervención, más aún en población como a la que se dirige este programa. Según Roca et al. (2016) (citado en Zabaleta et al. 2022) “el estigma social existente hacia las enfermedades mentales supone la vulneración de los derechos fundamentales y la exclusión” (p. 57). En este sentido, autores como Bagnell y Santor (2015) y Wei et al. (2013) (citado en Zabaleta et al., 2022) exponen la importancia del papel de la escuela como medio idóneo para abordar esta problemática, así como hacen hincapié en las demandas de la escuela sobre la educación en salud mental.

Además de la idoneidad de que sea el centro escolar donde se lleve a cabo esta propuesta, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2021), una séptima parte de los adolescentes comprendidos entre los 10 y 19 años de edad sufre algún tipo de trastorno de salud mental, siendo la depresión, la ansiedad y los trastornos de comportamientos los diagnósticos predominantes. Según este mismo organismo, el grupo poblacional referido a la adolescencia es sin duda el más vulnerable a sufrir discriminaciones y exclusión a nivel social derivado de sufrir previamente un trastorno de salud mental.

Teniendo en cuenta las razones anteriores, la adolescencia es el foco poblacional de actuación para este programa pues es en este periodo en el que se desarrollan las habilidades sociales, personales intra e interindividuales que nos permiten ser seres saludables, con rutinas de sueño e higiene adecuadas, en un entorno social adecuado, etc. (OMS, 2018). Además, según Erikson (1968) (citado en Ozamiz et al., 2019) “en la adolescencia las personas crearán su identidad gracias a la experimentación de diferentes roles” (p.103). Según estos autores, cada adolescente necesitará definir su valores para lograr definir su identidad personal.

Además, no se puede obviar la influencia y la vulnerabilidad que ha supuesto para los adolescentes de nuestros centros educativos la pandemia del Covid-19, contexto en el que se estima que se ha multiplicado por tres los problemas de salud mental en los adolescentes (González, 2021).

Englobando las anteriores ideas, la premisa desde la que se parte para la propuesta del presente programa es basar este en un enfoque hacia la promoción de la salud mental de los adolescentes de nuestro centro, en lugar de enfocarlo solamente en el tratamiento de los trastornos derivados de la ausencia de salud mental y/o bienestar. En esta línea, según Bolarín (2005):

Una buena salud mental es esencial para mantener una vida activa, mantener relaciones sociales y vivir adaptándose a los cambios propios de la vida; por tanto, el buen estado de salud mental favorece la comunicación, el crecimiento personal y la integración en la sociedad (p.1).

En base a estas razones se entiende que no ocuparnos de la salud mental de los adolescentes de nuestros centros educativos puede generar consecuencias en su futura edad adulta que, además, adquieren mayor complejidad y no solo afectan a su salud mental sino también a su salud física, dificultando el desarrollo de una vida plena. Por esta razón, es de suma importancia prestar atención a diferentes contextos socioculturales como pueden ser la violencia en cualquier ámbito, la exclusión social y pobreza de los alumnos y, por supuesto, la estigmatización de la salud mental que afecta a todas las personas, no solo a los adolescentes (OMS, 2022).

Según Del Toro y Sánchez (2020) es importante que se cuente con la participación de las familias en los programas a nivel preventivo que se planteen desde el centro escolar para lograr así un mayor alcance e impacto de los programas. Es decir, fomentar la comunicación y trabajo en equipo con las familias de nuestros alumnos, ofreciendo apoyo y herramientas, mejora indirectamente el bienestar y la salud mental de estos (Benjet, 2015).

Según Goleman (1996) “la familia es el espacio donde se aprende a pensar en uno mismo, en los propios sentimientos y en las posibles respuestas ante distintas situaciones” (p.72).

Por lo tanto, si se cuenta la familia, se debe contar con la participación de los docentes, pues junto a los familiares son los referentes que más tiempo pasan con los adolescentes y los conocen mejor. Por esto mismo, la formación docente en este programa es un aspecto fundamental para lograr alcanzar un nivel de colaboración y cooperación a nivel de centro y contexto del alumno que tenga el fin de lograr la prevención. Esta formación para docentes facilitará que además se sensibilicen sobre la salud mental y el bienestar, reduciendo al mismo tiempo los estigmas que rodean a estos conceptos (Del Toro y Sánchez, 2020).

Estas razones resumen también la relevancia de llevar a cabo acciones con el entorno familiar y con los docentes, pues sin variaciones en el contexto, los objetivos propuestos resultarán más difíciles de lograrse.

En definitiva, combinar actuaciones con las familias y con el profesorado del centro, además del resto de profesionales educativos (director, equipo directivo, servicios sociales, etc.) es imprescindible para actuar de forma preventiva y promover la salud mental y el bienestar con garantías de logro en el centro escolar (Leiva et al., 2015).

En palabras de la organización Save the Children (2021),

No podemos proteger a los niños y niñas de todo –hay trastornos mentales y de conducta difíciles de prevenir–, pero desde todos los sectores de la sociedad estamos obligados a dotarles de las herramientas y recursos más adecuados para enfrentarse a los problemas emocionales o psicológicos que les puedan afectar. No podemos olvidar que el derecho fundamental a la salud, recogido en todas nuestras cartas de derechos, incluye, irremediablemente, el derecho a la salud mental. Y la garantía de derechos a través de políticas públicas no puede depender de modas (p.1).

En coherencia con lo anteriormente comentado, cabe señalar que el fomentar el sentido de pertenencia y comunidad en el centro educativo hace que el bienestar de los alumnos y su salud mental se vean beneficiados (Leiva et al., 2021).

Es en grupo dónde los adolescentes ponen en común sus inquietudes, sus preocupaciones, sus intereses, sus gustos, sus problemas; es decir, la organización grupal permite que los alumnos se identifiquen y se aconsejen los unos con los otros. El encuentro permite poner en común estas cuestiones comentadas además del enriquecimiento que supone para su desarrollo el intercambio de diferentes experiencias. Tengamos en cuenta que el grupo de iguales en esta etapa del desarrollo es la referencia que tienen los adolescentes para tomar unas u otras decisiones, para determinar cómo actuar y para entender el mundo en términos generales (Bion, 1963).

En esta línea, se debe recordar que el reto del sistema educativo actual y, por lo tanto, de los profesionales de la orientación educativa de los centros es promover una salud mental positiva, adecuándose a las características de la sociedad, desarrollando entre otros aspectos, el bienestar integral de la persona y, las habilidades sociales y para la vida que permitan un desarrollo a nivel global óptimo (Ozamiz et al., 2019).

Teniendo en cuenta los argumentos expuestos con anterioridad, según Morata y Garreta (2012), el contexto social influye en todas y cada una de las personas; de forma concreta, en la adolescencia se destaca esta influencia en el tipo de consumo que llevan a cabo los adolescentes, la necesidad de la inmediatez ante sus diferentes demandas, la incertidumbre sobre qué puede suceder en todos los ámbitos de su vida y en general, en el desarraigo social que caracteriza a la sociedad actual. Por ello, según Soler (2012) (citado en Ozamiz et al., 2019) es fundamental fomentar una educación que tenga como objetivo formar personas con los recursos suficientes para comprender el mundo, entenderse a sí mismas (de acuerdo con sus capacidades y limitaciones) y, a las demás personas.

3. MARCO TEÓRICO.

En este apartado se aproximará al lector hacia conceptos como salud mental y bienestar, que permitirán comprender mejor el eje teórico conceptual del presente documento.

En primer lugar, se definirá el concepto salud mental, así como su relación con la adolescencia como etapa del desarrollo madurativo en el ser humano. Del mismo modo se presentará la aproximación teórica de este concepto entendido como derecho fundamental. En segundo lugar, se plasmarán las causas y consecuencias de la carencia de salud mental en adolescentes, finalizando este apartado con el análisis de programas existentes dirigidos a la promoción de la salud mental. La finalidad de establecer la anterior relación comentada no es otra que esclarecer qué contenidos de unos y otros programas confluyen entre sí, conociendo entonces qué contenidos son los más indicados para trabajar con este programa.

Por lo tanto, teniendo en cuenta que se va a desarrollar un programa para fomentar la salud mental y el bienestar en adolescentes, se explicarán estos conceptos acotándose, además, a las necesidades y objetivos de este TFM.

3.1. Aproximación teórica al concepto salud mental como parte inherente de la salud del ser humano.

Partiendo de la siguiente premisa: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Preámbulo del documento de la Constitución de la OMS, 1948; citado en OMS, s.f.) se procede a definir de forma más concreta el concepto de salud mental. Para ello, en la siguiente tabla (Tabla 1) se presentan definiciones que posteriormente se explicarán de forma más exhaustiva.

Tabla 1. Definiciones del término salud mental.

Bolarín (2005)	Entiende la salud mental como medio que favorece una comunicación adecuada, crecimiento personal y la integración en la sociedad.
OMS (2004)	Estado de Bienestar.
Asociación Mundial de Psiquiatría, Okasha (2005)	Estado que permite a la persona conocer y reconocer sus habilidades y capacidades.
Restrepo y Jaramillo (2012)	Salud mental como ausencia de enfermedad, practica de hábitos saludables y adecuado desarrollo socioeconómico desde tres enfoques: biomédico, comportamental y socio económico.

Fuente: Elaboración propia.

En primer lugar, según Bolarín (2005), una buena salud mental es fundamental para lograr una vida activa en la que seamos capaces de tener relaciones sociales y adaptarnos a los cambios de las etapas propias de la vida. Por esto mismo, el autor

afirma que un buen estado de salud mental es aquel que favorece y facilita una buena comunicación, así como el crecimiento personal y la integración de las personas en la sociedad.

Por otro lado, la OMS (2004) entiende la salud mental como un estado de bienestar en el que la persona puede identificar sus propias capacidades, puede afrontar los conflictos y tensiones que surjan en su vida diaria, puede ser productiva a nivel laboral y, además, puede contribuir en beneficio de la comunidad.

En este mismo sentido, el presidente de la Asociación Mundial de Psiquiatría (Okasha, 2005) comprende la salud mental como el estado en el cual las personas pueden conocer y reconocer sus habilidades y capacidades personales. Para este autor, gracias a esto podrán hacer frente a los diferentes eventos y/o sucesos estresantes o agobiantes del día a día de forma resiliente y positiva. Además, una buena salud mental individual es clave para contribuir a generar una mejor sociedad.

Por otro lado, Restrepo y Jaramillo (2012) distinguen el concepto salud mental desde tres concepciones diferentes. En primer lugar, estos autores señalan la concepción biomédica de la salud mental. Bajo esta concepción, la salud mental se reduce a la ausencia de enfermedad. Es decir, en la concepción biomédica lo mental se entiende como un proceso biológico. La salud mental, por lo tanto, se entiende como una parte de la salud física. Desde este enfoque la intervención se centra en la atención de los trastornos mentales por especialistas del campo.

En segundo lugar, los autores presentan la concepción comportamental de la salud mental como aquella que expone que el comportamiento de las personas es un determinante de su salud y/o enfermedad. En este enfoque se relaciona la salud mental con hábitos saludables mientras que la enfermedad es el resultado de un comportamiento inadecuado. Bajo esta premisa, si la persona está enferma, se le está hiperresponsabilizando.

Por lo tanto, según Restrepo y Jaramillo (2012) “si los trastornos mentales no son más que comportamientos indeseables aprendidos, curar trastornos mentales no significa borrar una enfermedad, sino reacondicionar al sujeto hacia comportamientos más aceptables” (p. 205).

Por último, para estos autores, el enfoque socio económico se basa en analizar las estructuras y modelos sociales que permiten o favorecen a las personas gozar de una buena salud. Para estos autores, el desarrollo a nivel económico y social es imprescindible para lograr el estado óptimo de salud.

Teniendo en cuenta la clasificación anterior, queda clara la idea de que para lograr o mejorar la salud mental no solo hay que prevenir trastornos mentales, que en muchas ocasiones surgen debido a la ausencia de salud mental, sino que se ha de fomentar el bienestar integral del sujeto, se han de establecer políticas y programas a nivel nacional que involucren al ámbito educativo, laboral, a la justicia, la asistencia social, etc. mientras que en paralelo se atienden a las personas diagnosticados con algún trastorno mental y por supuesto, se protegen los derechos humanos (Lluch, 2008).

De forma previa al siguiente apartado, se ha de señalar que según Lluch (2008, p.16) es importante ser conocedores de que la salud mental en términos positivos:

- No se trata de ser feliz y estar contento.
- Es mantener la atracción por un mundo ideal, integrando el sentido de la realidad de la vida: nacemos, vivimos y morimos en un ciclo vital altamente complejo y como seres humanos estamos dotados de sentimientos positivos y negativos.
- Salud Mental Positiva es poder estar triste en momentos tristes, manteniendo la capacidad de funcionamiento social e individual.
- Es un concepto que está totalmente inmerso en la promoción de la salud mental y que puede incluirse en el marco de “la psicología de la vida cotidiana”.
- Es una construcción
- La salud física y la mental son estados dinámicos, fuertemente interconectados y con fluctuaciones a lo largo del ciclo de la vida

Conociendo estas premisas anteriores y las definiciones de diferentes autores, se continuará el documento con el análisis de la salud mental como garantía de bienestar y como derecho del ser humano.

3.2. La salud mental como garantía de bienestar y como derecho.

En este apartado, se abordará la salud mental como garantía de bienestar, finalizando el apartado con las ideas base que nos facilitan entender la salud mental como derecho.

Por ello, en primer lugar, de acuerdo con la organización Save the Children (2021), como sociedad no podemos ignorar el derecho fundamental de la salud, que incluye, irremediablemente, el derecho a la salud mental de todas y cada una de las personas. Nuestra obligación como profesionales responsables de la educación es ser consecuentes con las demandas sociales del momento y, por lo tanto, seremos los encargados de dotar a nuestros alumnos de las herramientas y recursos necesarios para que se puedan enfrentar de forma satisfactoria a los vaivenes de la vida, que de alguna forma les afectan a su bienestar psicológico, emocional y físico. La OMS (2001) considera la promoción de la salud como derecho básico, necesario no solo para el desarrollo personal y social sino también para el desarrollo económico. Además, esta organización apuesta por la salud mental positiva como factor protector de los diferentes trastornos y enfermedades mentales.

Además, según esta misma organización (OMS, 2019) una buena salud mental se relaciona directamente con un bienestar mental/psicológico. Por esta y por la anterior razón es sumamente importante fomentar que nuestros alumnos desarrollen un bienestar global óptimo, pues de forma directamente proporcional, su salud mental se verá afectada en términos positivos para ellos. Es nuestra tarea como profesionales educativos, no solo prevenir trastornos mentales sino, como ya se ha señalado anteriormente, fomentar el bienestar de las personas, proteger sus derechos humanos y atender a aquellas personas ya diagnosticadas o que simplemente necesiten un tratamiento y/o pautas para alcanzar un mejor estado de salud mental.

Por último, otra forma de enfrentar y promover la salud mental desde el bienestar de las personas es favorecer desde el centro un sentimiento de pertenencia a este mismo, por eso, parte de las actividades del programa se llevarán a cabo a nivel grupal. Con el

programa, además de trabajar de forma global la salud mental y la promoción de esta se trabajarán aspectos que fortalezcan el autoconcepto de los alumnos sobre sí mismos.

Para facilitar la comprensión de la salud mental como derecho de las personas, se señala lo siguiente.

Por un lado, promover la salud mental y el bienestar en el contexto educativo formal está a la orden del día. Esta cuestión es una necesidad que puede entenderse como tal gracias a las evidencias anteriores y, además, gracias a la legislación actual, tanto nacional como autonómica (LOMLOE, 2020), en la que se pone de manifiesto la necesidad de desarrollar, favorecer y promover la salud mental y el bienestar en los centros educativos a manos de los profesionales de este ámbito.

Por otro lado, dado que promover estos aspectos en contextos educativos supone llevar a cabo el trabajo con adolescentes, se considera oportuno explicar la importancia de la etapa madurativa de la adolescencia como uno de los ejes vertebradores de la puesta en marcha del presente programa.

La adolescencia es la etapa del desarrollo evolutivo que se encuentra entre la infancia y la edad adulta. Esta etapa comienza con cambios puberales y transformaciones del aspecto físico y comportamental que afectan a la manera en la que los adolescentes se relacionan con su entorno social. Además de estos cambios, la adolescencia se caracteriza por ser la etapa proyectada a lograr una independencia de la persona como sujeto individual, tanto a nivel social como mental (Pineda, 2017).

Teniendo esto en cuenta, no debe olvidarse que la adolescencia es una etapa crítica por sus implicaciones en la salud, física y mental, de la persona a largo plazo y en el de la sociedad en su conjunto (Zandio, 2009).

Según Díaz y Santos (2018) es en la necesidad de adaptarse a los cambios propios de la etapa, donde pueden surgir alteraciones y problemas asociados a una sintomatología ansiosa, depresiva, etc. Estos síntomas no solo afectan al bienestar global del adolescente, sino que suelen generar consecuencias o repercusiones en su vida académica, siendo normalmente el rendimiento académico uno de los mayores afectados. El origen de que aparezcan estas dificultades en las aulas puede deberse a la mínima dotación en materia de competencias emocionales con las que cuentan los alumnos. Además, estos conceptos resultan complejos de trasladar al aula, independientemente de que sea en formato teórico o práctico, facilitando por tanto que puedan darse este tipo de situaciones. La complejidad de la praxis de las competencias emocionales puede verse tanto en la dificultad de su incorporación en las diferentes propuestas educativas y, en los problemas que encuentran los alumnos para incorporar estas a su desarrollo y forma de vida (Pérez, 2015).

Según la OMS (2021), en relación con lo expuesto anteriormente, las intervenciones que se propongan para promover la salud mental en los adolescentes de nuestros centros deben ir orientadas a fortalecer su regulación emocional, así como deben potenciar diferentes alternativas y respuestas a situaciones de riesgo, favoreciendo que desarrollen

su resiliencia como medio para solventar situaciones difíciles, y deben promover relaciones y entornos sociales saludables.

En esta línea, ha de saberse que tradicionalmente los cambios propios de la etapa de la adolescencia se han entendido desde una perspectiva de estrés, pero recientemente estos cambios se perciben como una capacidad de plasticidad de estas personas. Siendo esta capacidad una fortaleza que les podrá permitir alcanzar un desarrollo saludable (Abdul y Helma, 2021).

La relevancia de aclarar la relación entre salud mental y adolescencia no es otra más allá de resaltar la importancia de hacerse cargo de la prevención de trastornos mentales en adolescentes, así como la promoción en sí misma de la salud mental y el bienestar en estos mismos. Si desde el ámbito educativo, pues es el que nos ocupa, no se atiende a esto, debemos ser conscientes de que las consecuencias se extenderán a la edad adulta, empeorando la salud global del sujeto e incapacitándole a llevar una vida plena.

Por esto, según la OMS (2021)

protegerlos de la adversidad, promover en ellos el aprendizaje socioemocional y el bienestar psicológico, y garantizar que puedan acceder a una atención de salud mental son factores fundamentales para su salud y bienestar durante esos años y la edad adulta (p.1).

Por lo tanto, crear un entorno favorable no solo en el ámbito educativo, sino también a nivel familiar y a nivel de la comunidad es una cuestión de suma importancia. Así mismo, se deben plantear intervenciones que promuevan la salud mental de forma íntegra, no solo solventando las dificultades que suponen los diferentes diagnósticos de trastornos mentales en los adolescentes, como se ha señalado con anterioridad (OMS, 2021).

Retomando el marco legislativo, señalar que en el art. 27 de la Constitución Española, sobre el derecho de todos a la educación, recoge que la educación tendrá por objeto el desarrollo pleno de la personalidad humana, respetando los principios democráticos de convivencia y los derechos y libertades fundamentales. Con anterioridad a este, el art. 14, además, establece que los españoles son iguales ante la ley por lo que no puede discriminarse, en ningún ámbito, “por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social” (BOE, 1978).

De forma más específica y de acuerdo con las anteriores ideas, en el DECRETO 5/2018, de 8 de marzo, por el que se establece el modelo de orientación educativa, vocacional y profesional en la Comunidad de Castilla y León, aparece el ámbito personal y social como uno de los ámbitos de intervención principales del departamento de orientación. En la misma línea, en el Artículo 4.2. de este mismo decreto se establece la responsabilidad de la orientación en la consecución de mejores indicativos de eficacia académica y mejor desarrollo personal y social de los alumnos. Y en el Artículo 4.6 se plasma la responsabilidad de los tutores de grupo como agentes de ayuda continua para

los alumnos de forma personalizada (BOE, 2018). Por eso se considera relevante y necesario el papel de estos para poner en práctica la propuesta, de la mano del Departamento de Orientación.

Los ámbitos de actuación del Departamento de Orientación según el Artículo 5 del anterior Decreto (BOE, 2018), son los ámbitos estratégicos o de planificación, preventivo, diagnóstico, vocacional, personal y social, de calidad educativa, integrador-holístico, y de formación, investigación e innovación. Para este programa el ámbito más idóneo es el preventivo, puesto que se encarga de detectar las necesidades y dificultades de los alumnos de manera temprana y durante el desarrollo de estos, así como de su evolución. Además, el ámbito personal y social permitirá que los alumnos potencien el desarrollo de sus propios conocimientos y los del contexto que les rodea. Por otro lado, el ámbito integrador-holístico engloba la praxis de la orientación con la finalidad de conseguir el desarrollo integral de los alumnos. Y, en último lugar, el ámbito de formación, investigación e innovación tiene sentido dentro del programa porque es el que da a la orientación el papel de agente de cambio dentro del contexto educativo.

Estos ámbitos serán los que conformen el marco de actuación del programa del TFM, pues se consideran los más adecuados para lograr los objetivos propuestos, además de ser los más próximos a la intención global del programa.

Aparte de esto, en el texto de la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, se entiende “la tutoría, la orientación educativa y profesional y la colaboración con la familia y el entorno del alumnado como actuaciones relevantes” (p.30). Teniendo esto en cuenta y respecto a la organización (Art. 18) esta Ley señala que:

en el conjunto de la etapa, la orientación y la acción tutorial acompañarán el proceso educativo individual y colectivo del alumnado. Asimismo, se fomentará en la etapa el respeto mutuo y la cooperación entre iguales, con especial atención a la igualdad de género (p.20).

Por último, en el artículo 2.1.h) de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, se expone la necesidad de diseñar planes y programas que tengan como objetivo principal desarrollar hábitos saludables, ejercicio físico y deporte que incluyan la educación en valores, la educación para un consumo responsable y la promoción y educación para la salud. Entonces, de acuerdo con el artículo 8 del DECRETO 14/2022, de 5 de mayo, por el que se establece la estructura orgánica de la Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León, esta tiene competencia para impulsar el diseño, la coordinación y el desarrollo de programas de innovación educativa con la finalidad de promover la salud y el bienestar del alumnado, consolidando hábitos saludables y un desarrollo integral.

En suma, en base a lo anterior, se hace evidente la necesidad del desempeño profesional del orientador del centro, de la práctica de la acción tutorial con los grupos de alumnos y, la necesidad de trasladar y fomentar las competencias y educación para la salud mental y el bienestar con el alumnado de los centros de la comunidad autónoma de Castilla y León.

3.3. Causas y/o consecuencias de la carencia de salud mental en adolescentes.

Teniendo en cuenta que la carencia de salud mental en los adolescentes lleva consigo una serie de causas y consecuencias, se proceden a señalar las siguientes.

En primer lugar, según Del Valle et al. (2018) el origen, en muchas ocasiones, de diferentes trastornos mentales en la etapa de la adolescencia, se encuentra en el consumo precoz de sustancias psicoactivas. Además, algunas características de la sociedad global actual como el consumismo, el estrés, la soledad o el aislamiento, el individualismo y la competitividad (entre otras), generan que las personas busquen una vía de escape que les permita aliviar esas sensaciones y, es mediante el consumo de estas sustancias, como muchas personas logran resolver esto. Se ha de tener en cuenta que, aunque socialmente se recurre a estas sustancias como la solución a los problemas del día a día, la realidad es que suelen generar dependencias y adicciones (Gómez et al., 2021).

Por otro lado, el suicidio es una de las principales causas de muerte a nivel mundial. Así mismo, el número de víctimas pertenecientes a esta etapa evolutiva es preocupante. Esta causa de muerte tiene una estrecha relación con el consumo de las sustancias señaladas y, no sólo generan adicciones de diferente tipo, sino que son, en muchos casos, el origen de patologías relacionadas con trastornos de salud mental en la población joven (Hernández, 2019).

Además, otra de las causas de la escasa y deficiente gestión de los aspectos relacionados con la salud mental en adolescentes según la Organización Mundial de la Salud (2021), es la mínima oferta de atención psicológica o psiquiátrica para hacer frente a los diferentes problemas de salud mental. Es suficiente una revisión por la legislación actual (tal y como la que se ha presentado) para comprobar como esta no contempla los problemas relacionados con la salud mental como tal, pues las medidas a llevar a cabo en los centros educativos no forman parte del desarrollo de documentos oficiales.

Otro aspecto para tener en cuenta es el panorama actual en relación con el bullying entre adolescentes. Aspecto muy relacionado con la aparición de trastornos mentales puesto que son los alumnos que se conocen como agresores los que potencialmente son más sensibles y propicios a sufrir estos tipos de trastornos. A su vez, estos mismos alumnos son los responsables de que otros, compañeros suyos de clase en muchos casos, sufran algún tipo de problema en relación con su salud mental. Estos segundos son los que se conocen como víctimas y algunos de los problemas que pueden experimentar son ansiedad, fobia social, problemas relacionados con su conducta alimenticia, etc. (Musalem y Castro, 2015).

Mas allá del bullying, la aparición de episodios depresivos es otro de los problemas que caracteriza a la etapa de la adolescencia. La aparición de episodios o sintomatología relacionada con la depresión la somatizan aquellos alumnos que están pasando por momentos extremadamente tristes o difíciles. Esto, a su vez, genera en la persona comportamientos caracterizados por un desinterés por cuestiones de la vida diaria, ausencia de apetito, insomnio, problemas relacionados con el sueño y el descanso, etc.

El Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH) de los Estados Unidos ha demostrado en diferentes estudios que la aparición de episodios o sintomatología depresiva en los adolescentes menores de 18 años es un hecho común. Si no era suficiente con esto, según Fernández et al. (2022) existe un alto porcentaje de adolescentes que sufren depresiones leves y graves. Aun teniendo en cuenta estos datos, se debe saber que la sintomatología depresiva en los adolescentes de la ESO es ligeramente diferente a la sintomatología que se pone de manifiesto en los adultos (Costello et al., 2006). Por ejemplo, en lugar de sentir una profunda tristeza, es más común que los adolescentes sientan una ira e irritabilidad desmesurada. Las consecuencias de esto para los alumnos pueden observarse en peores resultados a nivel académico, problemas relacionados con su crecimiento a nivel físico, problemas de autoestima y autoconcepto, bajas habilidades sociales, nulo interés por socializar, problemas de atención y concentración, hábitos poco saludables, etc. (Fernández et al., 2022; Costello et al., 2006).

En suma, se ofrecen razones suficientes para comprender la necesidad de trabajar la promoción de la salud mental y el bienestar de los adolescentes mediante el desarrollo de este Trabajo de Fin de Máster.

Así mismo, en el siguiente apartado teórico se analizarán diferentes evidencias prácticas que han actuado de guía para elaborar este TFM. Es decir, en el análisis posterior se estudiarán los puntos clave de diferentes programas y experiencias centradas en fomentar y promover la salud mental, sirviendo, por lo tanto como referentes para este programa.

3.4. Experiencias y programas para trabajar la salud mental con adolescentes.

Se ha de tener en cuenta que existen una serie de experiencias que permitirán abalar la necesidad de continuar trabajando para la promoción de la salud mental y el bienestar de las personas.

En este sentido, en España, en términos generales, los programas analizados sobre salud mental y/o bienestar están dirigidos a la población adolescente pero también en muchos casos, al conjunto de la población. El conjunto de los programas lleva a cabo y/o propone acciones para promover la salud mental y el bienestar de la población, así mismo, pretenden disminuir conductas de riesgo como el consumo de sustancias, solventando estas mediante la oferta de herramientas que permitan adquirir hábitos de vida saludable. Al fin y al cabo, el consumo de sustancias y los malos hábitos afectan directa y negativamente a la salud mental (y física) de los adolescentes (OMS, 2021).

En la siguiente tabla, como forma de analizar el panorama actual en relación con la existencia o no de programas que promuevan la salud mental y el bienestar, se lleva a cabo un análisis de estos (Tabla 2).

Tabla 2. Revisión de programas de salud mental.

Programa	Autor	Objetivos generales del programa	Lugar	Destinatarios	Contenidos
Programa de promoción de la Salud Mental. Estrategia “Madrid, una ciudad saludable” 2021-2024.	Comunidad de Madrid (2021)	-Promocionar la salud mental y el bienestar emocional -Favorecer las relaciones basadas en el buen trato y la cooperación -Promover ambientes saludables para el desarrollo personal, social y comunitario -Facilitar la adaptación a los distintos momentos y cambios en la vida	Madrid	Toda la población *Ámbito educativo: infancia y adolescencia	Habilidades de vida Redes de apoyo sociales
Programa de alfabetización en Salud Mental (Espaijove.net)	Centro de higiene Mental Les Corts, Barcelona (2008)	-Aumentar el nivel de conocimientos sobre salud mental en la población joven, las familias y los profesionales que trabajan en contacto directo con estos.	Barcelona	12-18	Bienestar emocional Salud mental y física Hábitos saludables- alimentación, descanso y ejercicio físico Problemas emocionales y/o trastornos mentales
#Descubre. No bloques tu salud mental.	Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental (FEAFES, 2019)	Ofrecer información actualizada, no sesgada y con perspectiva de género sobre la importancia del cuidado de la salud mental, la prevención de adicciones y la relación entre ambos.	España	12-18 Profesorado	Cuidado de la SM Prevención de adicciones
Apoyo y soporte social a la infancia y adolescencia.	Salud Mental CYL (2022)	Favorecer la detección temprana de problemas de salud mental Prevenir y promocionar la salud mental	Castilla y León	Infantojuvenil	Educación Emocional Inteligencia Emocional Manejo de la ansiedad

Programa de promoción de la salud mental dirigido a la población adolescente en la escuela.	Del Pozo, (2006)	<p>Generales:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Desarrollar un programa de entrenamiento que cambie y mejore el estilo de vida de los adolescentes. -Disminuir la utilización de servicios de salud mental de la Comunidad por parte de la población adolescente. <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Promover la SM en adolescentes -Controlar la vulnerabilidad e impulsividad favoreciendo el autocontrol y la toma de decisiones -Prevención del consumo y disminución del suicidio 	España	12-14	Habilidades sociales Solución de problemas-toma de decisiones Asertividad Potenciación de autoestima y autoconcepto Control de impulsos: disminución de impulsividad, ansiedad y favorecer la relajación
Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud.	Ministerio de Sanidad. Gobierno de España (2022)	Mejorar la salud mental de la población en todos los niveles y ámbitos de atención del Sistema Nacional de Salud.	España	Toda la población	Autonomía y derechos humanos Salud mental Conducta suicida Calidad de vida

Fuente: Elaboración propia

De acuerdo con el análisis anterior (Tabla 2), se puede señalar, en primer lugar, que en el **Programa de promoción de la Salud Mental “Madrid, una ciudad saludable”** dirigido a toda la población de la comunidad de Madrid, cuenta con actuaciones enfocadas al ámbito educativo que es en el que se va a centrar este análisis. En este ámbito lo que pretende el programa es promover mediante acciones preventivas y la promoción de la salud la mejora de la autoestima de los alumnos, así como la adquisición en estos de un estilo de vida saludable. El enfoque del programa se caracteriza por ser integral y positivo. El programa lleva a cabo estas acciones mediante talleres, grupos, encuentros y otras actividades, todas ellas fomentando la participación activa de los adolescentes. Los contenidos en los que se centra el programa son, como aparece en la tabla (Tabla 2), la educación en hábitos saludables, la alimentación, la educación para la afectividad y sexualidad saludables, la prevención de accidentes y de consumo, etc. En general el programa plantea unos objetivos adecuados al conjunto de la población y de acuerdo con los problemas relacionados con la salud mental que caracteriza a la sociedad de hoy en día. Como objeción se ha de señalar que puede resultar ciertamente ambicioso querer trabajar contenidos tan complejos y que requieren de mucha dedicación, tiempo, esfuerzo y trabajo de forma individual.

En segundo lugar, el **Programa de Alfabetización en Salud Mental (Espaijove.net)** consiste en promover la salud mental en jóvenes, así como prevenir la aparición de trastornos mentales y educar en salud a este colectivo. Se dirige a jóvenes, familiares y profesionales que desempeñen su profesión en contacto con estos. El programa pretende aumentar los conocimientos sobre salud mental mediante una campaña informativa y la página web espaijove.net. Los contenidos principales que promueve el programa son el desarrollo de la adolescencia, el concepto de salud mental, las conductas saludables y de riesgo que pueden adoptar los jóvenes, los trastornos mentales más comunes y, por último, diversas orientaciones sobre la red de servicios relacionados con la salud mental. Resulta interesante la forma que plantea el programa para ser accesible a toda la población, al fin y al cabo, el acceso al contenido del programa mediante el uso de internet facilita que su alcance sea mucho mayor. Además, el trabajo con colectivos como profesionales educativos y familias favorece la consecución de los objetivos que tiene planteados.

Por otro lado, el Programa **#Descubre. No bloques tu salud mental** se enfoca en la concienciación sobre la salud mental en instituciones educativas. Se trata de una iniciativa que tiene como fin sensibilizar e informar sobre el concepto de salud mental a los alumnos de primaria y secundaria, a sus familiares y a los docentes. Se centra principalmente en la prevención del consumo de drogas y el posible desarrollo de trastornos mentales. Para lograr la sensibilización e información sobre esta temática, llevará a cabo sesiones informativas didácticas y divulgativas, así como pautas para prevenir y comprender mejor los problemas relacionados con la salud mental. Este programa centra su actuación en torno a la sensibilización, aspecto que combinado con actividades prácticas puede alcanzar resultados muy favorables. En esta línea, el **Programa - Apoyo y soporte social a la infancia y adolescencia** promueve la detección temprana de indicadores de trastornos de salud mental, así como la salud

mental en sí misma. Se dirige a la población infantojuvenil y al entorno familiar de esta misma. Tiene una duración de 10 meses y se llevan a cabo actividades como campamentos, charlas y talleres para sensibilizar, herramientas para el manejo de la ansiedad, etc. Es decir, este programa combina la información (sensibilización) con la práctica de actividades que favorecen que este tema se asimile de mejor forma por los alumnos y las familias de estos.

En penúltimo lugar, el **Programa de promoción de la salud mental dirigido a la población adolescente en la escuela** está compuesto por sesiones de 50 minutos a lo largo de 9 meses (duración del curso académico). Trabaja contenidos como la autoestima y el autoconcepto, las habilidades sociales, el control de impulsos, la prevención del consumo de sustancias y la resolución de problemas en adolescentes. No es más que otro ejemplo de cómo puede trasladarse el trabajo de la salud mental y el bienestar a las aulas.

Por último, la **Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud** ofrece recomendaciones orientadas para la mejora de la salud mental de la población, la detección precoz de problemas de salud mental y la atención a las personas con problemas de este tipo. Sus ejes vertebradores son la promoción de la salud mental y el reconocimiento de los derechos humanos de todas las personas, incluidas aquellas con problemas de salud mental (Ministerio de Sanidad, 2022). De acuerdo con la información de la anterior tabla, se dirige a todo el conjunto poblacional, haciendo hincapié en aquellas personas que tienen problemas relacionados con su salud mental. Asimismo, el programa cuenta con un ámbito de intervención educativa dirigido de forma exclusiva a los alumnos. En este, los objetivos a trabajar se resumen, principalmente, en fomentar la autoestima, abordando contenidos como el sentido de pertenencia, la resiliencia y la promoción de comportamientos como el respeto y la responsabilidad con el fin de facilitar y lograr el bienestar mental de los alumnos y la comunidad educativa.

Tras la revisión de los anteriores programas puede observarse como la sensibilización con respecto a la salud mental y el bienestar es un objetivo común a estos.

Además, otro objetivo común observado en los programas revisados en la tabla (Tabla 2) consiste en ofrecer herramientas para la autorregulación como pueden ser aquellas destinadas a la identificación de los estados emocionales propios, el por qué de sus diferentes comportamientos o conductas impulsivas. Es decir, que sean capaces de conocer y reconocer sus preferencias, así como las del resto, además de saber qué herramientas poner en práctica para alcanzar estas (González, 2021).

A modo de síntesis, es preciso recordar que las intervenciones para la promoción de la salud mental de los adolescentes deben estar orientadas en fomentar y fortalecer su capacidad para gestionar sus emociones, manejar diferentes alternativas a comportamientos de riesgo, facilitar que conozcan cómo gestionar situaciones complejas, y finalmente, promover en ellos entornos saludables para su desarrollo (OMS, 2021).

En suma, como consecuencia del análisis llevado a cabo, se desarrolla un programa con una serie de características determinadas que serán abordadas a partir del siguiente apartado.

4. METODOLOGÍA.

Para la elaboración de este trabajo se ha comenzado con una revisión bibliográfica de la literatura existente en diferentes repositorios de datos y gestores bibliográficos, principalmente en ERIC, Dialnet, la Web od Science, GREDOS (Gestión del Repositorio documental de la universidad de Salamanca) y Google Académico.

Dicha revisión teórica se realizó con el objetivo de fundamentar y justificar la pertinencia del tema de investigación, comenzando por una búsqueda inicial de conceptos clave en torno a la salud mental, la adolescencia y el bienestar.

Para poder ajustar la búsqueda de documentos válidos y relacionados con la salud mental, los adolescentes y el bienestar, se fijaron palabras clave tanto en castellano como en inglés. Algunas de estas fueron: salud mental, adolescencia, bienestar, salud y trastorno mental, “mental health”, “adolescence” y “welfare”.

Señalar que los documentos analizados y revisados, en su mayoría, se encuentran entre los años 2015 y 2023 (la actualidad), siendo, por lo tanto, actuales. Sin embargo, se han tenido en cuenta algunos de mayor antigüedad por su relevancia en el tema. Así mismo, para la elaboración del programa también se han tenido en cuenta los programas analizados anteriormente. Es decir, para elaborarlo se ha prestado atención tanto a la literatura existente como al análisis de los programas dirigidos a la promoción de la salud mental y el bienestar.

Por otro lado, de acuerdo con autores como Bisquerra (2000) el programa que se plantea estará conformado por un análisis previo del contexto para determinar las necesidades existentes, unos objetivos que satisfagan estas y un conjunto de actividades, que posteriormente se evaluarán, al igual que el resto de los apartados del programa en el apartado 4.6.

A continuación, se presenta la propuesta de intervención con sus respectiva contextualización, localización, destinatarios y el desarrollo del programa “Saludable(mente)”.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN: Saludable(mente).

El programa para el Plan de Actividades del centro se centra en el fomento, desarrollo y prevención de la salud mental y el bienestar de los adolescentes de primer curso de Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Este forma parte del Plan de Acción Tutorial (PAT) de un Centro Educativo de la provincia de Salamanca, en la comunidad de Castilla y León. Este PAT ha sido diseñado por el Departamento de Orientación (DO) de dicho centro.

En líneas generales, se trata de hacer frente a los problemas de salud mental y bienestar de los adolescentes, no solo atendiendo a los trastornos y dificultades sino también fomentando los aspectos positivos. Para ello, se ofrecerán a los alumnos herramientas y recursos a nivel teórico y práctico.

Los agentes educativos que se encargarán de llevar el programa a las aulas serán los tutores de las diferentes clases del curso con la colaboración y coordinación con el orientador u orientadora del centro, así como los docentes de las siguientes asignaturas: Educación Física, Educación Plástica, Música y, Lengua y Literatura. Es decir, el principal responsable y el encargado de organizar las sesiones del programa es el orientador/a del centro, pero trabajará colaborativamente con los tutores y con los docentes ya señalados. Los tutores serán los encargados de llevar a cabo las actividades planteadas para desarrollarse en la hora de tutoría del grupo (una por semana) mientras que el resto de los profesores contarán con una serie de recursos tanto teóricos como prácticos para que puedan incorporar los ejes del programa en el desarrollo de sus clases. A pesar de esto, siempre que sea necesario y así se considere, el orientador del centro podrá acudir al aula, bien como apoyo o incluso en determinados casos para llevar a cabo la sesión completa con los alumnos. Además, es conveniente ofrecer al resto de profesores su disponibilidad para resolver las dudas que pudieran surgir en el momento en el que incorporan los aspectos relacionados con el programa en sus respectivas clases. Por lo tanto, el grupo de agentes tendrá una formación previa sobre el programa a nivel teórico y pautas sencillas para poder llevarlo a cabo con los alumnos, favoreciendo así una misma línea de actuación entre el orientador/a, los tutores y los docentes.

Será entonces, gracias a la colaboración de los tutores junto con el orientador de centro como se hará posible la prevención mediante herramientas y actividades informativas que favorezcan que los alumnos comprendan el concepto de salud mental y bienestar, así como los aspectos que facilitan o dificultan alcanzar un desarrollo adecuado de estos conceptos.

5.1.Contextualización.

Para situar el programa se atenderá a la experiencia adquirida durante el desarrollo de las prácticas curriculares llevadas a cabo en el 4º curso del Grado de Pedagogía. Esto es así porque conocer el contexto concreto de actuación facilita la adecuación del programa a unas características y necesidades concretas.

A pesar de esto, el programa “Saludable(mente)” está diseñado para poder replicarse y ajustarse a otros contextos.

Para el desarrollo de esta propuesta se ha tenido en cuenta que el alumnado ha vivenciado y, por consiguiente, ha sufrido problemas derivados de la situación generada por el Covid-19. Esto no solo les ha impedido temporalmente relacionarse con sus iguales, si no que, además ha sido una de las causas de la aparición de diferentes problemas (Wang et al, 2020). Por esta razón, conocer el contexto del centro educativo, así como las necesidades de los alumnos derivadas de la pandemia del Covid-19 favorece que situemos mejor las características contextuales del programa.

5.1.1. Localización

El lugar donde se va a situar el programa es el instituto público IES Mateo Hernández, dentro del Plan de Actividades de su Departamento de Orientación, así como de algunas horas lectivas de las asignaturas de Educación Física, Educación Plástica, Música y, Lengua y Literatura, ofreciendo así un enfoque global de actuación para el desarrollo del programa.

Este instituto es un centro público de la zona norte de la ciudad de Salamanca cuyas características socioeconómicas corresponden con un nivel medio. Según Domínguez (2002) esta particularidad relacionada con el nivel socioeconómico no supone mayores limitaciones, aunque el autor recomienda prestar atención a las posibilidades y oportunidades culturales de cada uno de los alumnos pues nos recuerda la influencia que tiene el ámbito familiar en su desarrollo.

El centro se caracteriza por la acogida constante de alumnos de nuevo ingreso procedentes de países extranjeros. La diversidad de su alumnado favorece que se genere en el centro un pensamiento crítico e inclusivo, no solo en los alumnos sino también en los profesionales de la entidad educativa. Otra característica del centro es que su dinámica global se sustenta en la participación e integración de toda la comunidad educativa.

Por otro lado, de acuerdo con los ejes vertebradores del centro que podemos conocer gracias a su página web, éste apuesta por la innovación y el cambio, elementos que favorecen la implementación del programa que se desarrolla en este Trabajo de fin de Máster.

Teniendo en cuenta la diversidad de su alumnado, se considera fundamental la necesidad de crear un programa con estas características. El programa, gracias a ofrecer herramientas intra e interpersonales a los alumnos, favorecerá que se cree un clima de centro adecuado, positivo. Estas herramientas servirán, entre otras cosas, para que los alumnos mejoren sus habilidades, actitudes y aptitudes a nivel educativo, social y familiar.

5.1.2. Destinatarios.

El curso específico al que va destinado este programa es 1º de Educación Secundaria Obligatoria ya que, si se tiene en cuenta el componente preventivo de la propuesta, no tendría sentido comenzar en otro curso superior, pues así se podrá ir creando una cultura de centro comprometida con la salud mental y el bienestar desde el inicio de la etapa.

Además, la actuación podrá ser no solo preventiva sino contextual y de desarrollo para los adolescentes, pues en términos de futuro según se implemente el programa, se podrán conocer las demandas y necesidades que ya forman parte de su identidad, lo que permitirá ir incorporando esto a las nuevas versiones.

Al mismo tiempo el programa se dirige a los tutores del curso y a diferentes docentes. En este caso, se debe recordar que estos agentes contarán con una formación de forma previa a la implementación del programa en las aulas y una formación sobre cómo trasladar estos conceptos a sus clases, respectivamente. Ocurre lo mismo con las familias, quienes tendrán la oportunidad de asistir a una primera sesión de presentación del programa y, a una segunda sesión formativa. Así la colaboración y cooperación entre agentes resultará más sencilla de alcanzar.

5.2.Desarrollo del programa.

Este apartado contará con un desarrollo minucioso de los objetivos y los contenidos que configuran el presente programa.

5.2.1. Objetivos.

El presente programa tiene como objetivo general promover la salud mental y el bienestar en los alumnos de primero de la ESO del IES Mateo Hernández a través de un programa que consistirá en un plan formativo dentro del Plan de Actividades del Departamento de Orientación. Por lo tanto, se pretende con este facilitar las herramientas intrapersonales e interpersonales necesarias para lograrlo.

Los objetivos específicos del programa son los siguientes:

- Ofrecer estrategias que permitan fomentar la salud mental y el bienestar a nivel intrapersonal e interpersonal en los alumnos.
- Impulsar un trabajo compartido y colaborativo entre los diferentes docentes del primer curso de ESO del centro.
- Promover en las aulas de 1º ESO factores protectores como las competencias sociales, la resiliencia, la toma de decisiones, la resolución de conflictos y el desarrollo de conductas prosociales de ayuda a los demás y a uno mismo.
- Potenciar la relación entre las familias, los alumnos y los profesionales del centro educativo gracias al desarrollo de actividades del programa.
- Desarrollar herramientas que favorezcan una buena salud mental.
- Formar a los alumnos, profesores y familias sobre la importancia de cuidar la salud en términos globales y, particularmente, la salud mental y el bienestar propios y ajenos.

5.2.2. Contenidos

Conforme con los objetivos propuestos, el conjunto de contenidos planteados para trabajar mediante el la puesta en práctica del programa están relacionados directamente con las habilidades intrapersonales como el autoconcepto y gestión emocional; la implementación de hábitos de vida saludables y la prevención del consumo de sustancias y de conductas de riesgo, como puede ser una alimentación saludable, estilos de vida saludables, deporte, etc.; y, el desarrollo de habilidades interpersonales como la

resolución de conflictos, el respeto, la asertividad y las habilidades sociales en sí mismas.

En este sentido, estos contenidos se consideran adecuados pues gracias al análisis previo de programas y experiencias existentes relacionados con la salud mental y el bienestar, se ha comprobado que los contenidos comunes de esos programas son, entre otros, los siguientes: autoestima, estilos de vida saludable (alimentación y deporte), prevención en el consumo de sustancias y en conductas de riesgo, resolución de conflictos y/o problemas, sentido de pertenencia al centro, resiliencia y habilidades sociales (Comunidad de Madrid, 2022; Del Pozo, 2006; FEAFES, 2015; Les Corts, 2008; Ministerio de Sanidad, 2022; Salud Mental CYL, 2022). Por esto, serán estos contenidos los que van a servir como referencia para concretar los de este programa.

Para favorecer una mejor comprensión del apartado, en la siguiente tabla (Tabla 3) se explicitarán los contenidos del programa organizados por trimestres, pues en cada uno de los trimestres del curso se trabajará una de las temáticas señaladas, organizadas en tres bloques diferenciados. El bloque I se llevará a cabo en el primer trimestre y se centrará en el desarrollo de habilidades intrapersonales. En el segundo trimestre se desarrollarán los hábitos de vida saludable. Y, por último, en el tercer trimestre se llevarán a cabo actividades sobre el desarrollo de habilidades interpersonales.

Si bien es cierto que no se pretende plantear el desarrollo de los contenidos de forma rígida e inamovible, si se pretende facilitar una organización de estos que facilite el trabajo y la puesta en práctica del programa. Teniendo en cuenta que la realidad de los centros y los alumnos implica y supone adoptar flexibilidad, será probable que la organización propuesta en la siguiente tabla (Tabla 3) no sea más que un punto de partida sobre el que trabajar. Por lo tanto, se podrá reorganizar en función de la dinámica del centro en el momento de su implementación, así como atendiendo a las necesidades y características de ese mismo momento. Es decir, la propuesta podrá adaptarse a las demandas y necesidades que surjan a lo largo de la puesta en marcha de la propuesta.

Tabla 3. *Contenidos del programa.*

TRIMESTRE I: Habilidades intrapersonales	-Autoconcepto -Regulación emocional
TRIMESTRE II: Hábitos saludables	-Alimentación saludable -Deporte/Ejercicio -Conductas de riesgo
TRIMESTRE III: Habilidades interpersonales	-Habilidades sociales -Resolución de conflictos -Respeto y responsabilidad

Fuente: Elaboración propia.

5.2.3. Competencias.

De acuerdo con la LOMLOE (2020), las competencias clave establecidas en el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria y, teniendo en cuenta el Artículo 11 de este mismo documento, estas son las siguientes:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia plurilingüe.
- Competencia matemática y competencia en ciencias, tecnología e ingeniería.
- Competencia digital.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- Competencia ciudadana.
- Competencia emprendedora.
- Competencia en conciencia y expresión culturales.

(p.11)

Teniendo en cuenta las competencias propuestas por la LOMLOE (2020), el presente programa tendrá en consideración de forma más concreta la competencia personal, social y de aprender a aprender, la competencia ciudadana, y la competencia en conciencia y expresión culturales.

Esto es así ya que, atendiendo a la definición de la competencia personal, social y de aprender a aprender que nos ofrece el Real Decreto (p.29), esta supone la reflexión del alumno sobre sí mismo para alcanzar el autoconocimiento y la autoaceptación y, la preocupación no solo por sí mismo y su integridad sino también por el resto. Además, de desarrollar la capacidad para resolver conflictos de forma correcta.

En cambio, la competencia ciudadana (p.30) se enfoca en alcanzar una ciudadanía responsable. Para ello, se centra en buscar la participación de las personas en la vida social, en la adquisición de valores democráticos de acuerdo con los derechos humanos, en la reflexión crítica y comprensiva sobre las cuestiones éticas y morales que emergen en la sociedad actual, etc.

Por último, la competencia en conciencia y expresión culturales (BOE, 2022, p.32):

supone comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones se expresan y se comunican de forma creativa en distintas culturas y por medio de una amplia gama de manifestaciones artísticas y culturales. Implica también un compromiso con la comprensión, el desarrollo y la expresión de las ideas propias y del sentido del lugar que se ocupa o del papel que se desempeña en la sociedad.

Por lo tanto, las competencias que servirán como sustento para la puesta en práctica del programa de acuerdo con las competencias de la LOMLOE (2020) comentadas y los contenidos de la propuesta del apartado anterior (Apartado 4.2.2) se recogen de forma explícita en la siguiente tabla (Tabla 4).

Tabla 4. Competencias del programa.

COMPETENCIAS		
INTRAPERSONALES		
Competencia personal, social y aprender a aprender.	Regulación emocional	La capacidad de responder ante diferentes situaciones de forma adecuada gracias a episodios previos de relajación, ordenación y reconocimiento de emociones y control de impulsos.
	Autoconcepto	La capacidad de que los alumnos tengan los conocimientos necesarios sobre sí mismos, la motivación y una toma de decisiones adecuada.
	Resiliencia	Herramientas que faciliten y favorezcan la superación de situaciones desagradables y problemas.
	Hábitos saludables	Aquellos recursos que favorezcan la adquisición de un estilo de vida saludable.
INTERPERSONALES		
Competencia ciudadana + Competencia en conciencia y expresión culturales	Habilidades sociales	Recursos que favorecen manejar y organizar la vida en términos de calidad, por ejemplo: relacionados con la resolución pacífica de conflictos, un desarrollo social y familiar adecuados, el desarrollo de actitudes proactivas y positivas, el trabajo en equipo y la escucha activa, entre otras.
	Resolución de conflictos	Recursos destinados a la resolución satisfactoria de los problemas que se presenten a los alumnos. Son habilidades para la toma de decisiones, el fomento de la capacidad de adaptación ante los posibles cambios que puedan aparecer y la potenciación de un crecimiento y desarrollo continuo de la persona (Lluch, 1999).
	Respeto y responsabilidad	Herramientas y recursos que fomenten una convivencia y clima de centro favorables para el desarrollo de los alumnos.

Fuente: Elaboración propia.

Se considera que la elección de las competencias de la anterior tabla son las que concuerdan mejor tanto con las plasmadas en el Real Decreto (2022), como se comentaba en líneas anteriores, sino también con los objetivos, contenidos y la intención del programa.

5.3. Metodología.

En este apartado se explicará de una forma más clara y concreta la metodología a seguir a lo largo del desarrollo del programa “Saludable(mente)”.

En este programa se va a utilizar una metodología principalmente activa y participativa para lograr que los alumnos se sientan parte del programa, como protagonistas principales y no solo destinatarios de este. Por ello, las actividades que se proponen serán actividades adaptadas a la edad de los alumnos y se basarán en hacer prácticas las cuestiones y herramientas más relevantes para la mejora de su salud mental y bienestar. Además, dado que se incorporan asignaturas ajenas a la acción tutorial, se favorece la interconexión de estos contenidos de diferentes formas, adquiriendo así un enfoque global de estos.

En este sentido, las asignaturas seleccionadas son Educación Física, Educación Plástica, Música y, Lengua y Literatura. Teniendo en cuenta esto, se procede a justificar esta selección.

En primer lugar, la asignatura de **Educación Física** (EF) se ha considerado importante porque en palabras de Cornejo (2022) “al hacer ejercicio estimulamos la liberación de endorfinas en nuestro cerebro, las cuales se segregan durante y después de realizar ejercicio físico e inducen a un estado de mayor felicidad y bienestar emocional” (p.1). Además, la Educación Física contribuye a prevenir posibles desajustes o dificultades relacionados con la salud mental pues realizando ejercicio físico se aumentan la calidad de vida y el bienestar mental de las personas. Así mismo, estudios llevados a cabo con población estándar demuestran que la actividad física adaptada a las necesidades y características de cada sujeto favorece la mejora de la salud física y mental (ASCM, 1999; Bouchard, Shephard, y Stephens, 1993; Zulaika et al, 2006; citado en Iturriaga, 2016).

Por otro lado, según Zaldívar et al. (2018) la actividad física se debe entender como un hábito de vida saludable para mantener una buena salud mental. Los beneficios de la actividad física para la salud mental son, entre otros, la disminución de niveles de ansiedad y depresión, mejora del estado de ánimo, una mejor regulación del estrés, y el incremento de la autoestima en los alumnos (Janssen y Leblanc, 2010; Biddle y Asare, 2011; citado en Costigan et al., 2019).

Con la puesta en marcha de actividades relacionadas con el fomento de la salud mental y el bienestar desde la asignatura de EF se pretende hacer conscientes a los alumnos de la necesidad que existe en que conozcan su cuerpo para poder controlar y así lograr la reducción de tensiones y desequilibrios que surgen en el desarrollo de su vida de forma normal.

Dentro de la asignatura de Educación Física se pueden llevar a cabo diferentes acciones, pero se señalan como las más importantes de acuerdo con el fin del programa, la práctica de actividad deportiva y las técnicas de relajación y/o respiración. Según Marilda (2008) “la relajación es una técnica accesible a todas las personas y ayuda a crear salud, a mejorar la mente y el cuerpo” (p.9). Además, esta misma autora señala que “este ejercicio puede ser realizado en cualquier momento de tensión por todas las personas. No hay ninguna restricción, Es de acción rápida, se puede realizar en cualquier lugar, varias veces al día y tiene efectos inmediatos” (p. 17). Por lo tanto, la relajación aporta a la persona numerosos beneficios, sobre todo a nivel físico y mental pues permiten la reflexión, la evaluación de las propias ideas de la persona y, favorecen que la persona sea capaz de afrontar los síntomas que aparecen relacionados con cúmulos de tensión y/o ansiedad (Navarro et al., 2010).

Consecuentemente, la asignatura de educación física en las escuelas e institutos tiene un papel especialmente relevante, y es por estas razones por las que se considera oportuno incluirla en el programa “Saludable(mente)” (Jiménez et al., 2008).

En segundo lugar, respecto a la asignatura de **Educación Plástica y/o Música**, la relación entre estas y la salud mental y el bienestar se sustenta en la expresión de sentimientos y el control de ansiedad y depresión, así como de emociones negativas. La música, además, fomenta la socialización entre compañeros, estimula la capacidad de atención, el aprendizaje y la creatividad.

La música siempre ha desempeñado una función social y por ello, es importante recordar que según Rocher (1996, p.110) citado en Costa y López (2010):

la socialización es el proceso por cuyo medio la persona aprende e interioriza, en el transcurso de su vida, los elementos socioculturales de un medio ambiente, los integra a la estructura de su personalidad, bajo la influencia de experiencias y de agentes sociales significativos, y se adapta así al entorno social en cuyo seno debe vivir.

La realización de actividades artísticas, sin el temor a ser juzgados ni evaluados, provoca en la mayoría de los casos, que el mero hecho creador les ayude a adquirir una autoestima positiva y a poseer un mayor autoconocimiento. La adquisición de un autoconcepto positivo y una mejora de la autoestima, harán que se encuentren mejor con ellos mismos y se refleje esto hacia el exterior (Pérez, 2018). Llevar a cabo actividades como la escucha de canciones con diferente contenido social y/o prosocial es un medio adecuado para la comunicación y socialización entre iguales que, además, motiva al alumnado a poner en práctica habilidades sociales que favorezcan su socialización (Pimentel, 2017, citado en Lluch, 2011).

Por lo tanto, entendiendo la creatividad como una de las partes necesarias para crear la identidad de cada persona y, sabiendo que estimula el cerebro y su desarrollo, no existen razones para no trabajar la salud mental desde esta área. Son las actividades creativas las responsables de que los adolescentes alcancen el estado del “flujo” que según Csikszentmihalyi (1992) significa estar absorto en una actividad concreta que les facilita alcanzar momentos de felicidad.

Por otro lado, Ávila (2020) determina que, a pesar de existir una amplia variedad de enfoques y metodologías a nivel educativo, el arte en este contexto juega un papel muy importante en la promoción de la salud de los alumnos y alumnas.

Por último, en relación con la asignatura de **Lengua y Literatura**, según Escobar (2022, p.31) es:

la capacidad de transmitir contenidos que abarcan destrezas básicas pertinentes al área, tales como: hablar, escribir, escuchar y leer. Además, posibilita la comunicación y, por ende, el desarrollo de la competencia comunicativa. (...) Es decir, el aprendizaje de lengua y literatura ayuda a que los estudiantes desarrollen habilidades que les permita comunicarse en diferentes contextos.

Según Valdez y Pérez (2021), “una buena comunicación es vital no solo para aprendizajes posteriores y más complejos, sino para el desarrollo como personas: proporciona autonomía, resolución y satisfacción. Permite una mejor comprensión y facilita la expresión de uno mismo” (p. 436).

Si tenemos en cuenta que la asignatura de Lengua y Literatura es la principal encargada de desarrollar en los alumnos la competencia comunicativa, vemos gracias a estudios como el de Oswaldo et al. (2012) que aquellas personas que tienen un mejor desarrollo de su competencia comunicativa y, por lo tanto, tienen mayor habilidades de comunicación, presentan una relación con una salud mental positiva mayor que aquellas personas que no tienen bien desarrollada la competencia comunicativa. Si, además, se presta atención al hecho de que un mejor desarrollo de la capacidad comunicativa de la persona mejora su socialización, el beneficio es doble. Esto es así, por que como se ha visto en apartados de este documento, las relaciones sociales tienen mucha influencia en cuanto a tener o no una salud mental positiva.

En relación con esto, el profesorado que participe en el programa deberá tener una actitud flexible, asertiva y abierta a los alumnos y sus demandas, favoreciendo así la participación de este y la comprensión de las necesidades que presentan. Gracias a esta metodología y teniendo en cuenta las cuestiones siguientes, se pretende lograr un sentimiento de pertenencia al centro de los agentes implicados, haciéndoles saber que el centro educativo es un lugar seguro donde se dará respuesta a todas sus necesidades y demandas.

Las sesiones del programa dirigidas al alumnado para llevar a cabo en la acción tutorial son 7 y tendrán una duración de 50 minutos, adaptándose así al horario y duración de las clases de forma preestablecida en el centro, sin suponer modificaciones ni alteraciones de la organización de las aulas y del Centro Educativo en general. En cambio, tanto tutores, como docentes y familias tendrán una sesión inicial de una hora en la que se les presentará el programa y, en el caso de las familias, se solicitará un consentimiento pertinente donde expresen su conformidad o disconformidad con la participación de sus hijos/as en el programa. Tras esta sesión inicial, los tutores y docentes tendrán una formación previa que les permitirá implementar el programa de forma correcta, conociendo las bases teóricas necesarias para ello, así como ejemplos

prácticos de cómo incorporar este contenido en sus respectivas asignaturas. De la misma forma, las familias también podrán asistir a una formación de dos horas cuya finalidad será trasladarles la fundamentación teórico-práctica más relevante para que comprendan mejor el por qué y el para qué de promover la salud mental y el bienestar.

Por lo tanto, con el fin de llevar a cabo este programa de manera eficaz y eficiente, logrando así la obtención de los mejores resultados por parte de todas las personas que participen en el programa, se pondrá en marcha una metodología activa donde se buscará conseguir una participación plena por parte de todo el colectivo educativo, favoreciendo así la implicación y motivación de los alumnos en el desarrollo del programa. Esto se logrará gracias a la participación en el programa de los docentes de las asignaturas comentadas y, mediante el apoyo de la formación previa diseñada para ellos, siempre de acuerdo con el currículo del 1º curso de la ESO de estas asignaturas.

Este enfoque global y multidisciplinar facilita un trabajo común entre asignaturas del curso. Es decir, nos permite trasladar los contenidos del programa a espacios diferentes a la tutoría, como son las horas lectivas de determinadas asignaturas. Para lograr este propósito, es necesario contar con profesorado motivado y comprometido con el programa. Así como una organización previa de sesiones a desarrollar, materiales necesarios, etc. En este caso concreto del programa “Saludable(mente)” el encargado de llevar a cabo esta coordinación será el orientador del centro.

Por otro lado, las actividades propuestas deben regirse por los principios del Desarrollo Universal de Aprendizaje (DUA), es decir, deben ser actividades inclusivas.

Además, se ha de tener en cuenta que en la actualidad existen problemas cada vez más complejos que no pueden afrontarse solamente desde un área de intervención como, por ejemplo, la problemática relacionada con la salud mental y el bienestar. Por esta razón se considera oportuno abordar la temática del TFM no solo desde la acción tutorial, sino involucrando a otros profesionales, como se ha explicado anteriormente. Se pretende alcanzar así una transversalidad de los contenidos del programa para trasladar la promoción y la salud mental a espacios diferentes a la tutoría del grupo.

El desarrollo de las actividades de cada una de las sesiones del programa facilitará que los alumnos, además de los docentes y las familias, creen y desarrollen un pensamiento crítico en relación con la salud mental y el bienestar, olvidando así estigmas y prejuicios respecto a esta temática.

En cuanto a la secuencia de las actividades, estas se organizarán en base a la preferencia de los alumnos y los docentes/tutores que participen del programa. Teniendo en cuenta que hoy en día no se conocen estas preferencias, se proponen un cronograma y una temporalización con una secuencia pautada que podrá fácilmente adaptarse a las demandas que surjan.

Por otro lado, el proceso de implementación se llevará a cabo de forma gradual, es decir, los bloques de contenidos contarán con actividades formativas al inicio de las

sesiones, y actividades más prácticas para finalizarlas. Estas actividades serán funcionales pues tendrán un sentido y una lógica dentro del programa, pudiéndose trasladar cada una de ellas al contexto particular de cada alumno.

Además, existen una gran variedad de estrategias para llevar a cabo las actividades de forma satisfactoria con el alumnado, los docentes y las familias (cuando corresponda en estos dos últimos casos).

Por último, el programa busca generar un clima de confianza, convivencia y cooperación a nivel de centro, dentro de las aulas del curso de 1º de ESO y en los pequeños grupos de alumnos (grupos de iguales), siendo la relación docente-alumno un objeto de mejora y refuerzo.

5.4. Temporalización y cronograma.

En lo que se refiere a la temporalización del programa, esta se realizará, por un lado, en el horario de tutorías, y, por otro lado, en las clases de las diferentes asignaturas que van a formar parte del enfoque multidisciplinar que se plantea para este programa. Por otro lado, el cronograma de las sesiones del programa aparece de forma explícita en la tabla 5. Este ocupará, como puede comprobarse, todo el curso escolar. Bien es cierto que tanto las vacaciones de navidad (señaladas en el mes de diciembre) así como las vacaciones de semana santa (meses de marzo y abril), no suponen un problema a la hora de llevar a cabo las sesiones del programa pues, en el caso de las segundas, su duración no abarca el mes completo, dejando la posibilidad de establecer la sesión correspondiente a cada uno de esos meses en las tutorías que no se vean afectadas por estos periodos no lectivos.

Tabla 5. Cronograma de las sesiones del programa.

Sesiones	Sept.	Oct.	Nov.	Dic.	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
Docentes										
Familias										
Alumnos Bloque I										
Alumnos Bloque II										
Alumnos Bloque III										
Evaluación										

Fuente: Elaboración propia.

Tras determinar la temporalización y el cronograma de la propuesta, se procede en las siguientes líneas a explicar de forma concreta el desarrollo de las actividades que conforman el plan de actuación de la propuesta.

5.5. Plan de actividades del programa.

En este apartado se detallarán las actividades que forman la propuesta de programa del TFM, explicando en qué consiste su desarrollo y determinando los objetivos propios de cada una de las actividades. Además, aparecerán la temporalización, los recursos necesarios para ponerlas en marcha y la evaluación de cada una de estas.

En la siguiente tabla (Tabla 6) se presentan las sesiones del programa y las actividades que conforman cada una de las sesiones diseñadas para llevar a cabo en el espacio de la tutoría de los grupos de primer curso de la ESO.

Tabla 6. Sesiones y actividades del programa.

DESTINATARIOS	SESIONES	ACTIVIDADES	CONTENIDOS		
PROFESORES	Sesión de bienvenida	Presentación del programa	Programa “Saludable(mente)”		
	Sesión formativa.	Act. Formación previa Act. Aliados de la salud mental	Salud mental Hábitos saludables Habilidades intra e interpersonales		
ALUMNOS	Sesión 1.	Act. ¿Qué es? Act. Raíces	Habilidades intrapersonales		
	Sesión 2.	Act. El semáforo de las emociones Act. Debatimos			
	Sesión 3.	Act. Qué es la alimentación saludable Act. Mi plato saludable	Hábitos saludables		
	Sesión 4.	Act. Mi yo deportista Act. Mitos			
	Sesión 5.	Act. Me organizo para moverme Act. Lluvia de ideas Act. Qué son las conductas de riesgo y qué generan Act. Experiencias			
		Sesión 6.		Act. ¿Qué te gustaría escuchar a ti? Act. Ahora, vamos a debatir Act. Nuestra respuesta	Habilidades interpersonales
		Sesión 7.		Act. Role playing Act. Soy un globo Act. Mi motivación y la tuya	
FAMILIAS	Sesión de bienvenida	Presentación del programa	Programa “Saludable(mente)”		
	Sesión formativa.	Act. Saludable(mente) Act. Mi red social	Salud mental Habilidades interpersonales Hábitos saludables		

Fuente: Elaboración propia.

Tras determinar las sesiones y actividades dirigidas al alumnado, clarificar que el contenido “respeto” hacia sí mismos y hacia el resto de los compañeros será un contenido transversal, común a todas las sesiones del programa, incluyendo en este caso, las sesiones dirigidas al profesorado y a las familias.

Ya planteadas las sesiones y actividades de forma sintética y visual, se va a desarrollar en primer lugar la sesión dirigida a los docentes, continuando con la dirigida a las familias para finalizar con las sesiones planteadas para llevar a cabo en la tutoría del aula con los alumnos.

5.5.1. Sesión para el profesorado.

La **formación dirigida al profesorado** tendrá, en primer lugar, una reunión informativa sobre los siguientes temas: en qué consiste el programa, cuándo se va a llevar a cabo, qué recursos son necesarios, la finalidad de este y los agentes implicados.

Se explicará a los docentes que, a pesar de existir una temporalización pautada de forma previa, esta solamente es una guía que podrán modificar en función de las necesidades de cada grupo de alumnos y del resto de actividades que se lleven a cabo dentro del Plan de Acción Tutorial. Es decir, se dejará claro que la flexibilidad y adaptación de las sesiones es posible.

En segundo lugar, se trabajará mediante una sesión formativa aspectos teórico-prácticos fundamentales para poder llevar a cabo el programa en las aulas de forma adecuada. Además, en esta segunda sesión, se facilitará una propuesta de actividades a los docentes de las materias que participan en el programa fuera del horario de tutoría. Esta segunda parte referida a las actividades dirigidas a las asignaturas de Educación Física, Educación Plástica, Música y, Lengua y Literatura, se complementará con formación sobre cómo llevar a cabo estas asignaturas en sintonía con los contenidos de las asignaturas. Se pautarán las sesiones formativas de acuerdo con la disponibilidad de los docentes tras ver los contenidos de la segunda sesión y solo con los docentes implicados en estas actividades.

Teniendo esto en cuenta, la segunda sesión será formativa, pues requieren de una formación básica para poder implementar el programa y conocer cómo actuar a lo largo de este. En este sentido, se expondrá una presentación que agrupa los aspectos teóricos más importantes (Anexo 3), favoreciendo la comprensión de la importancia de abordar este tema desde el aula. Algunos de los contenidos de la presentación girarán en torno al enfoque educativo de la salud mental, pautas de actuación, señales de alarma que permitan identificar problemas, hábitos de vida saludable, etc.

Es decir, la sesión contará con una primera parte más teórica, para finalizar con pautas de actuación más concretas y más fáciles de llevar a la práctica durante el desarrollo del programa con el alumnado.

Las sesiones dirigidas para el profesorado no contarán con un apartado de evaluación en sí mismo, si no que se tendrá en cuenta la participación y asistencia de estos en la sesión pues si existiera el caso de que alguno de los docentes no participase, se facilitará el material de la sesión de forma individual, pues ser agente del programa requiere de esta mínima formación previa.

Tras conocer el desarrollo de la sesión de forma general, las actividades que engloban esta formación previa son las que aparecen en las siguientes tablas (Tablas 7 y 8).

Tabla 7. Actividad 1 - Sesión formativa dirigida al profesorado.

TÍTULO: Formación previa	
N.º 1	
DURACIÓN: 60 minutos	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">- Concienciar sobre la importancia de trabajar la salud mental en las aulas- Ofrecer conocimientos teóricos sobre la salud mental- Trabajar la salud mental con el profesorado- Conocer diferentes conceptos relacionados con la salud mental- Ofrecer herramientas para manejar de forma adecuada la salud mental en el aula
METODOLOGÍA/DESARROLLO	<p>La actividad se realizará de forma expositiva para todo el grupo de profesionales. Esta se llevará a cabo mediante la exposición de un documento digital en el proyector del aula. Los contenidos que se van a trabajar con los docentes a lo largo de la exposición son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none">- El enfoque educativo de la salud mental desde el aula- La relación de la salud mental con el desarrollo global de los alumnos/as- La relación de la salud mental con los derechos de la infancia y adolescencia- Aspectos a tener en cuenta desde la perspectiva docente- Cómo favorecer una adecuada salud mental en el alumnado- El papel de la escuela como factor protector- Qué es el estrés y sus diferentes tipos- Cómo hacer frente al estigma de la salud mental desde el centro educativo- Micro discriminaciones a las que prestar atención <p>Tras presentar estos aspectos relacionados con la salud mental se dejará un espacio de tiempo, entre 10 y 15 minutos, para resolver las dudas que hayan surgido a lo largo de la exposición. *En el caso de que fuera necesario, se ampliará este tiempo dedicado a resolver dudas de forma que todas las demandas queden resueltas.</p>

Fuente: Elaboración propia.

Una vez introducido y trabajado lo relativo a la salud mental y al bienestar, se trabajarán los contenidos relacionados con la adquisición de hábitos de vida saludable, estos se trabajarán mediante la exposición de un póster (Anexo 3) que se les facilitará a los docentes al finalizar la sesión para que puedan exponerlo en las diferentes aulas a las que asiste el grupo de alumnos. La finalidad de esta segunda actividad consiste en ofrecer herramientas y conocimientos a los docentes sobre esta temática, pues es un aspecto directamente relacionado con la salud mental. En la segunda parte de esta actividad se trabajará la importancia de las relaciones sociales y el apoyo social para los alumnos. La actividad puede verse desarrollada en la siguiente tabla (Tabla 8).

Tabla 8. Actividad 2 - Sesión dirigida al profesorado.

TÍTULO: Aliados de la salud mental	
N.º 2	
DURACIÓN: 30 minutos	
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">- Sensibilizar a los docentes sobre la influencia de adquirir buenos hábitos y de las relaciones sociales para el alumnado.	
METODOLOGÍA/DESARROLLO	
<p>Esta actividad se inicia con una lluvia de ideas sobre los beneficios que contemplan los docentes sobre la adquisición de hábitos saludables para nuestro desarrollo y, sobre la importancia de las relaciones sociales en la etapa de la adolescencia. Tras esta lluvia de ideas se invita a que los docentes justifiquen sus afirmaciones, generando así un pequeño espacio de reflexión y debate con estos. Al finalizar la reflexión/debate, se les proyectará el póster creado y se leerá con ellos, comentándoles que el póster será uno de los materiales que se les va a proporcionar para que puedan exponerlo en el aula. Además, se les comentarán los siguientes motivos sobre la importancia del apoyo social para los alumnos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Actúa como protector para la salud mental de cada persona- El autoconcepto de cada persona se forma, en parte, del feedback que recibimos del entorno- Sin apoyo social, cuando existan problemas o dificultades será más fácil que aparezca una sintomatología negativa (ansiosa y/o depresiva)- Somos seres sociales y, por lo tanto, necesitamos relacionarnos para favorecer nuestro desarrollo personal- “Quien tiene un amigo tiene un tesoro”- Las amistades y/o relaciones sociales contribuyen a reducir el estrés- Mejoran la salud física y aportan momentos de diversión, ocio y placer- Ayudan en la toma de decisiones y en el afrontamiento de adversidades <p>Para finalizar la actividad se pedirá a los docentes que tengan este listado presente durante las jornadas lectivas, para que, de forma indirecta, fomenten las relaciones sociales entre compañeros y, estén alertas por si observan comportamientos raros en relación con esto.</p>	

Fuente: Elaboración propia.

Por último, la última actividad de la sesión formativa consistirá en facilitarles un flyer a cada uno de los docentes que contendrá un listado de síntomas que servirán como señales de alarma ante posibles problemas relacionados con la salud mental y el bienestar de los alumnos (Anexo 3). Se pedirá que cada uno de ellos lea este listado y comente en voz alta que cuestión considera más difícil de detectar en la dinámica normal del aula. Así mismo, se fomentará que entre todos creen una serie de pautas que faciliten la detección de aquellos motivos que han considerado de forma previa más difíciles de identificar.

En cuanto a la propuesta de actividades para los docentes ajenos a la tutoría, en la siguiente tabla (Tabla 9) se determinan las actividades planteadas como propuesta para los docentes de las asignaturas de Educación física, Educación Plástica, Música y, Lengua y Literatura.

Tabla 9. Propuesta de actividades para los docentes.

DESTINATARIOS	ASIGNATURA	SESIÓN/ACTIVIDADES	CONTENIDOS
ALUMNOS	Educación Física	Act. Mi rutina para el grupo	Hábitos saludables
		Act. La Bandera	Resolución de conflictos
		Act. Relajación pre y post	Habilidades intrapersonales
		Act. Estiro mi cuerpo para calmar mi mente	Habilidades intrapersonales
	Educación plástica y/o música	Act. Mi mapa	Habilidades intrapersonales
		Act. El poder del mandala	
		Act. Mi lista de reproducción zen	
	Lengua y Literatura	Act. La carta	Habilidades intrapersonales
		Act. Diario personal en prosa o narrativa	Habilidades sociales
		Act. Role playing asertivo	Resolución de conflictos
Act. Cómo me siento yo, como te sientes tú			

Fuente: Elaboración propia.

Dado que este material sólo se dirige a los docentes de las asignaturas de Educación Física, Educación Plástica, Música y, Lengua y Literatura, se comunicará a estos la posibilidad de establecer tutorías individuales en el departamento de orientación por si necesitaran en algún momento resolver dudas o comentar cualquier aspecto relacionado con la introducción de actividades en sus clases que aborden la salud mental. Además, se les recordará la necesidad de establecer las sesiones dirigidas a la formación mínima necesaria para poder llevar estas actividades de forma adecuada en sus clases.

5.5.2. Sesión formativa para familias.

De la misma forma que en la sesión formativa para docentes, con las familias se trabajará mediante dos bloques generales. Tras presentar el programa y situar este de forma temporal a las familias en la sesión inicial se procederá, en la segunda sesión (ya sí, formativa) a trabajar los aspectos relacionados con el programa y que facilitarán la comprensión de estos para las familias. Para ello, por un lado, se introducirá a los padres y madres al mundo de la salud mental mediante la exposición de un power point (Anexo 3), es decir, se optimizará el recurso comentado en la sesión formativa de docentes para este grupo de destinatarios. En segundo lugar, se trabajará con ellas tanto los hábitos de vida saludable (alimentación y deporte) como de forma breve, los beneficios de las relaciones sociales para sus hijos e hijas. Favoreciendo la comprensión de la importancia que tienen estas cuestiones para el desarrollo de sus hijos e hijas.

Al finalizar la sesión se dejarán 10/15 minutos para responder a las dudas que hayan surgido a lo largo de la sesión y no se hayan visto resueltas, así como para recoger las demandas de las familias con respecto a la salud mental y bienestar de sus hijos/as. Se comentará a todos los integrantes la disponibilidad permanente del departamento de orientación como apoyo para trabajar cuestiones que les preocupen en relación con sus hijos y el desarrollo de estos.

Por lo tanto, las actividades de esta sesión formativa serán las siguientes, la primera de ellas se presenta en formato tabla (Tabla 10) y la segunda parte se presenta de forma desarrollada.

Tabla 10. *Actividad 1 Sesión dirigida a familias.*

TÍTULO: Saludable(mente)	
	N.º 1
	DURACIÓN: 1 hora
OBJETIVOS	
-	Concienciar sobre la importancia de trabajar la salud mental desde el centro educativo
-	Introducir a las familias en el concepto de salud mental
-	Favorecer que las familias conozcan aspectos relacionados con la salud mental
-	Facilitar la comprensión de la salud mental de los hijos/as
-	Ofrecer herramientas para el manejo de la salud mental de los hijos/as
METODOLOGÍA/DESARROLLO	
La actividad se llevará a cabo con todo el grupo de padres y madres de los alumnos. Consistirá en explicar de forma teórica los siguientes aspectos relacionados con la salud mental y el bienestar:	
-	El enfoque educativo de la salud mental desde el aula
-	La relación de la salud mental con el desarrollo global de sus hijos/as
-	La relación de la salud mental con los derechos de la infancia y adolescencia
-	Aspectos a tener en cuenta desde el ámbito familiar
-	Cómo favorecer una adecuada salud mental en los hijos/as

-
- Qué es el estrés y sus diferentes tipos
 - Cómo hacer frente al estigma de la salud mental desde el ámbito familiar
 - Micro discriminaciones a las que prestar atención
 - Cómo actúo si mi hijo/a tiene un problema de salud mental (Anexo 4)
-

Fuente: Elaboración propia.

Una vez introducido y trabajado lo relativo a la salud mental y al bienestar, se procede a trabajar con las familias los aspectos relacionados con los hábitos de vida saludable. Para abordar esto se facilitará y expondrá un póster (Anexo 3) con los aspectos más relevantes de acuerdo con una alimentación saludable en el hogar. Además, se explicarán a las familias cómo pueden promover el deporte y la actividad física con sus hijos desde el ámbito familiar. Los consejos de acuerdo con Valls (2019) que se proponen para las familias en relación con la actividad física y el deporte son los siguientes:

- Dejar que elijan el deporte o actividad a practicar de forma autónoma. No imponer una práctica determinada desde la posición de padre o madre.
- Si vemos que no tiene un interés por alguna actividad concreta, dejar que pruebe diferentes opciones sin entrar en juicios de valor y respetando sus decisiones y gustos.
- No favorecer el estrés relacionado con la práctica deportiva. Es decir, permitir que sigan su ritmo e intereses, ofrecer alternativas y dejar que dejen lo que están haciendo si así lo desean.
- Predicar con el ejemplo desde casa. Será más fácil que nuestros hijos/as practiquen algún deporte y no lleven una vida sedentaria si en casa ven la importancia de la actividad física porque nosotros lo practicamos.
- Mantener una alimentación sana y equilibrada sin dietas restrictivas ni prohibición de alimentos.
- Hay que recordar que practicar deporte ya es una acción en sí misma, por lo tanto, facilitar que nuestro hijo/a se divierta haciendo ejercicio y cuidándose, favorezca la socialización con sus iguales y se desarrolle mejor.

Por último, de la misma forma que se facilitó un listado de síntomas/señales de alarma (Anexo 3) a los docentes, se facilitará este mismo a las familias. De esta forma tendremos la certeza de que ante comportamientos inusuales de sus hijos/as sepan estar alerta y reconozcan estos síntomas en sus hijos/as si fuera necesario.

5.5.3. Sesiones dirigidas al alumnado.

A diferencia de las sesiones iniciales y formativas diseñadas a tutores, docentes y familias, los alumnos tendrán destinadas siete sesiones completas. En cada una de estas se trabajará uno de los contenidos marcados para el programa. Además, todas las actividades de las siete sesiones se evaluarán mediante una ficha de observación que tendrá que completar el tutor tras llevarla a cabo (Anexo 5).

El desarrollo explícito de cada una de las actividades que se van a señalar a continuación se puede encontrar en el Anexo 2.

Por lo tanto, la **Sesión 1** se enfocará en trabajar las habilidades intrapersonales.

Esta primera sesión irá enfocada al desarrollo del autoconcepto de los alumnos. En primer lugar, al comienzo de esta se facilitará a los alumnos la Escala de Salud Mental Positiva de Lluch (1999) (Anexo 1), pues es la prueba que se necesita para poder

llevar a cabo parte de la evaluación inicial y final. Tras esto, la sesión consistirá en el desarrollo de dos actividades. En primer lugar, una píldora formativa en la que se aclarará el término a nivel conceptual. En segundo lugar, se llevará a cabo una actividad cuya finalidad es conocer la autoestima y puntos fuertes de los alumnos. Los materiales o productos derivados de cada una de las actividades se recogerán para analizarlos posteriormente. En la siguiente tabla (Tabla 11) aparecen las actividades que conforman la sesión, así como los aspectos más relevantes de cada una de ellas.

Tabla 11. *Actividades de la sesión 1.*

Nº ACT.	NOMBRE	OBJETIVOS	CONTENIDOS	EVALUACIÓN	DURACIÓN
ACT. 1	¿Qué es?	Distinguir el concepto de autoconcepto	Habilidades intrapersonales	Ficha observación	25 min.
ACT. 2	Raíces	Conocer la autoestima de los alumnos	Habilidades intrapersonales	Ficha observación	20 min.

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la **Sesión 2**, esta estará compuesta por dos actividades enfocadas en el desarrollo de la regulación emocional y la resiliencia como habilidades intrapersonales de forma más específica que en la primera sesión pues, al fin y al cabo, la primera sesión era introductoria. Las actividades de esta sesión consisten, en términos generales, en ofrecer herramientas para que los alumnos puedan desarrollar estas habilidades en su día a día. Para ello, se considera oportuno comenzar con una sesión que potencie en el alumnado el reconocimiento de las diferentes emociones, así como verificar el conocimiento que tienen sobre estas mismas. Tras esta primera actividad individual, a nivel de grupo se llevará a cabo un pequeño debate en el que se pongan en común aquellas frases que les haya suscitado alguna duda y por qué creen ellos que se han generado esas dudas. Así se podrá llegar a un consenso grupal. Las actividades de la sesión aparecen en la siguiente tabla (Tabla 12).

Tabla 12. Actividades de la Sesión 2.

Nº ACT.	NOMBRE	OBJETIVOS	CONTENIDOS	EVALUACIÓN	DURACIÓN
ACT. 3	El semáforo de las emociones	-Promover la reflexión personal y grupal sobre qué son las emociones -Saber identificar las diferentes emociones en nosotros mismos y en los demás -Hacer uso adecuado de las emociones para resolver problemas	Habilidades intrapersonales	Ficha observación	30 min.
ACT. 4	Debatimos	-Promover la reflexión grupal -Favorecer la creación de un consenso a nivel de grupo -Potenciar la regulación emocional mediante la protección de ideas frente al grupo	Habilidades intrapersonales	Ficha observación	20 min.

Fuente: Elaboración propia

La sesión 2 será la que cierre el bloque de contenidos referidos al desarrollo de habilidades intrapersonales con los alumnos. Por esto, la sesión 3 será la primera sesión del segundo bloque de contenidos, en este caso, el desarrollo y adquisición de hábitos de vida saludables.

Como se ha señalado anteriormente, la **Sesión 3** es la primera sesión del Bloque II sobre hábitos saludables. Está compuesta por dos actividades enfocadas al desarrollo de estos. En primer lugar, la actividad 5 se centrará en ofrecer una explicación teórica sobre qué es la alimentación saludable. En segundo lugar, se ofrecerán pautas para que los alumnos conozcan cómo poder establecer una alimentación saludable en su día a día. Por último, se ofrecerá a los alumnos una ficha para que elaboren su menú a partir de las opciones que aparezcan en ella. En la siguiente tabla (Tabla 13) pueden verse las actividades de la sesión de forma sintética.

Tabla 13. Actividades de la Sesión 3.

Nº ACT.	NOMBRE	OBJETIVOS	CONTENIDOS	EVALUACIÓN	DURACIÓN
ACT. 5	Qué es la alimentación saludable	Conocer qué es y en qué consiste la alimentación saludable	Hábitos saludables	Ficha observación	15 min.
ACT. 6	Mi plato saludable	Aprender a crear nuestro plato saludable Concienciar al alumnado sobre la importancia de la alimentación saludable	Hábitos saludables	Ficha observación	15 min.
ACT. 7	Mi menú	Poner en práctica los conocimientos trabajados a lo largo de toda la sesión	Hábitos saludables	Ficha observación	20 min.

Fuente: Elaboración propia

La segunda sesión del Bloque II (hábitos saludables), es decir, la **Sesión 4**, está enfocada en el deporte y el ejercicio físico como parte del desarrollo de hábitos saludables en los alumnos. Por ello, la primera actividad de esta sesión consistirá en ofrecer a los alumnos de forma teórica la importancia del deporte y el ejercicio físico en nuestras vidas, así como explicarles con apoyo visual una serie de mitos sobre la práctica deportiva. La tercera actividad consistirá en crear, a nivel individual, un organigrama que les permita introducir en su día a día actividades que fomenten la práctica educativa. Las actividades de la sesión pueden verse en la siguiente tabla (Tabla 14).

Tabla 14. Actividades de la Sesión 4.

Nº ACT.	NOMBRE	OBJETIVOS	CONTENIDOS	EVALUACIÓN	DURACIÓN
ACT. 8	Mi yo deportista	Conocer la importancia y beneficios del deporte	Hábitos saludables	Ficha observación	10 min.
ACT. 9	Mitos	Desmitificar ideas negativas sobre el deporte.	Hábitos saludables	Ficha observación	20 min.
ACT. 10	Me organizo para moverme	Facilitar a los alumnos una plantilla para incorporar el deporte en su día a día Demostrar cómo pueden incorporarse hábitos saludables en la rutina diaria	Hábitos saludables	Ficha observación	15 min.

Fuente: Elaboración propia.

Por último, la **sesión 5** será la que cierre este segundo bloque de contenidos, trabajando en este caso, aspectos relacionados con las conductas de riesgo y el consumo. De esta forma, se va a llevar a cabo una actividad que consistirá en una lluvia de ideas sobre qué entienden los alumnos por conductas de riesgo. En segundo lugar, se les explicará qué son las conductas de riesgo, así como las consecuencias de estas, incluyendo el consumo de sustancias y de alimentos no saludables. Por último, se expondrán una serie de vídeos de personas que hayan vivido bajo los efectos del consumo y cómo les ha afectado esto en sus vidas. Todas las actividades pueden verse en la siguiente tabla.

Tabla 15. Actividades de la Sesión 5.

Nº ACT.	NOMBRE	OBJETIVOS	CONTENIDOS	EVALUACIÓN	DURACIÓN
ACT. 11	Lluvia de ideas	Conocer y diferenciar conductas de riesgo	Hábitos saludables	Ficha observación	15 min.
ACT. 12	Qué son las conductas de riesgo y qué generan	-Trabajar el concepto “conducta de riesgo” -Conocer las consecuencias de estas	Hábitos saludables	Ficha observación	20 min.
ACT. 13	Experiencias	-Conocer testimonios reales -Sensibilización del alumnado	Hábitos saludables	Ficha observación	15 min.

Fuente: Elaboración propia

La **sesión 6** pertenece ya al último bloque temático, las habilidades interpersonales. Para llevar a cabo esta sesión, centrada en el desarrollo de habilidades sociales, se plantean las tres actividades siguientes.

Tabla 16. Actividades de la Sesión 6.

Nº ACT.	NOMBRE	OBJETIVOS	CONTENIDOS	EVALUACIÓN	DURACIÓN
ACT. 14	¿Qué te gustaría escuchar a ti?	Desarrollar en los alumnos el reconocimiento de cualidades ajenas y propias Potenciar una adecuada comunicación a nivel de grupo	Habilidades interpersonales	Ficha observación	15 min.
ACT. 15	Ahora, vamos a debatir	Fomentar la capacidad crítica de los alumnos Potenciar los debates en el aula para practicar el intercambio de ideas	Habilidades interpersonales	Ficha observación	20 min.
ACT. 16	Nuestra respuesta	Potenciar la capacidad de responder a cumplidos de	Habilidades interpersonales	Ficha observación	10 min.

forma adecuada

Desarrollar una
adecuada
comunicación

Hacer reflexionar
a los alumnos
sobre la
importancia de
los cumplidos y
las respuestas a
estos

Fuente: Elaboración propia

Tras el desarrollo de todas las actividades que conforman la sesión, en los cinco minutos, el profesor preguntará a los alumnos si creen que es importante el tipo de respuesta que den a los cumplidos que hacen y si creen que esa respuesta, dependiendo de la forma que tenga, tiene o no repercusiones en la otra persona y para sí mismos.

Como cierre de las actividades dirigidas al alumnado desde el Plan de Acción Tutorial se llevará a cabo esta sesión enfocada en la resolución de conflictos y la responsabilidad individual en este proceso (**sesión 7**). Así se favorecerá también el sentimiento de pertenencia al grupo, generando más cohesión entre los alumnos a lo largo del desarrollo de la sesión. En la Tabla 17 aparecen las actividades de la sesión.

Tabla 17. Actividades de la Sesión 7.

Nº ACT.	NOMBRE	OBJETIVOS	CONTENIDOS	EVALUACIÓN	DURACIÓN
ACT. 17	Role playing	<p>Practicar habilidades de comunicación entre los alumnos para lograr una adecuada solución ante un conflicto</p> <p>Favorecer la negociación entre las partes afectadas en un conflicto</p> <p>Potenciar la capacidad empática de los alumnos</p>	Habilidades interpersonales	Ficha observación	30 min.
ACT. 18	Soy un globo	<p>Volver a la calma ante una situación que genere enfado, rabia, ira.</p> <p>Aprender a calmarnos ante una situación de conflicto.</p>	Habilidades interpersonales	Ficha observación	15 min.
ACT. 19	Mi motivación y la tuya	<p>Reflexionar sobre el proceso de relajación anterior</p> <p>Analizar los beneficios de la relajación ante situaciones de conflicto</p>	Habilidades interpersonales	Ficha observación	5 min.

Fuente: Elaboración propia

5.6. Evaluación.

Este apartado corresponde con la evaluación del programa “Saludable(mente).

En este sentido, primero se ha de clarificar qué se entiende por evaluación de un programa. Según Pérez-Juste (2000), la evaluación de programas se entiende como:

un proceso sistemático, diseñado intencional y técnicamente, de recogida de información rigurosa —valiosa, válida y fiable— orientado a valorar la calidad y los logros de un programa, como base para la posterior toma de decisiones de mejora tanto del programa como del personal implicado y, de modo indirecto, del cuerpo social en que se encuentra inmerso (p.12).

Una vez visto la definición del concepto se procede a detallar la evaluación del programa. Por lo tanto, aun habiéndose identificado las diferentes evaluaciones para cada una de las actividades que conforman las diferentes sesiones de intervención, se ha considerado oportuno desarrollar este apartado para abarcar la evaluación general y completa de este mismo.

La evaluación planteada para el programa se llevará a cabo en tres momentos diferentes:

- Evaluación inicial
- Evaluación procesual
- Evaluación final

Los instrumentos de recogida de información serán de carácter cualitativo y cuantitativo, pudiendo ofrecer así una evaluación y unos resultados más completos, más objetivos y más eficaces.

Por esto, la **evaluación inicial** consistirá en realizar un pretest cuya función sea valorar los conocimientos previos del alumnado. Para llevar a cabo este pretest, cada uno de los tutores de los grupos de primer curso de la ESO tendrá la escala impresa para facilitársela a los alumnos en la primera sesión del programa. Es decir, se procederá a pasar a cada alumno la Escala de Salud Mental Positiva de Lluch (1999) para observar cómo interpretan y categorizan los alumnos su salud mental de forma previa al desarrollo de las diferentes sesiones del programa. Con esta escala se podrá evaluar la satisfacción personal, la actitud prosocial, el autocontrol, la autonomía, la resolución de problemas y autoactualización, y las habilidades en relaciones interpersonales de los alumnos (Anexo 1). Si recordamos los contenidos propuestos para el programa (autoconcepto, regulación emocional, hábitos de vida saludables, habilidades sociales y resolución de conflictos) vemos como corresponden los unos con los otros casi al completo. Es decir, la Escala de Salud Mental Positiva de Lluch tiene una correspondencia con los contenidos del programa, por eso se considerada adecuada como parte de la evaluación inicial.

La Escala de Salud Mental Positiva de Lluch (1999) es un instrumento de evaluación centrado en los aspectos anteriormente comentados. Es decir, evalúa la percepción que tiene la persona sobre sus habilidades tanto a nivel intrapersonal como interpersonal, por esto se considera un instrumento adecuado para el programa “Saludable(mente)”. Se trata de un instrumento formado por 39 ítems, valorados en una escala Likert con puntuación de 1 a 4 (muy frecuente-nunca). Las instrucciones de corrección de los ítems junto con los ítems de la propia escala se pueden encontrar en el Anexo I.

En lo referente la **evaluación procesual**, como esta se llevará a cabo de forma específica en cada sesión aparecerá en qué consiste en cada una de las actividades. Además, se realizará un registro escrito en formato diario, donde el tutor y los docentes de las asignaturas anotarán cuestiones relacionadas con actitudes comportamentales de los alumnos, los motivos por los que algún alumno no haya participado en las actividades y cualquier otra anotación que considere oportuna. Este registro será posible gracias a la observación sistemática de los docentes con el apoyo de una lista de control en la que figurarán los datos identificativos cada alumno, así como los aspectos anteriormente nombrados.

Por último, la **evaluación final** reside en realizar un postest. Gracias a esta prueba se podrán comparar los resultados frente a los obtenidos en el pretest y, comprobar si han surgido cambios o no en relación con los conocimientos de los alumnos sobre la salud mental y el bienestar. Además, se facilitará a los alumnos un cuestionario de satisfacción, al que se puede acceder mediante el siguiente enlace:

<https://docs.google.com/forms/d/1wbSMKyjj7jkbctWzeVplmrRvGbSP3cIj0pUbYbtzp0w/edit>

Este cuestionario servirá para conocer la opinión de estos sobre el Programa “Saludable(mente). Como se señalaba anteriormente, en esta evaluación final los alumnos deberán responder de nuevo la Escala de Salud Mental Positiva (Lluch, 1999) para observar, gracias a la comparación de los resultados de este con los de la evaluación inicial, si han surgido cambios en los adolescentes o no. Y así poder plantear mejoras o variaciones de cara a la implementación del programa en cursos posteriores.

Teniendo esto en cuenta, los momentos de evaluación, así como los instrumentos para cada uno de ellos se recogen de forma concreta en la tabla 18.

Tabla 18. *Momentos e instrumentos de evaluación.*

Momento de evaluación	Instrumento(s)
Evaluación inicial	Pretest – Escala de Salud Mental Positiva de Lluch (1999).
Evaluación procesual	Plantilla de observación para el tutor/docente. Registro diario del tutor/profesor.
Evaluación final	Postest - Escala de Salud Mental Positiva de Lluch (1999). Cuestionario de satisfacción para el alumnado.

Fuente: Elaboración propia

6. CONCLUSIONES.

Tras el desarrollo del Trabajo de Fin de Máster cabe destacar la variedad de conocimientos afianzados, no sólo adquiridos a través del desarrollo teórico del curso que ocupa el Máster Universitario en Formación de Profesorado de Educación Secundaria (M.U.P.E.S.) sino también, los adquiridos durante el periodo de prácticas externas llevado a cabo.

Este documento se ha llevado a cabo con el fin de concluir el M.U.P.E.S. realizando un diseño de un programa sobre la salud mental y el bienestar en alumnos de primer curso de Educación Secundaria Obligatoria en un contexto concreto.

Con el presente trabajo se ha podido desarrollar un programa dentro del Plan de Actividades del Departamento de Orientación del centro educativo ya nombrado en varias ocasiones a lo largo del desarrollo del TFM. Para ello ha resultado especialmente relevante tanto la legislación vigente sobre los Departamentos de Orientación como la organización del Sistema Educativo actual.

Además, el presente programa pone en práctica diferentes competencias de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria y, el desarrollo de actividades teóricas y prácticas que permiten un desarrollo íntegro en los alumnos, así como el fomento de su autonomía y motivación en relación con su salud mental y su bienestar.

El programa, por lo tanto, consiste en dar solución a las dificultades que puedan surgir en relación con la salud mental del alumnado y su bienestar, así como promover las conductas positivas y beneficiosas relacionadas con estos mismos aspectos. Así, con la finalización del programa se generarán beneficios intra e interpersonales en los alumnos a los que se dirige.

Igualmente, teniendo en cuenta que la adolescencia es una etapa evolutiva que requiere diferentes apoyos y referentes, es preciso formar a los profesionales educativos en cuestiones de este tipo. Al fin y al cabo, estos profesionales comparten gran parte del tiempo con los alumnos y, en este sentido se presupone que sus funciones traspasan la mera transmisión de conocimientos.

En cuanto a la consecución de los objetivos planteados para este Trabajo de Fin de Máster señalar lo siguiente. Respecto al objetivo general que consistía en elaborar un programa de intervención para estudiantes de primer curso de la ESO basado en la promoción de la salud mental y el bienestar, queda constancia de haberse logrado.

Por otro lado, repasando los objetivos específicos se puede afirmar que, en mayor o menor medida, y no pudiendo determinarlo de forma personal porque carece de objetividad, si se han conseguido alcanzar. Se cree así porque a pesar de no haber definido el concepto bienestar de forma concreta, la conceptualización del término salud mental si se ha llevado a cabo de forma rigurosa. Además, a lo largo del documento se ha evidenciado de diferentes formas la importancia y la relación que tiene un concepto sobre otro, entre otras cosas, gracias al análisis de programas realizado. Por último, tras

el desarrollo completo del trabajo, se conocen las causas y las consecuencias de la ausencia de la salud mental en la población de interés.

Por último, la necesidad de crear un plan de actuación actualizado de acuerdo con las necesidades reales en materia de salud mental y bienestar en la adolescencia cada vez es más evidente. Sería oportuno contar con un mayor número de pautas establecidas a nivel nacional, de diferente aplicación y formato, pues estas facilitarían el trabajo en centros educativos de diferentes características, así como la existencia de una formación común de acuerdo con el tema para todos los profesionales educativos del país. Por supuesto, más que un enfoque diagnóstico o médico, la prevención y promoción de una salud mental positiva deberían ser sus ejes vertebradores.

7. LIMITACIONES Y PROSPECTIVA.

Tras exponer las conclusiones del desarrollo del programa se van a analizar los aspectos de mejora en términos de continuidad. Es decir, este análisis favorecerá la permanencia del programa en el tiempo, pero antes se comprobarán los puntos débiles y fuertes del programa.

De acuerdo con lo anterior, se exponen en la tabla 18 los puntos débiles y los puntos fuertes del programa mediante un análisis D.A.F.O (debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades).

Tabla 19. Análisis D.A.F.O. del programa.

DEBILIDADES	AMENAZAS
-No aplicado -Ausencia de marco legislativo actualizado	-Ausencia de conocimiento sobre la salud mental y el bienestar de los alumnos desde edades tempranas (infancia)
FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
-Actividades sencillas y bien estructuradas -Mayor reconocimiento de la importancia de la salud mental y el bienestar a nivel social	-La posibilidad de poder ofrecer un enfoque global del programa -Poner en práctica la propuesta en el próximo curso académico

Fuente: Elaboración Propia.

En cuanto al desarrollo en sí del TFM y del programa propuesto en él, se han de tener en cuenta las cuestiones o aspectos que aparecen en la anterior tabla (Tabla 18).

En primer lugar, en relación con la primera debilidad señalada, hubiera sido mucho más enriquecedor de cara a la elaboración en sí del documento haber podido emplear más tiempo en esta. No solo por haber podido contrastar y analizar programas a nivel internacional, por ejemplo, sino porque con mayor cantidad de tiempo quizá se hubiera podido implementar el programa en el instituto para el que se ha planteado. Respecto a la ausencia de un marco legislativo actualizado, como se ha señalado en las conclusiones, sería oportuno que existiera uno con pautas de acción concretas y objetivos ambiciosos pero realistas, no solo para el ámbito educativo, sino que invitará a

crear una red de colaboración con el resto de los servicios responsables, es decir, la seguridad social, servicios sociales, justicia, etc.

Respecto a la amenaza vista en la tabla 18, el programa en sí mismo resulta complejo pues los conceptos trabajados durante el desarrollo de este no se trabajan de forma previa y preventiva en etapa de Educación Primaria. Esto, a pesar de parecer un aspecto negativo resulta enriquecedor si se tiene en cuenta que el programa ofrece nuevos conocimientos y herramientas útiles para mejorar la calidad de vida de los alumnos. A pesar de esto, este aspecto se incluye como amenaza porque los inconvenientes son mayores que los beneficios. Si bien es cierto, esto nos ofrece la posibilidad de trabajar estos conceptos de forma más amplia con el alumnado.

Por lo que corresponde con las fortalezas, destacar que las sesiones del programa están compuestas por actividades que, en su mayoría, son de corta duración. Esta cuestión facilita que los alumnos mantengan el interés y la motivación a lo largo de toda la sesión. Además, dado que los tutores cuentan con una sesión formativa y, en el caso de los docentes de las asignaturas, aún algún número más de sesiones de estas características, no les resultará compleja la tarea de llevar a cabo las sesiones y sus respectivas actividades con el grupo clase. Así mismo, el orientador del centro mostrará total disponibilidad para resolver las dudas que surjan.

Otra fortaleza del programa es el reconocimiento de la importancia de la salud mental y el bienestar a nivel social. Al menos, esto es así en mayor medida que hace unas décadas. Este avance ha de servirnos como impulso y motivación para continuar trabajando en estos aspectos.

Por último, las oportunidades más apreciables son las siguientes. Por un lado, la posibilidad de ampliar la actuación y promoción en salud mental y bienestar gracias a la participación de docentes de asignaturas externas a la tutoría pero que conforman el currículo del primer curso de la ESO. Esto permite trabajar los conceptos desde más ámbitos, generando la posibilidad de poder hacer de la promoción de la salud mental y el bienestar una seña de identidad del centro. Además, dado que el programa está desarrollado de forma concreta y su temporalización lo permite, podría ponerse en práctica el curso siguiente, permitiendo iniciar el cambio en pro de la mejora de la salud mental de los alumnos.

En relación con la prospectiva y las posibles líneas de futuro, la idea principal y que hace que el objetivo del programa tenga un sentido global, es continuar con la implementación de este en futuros cursos escolar. Esto podrá ser así siempre y cuando los resultados obtenidos sean los deseados o al menos, la evaluación final permita una serie de modificación que hagan del programa algo viable. Al fin y al cabo, con la puesta en marcha de programas de este tipo no solo se busca prevenir y actuar con una población concreta (en este caso, los alumnos de primer curso de la ESO) sino abarcar toda la población posible dentro del centro educativo, generando un movimiento entorno a esta promoción de la salud mental y el bienestar.

Por lo tanto, se trabajará en la actualización y adecuación del programa en función de las características de los cursos superiores de la ESO, al igual que con los nuevos grupos de alumnos del primer curso de la etapa. Una vez el programa esté en marcha en todos los cursos de la etapa, se trabajará para poder trasladarlo a las aulas y grupos pertenecientes al bachillerato, logrando así que sea uno de los ejes de actuación principales del centro educativo.

Como síntesis, en palabras de Zabaleta et al. (2022, p. 65), debemos recordar que:

Comenzar a trabajar la salud mental en educación secundaria, como sucede en la mayoría de los programas encontrados, es afrontar esta realidad en un periodo vital del alumnado en el que el estigma se encuentra muy instalado en su pensamiento social y pueden estar emergiendo algunas problemáticas asociadas al tema en los compañeros.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Abdul, N. y Helma, R. (2021). Las 5C del desarrollo positivo de la juventud, el propósito en la vida, la esperanza y el bienestar entre los adultos emergentes en Malasia. *Fronteras en Psicología*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641876>
- Ávila, N. (2020). Arte, salud y cuidados: una apuesta por la educación artística desde Madrid Salud. *ResearchGate*. <https://dx.doi.org/10.12795/esamec.2020.i01.02>
- Benjet, C. (2015). La salud mental del niño y del adolescente. *La depresión y otros trastornos psiquiátricos*. Academia Nacional de Medicina. 91-100 http://www.derechopenalened.com/libros/L27_ANM_DEPRESION.pdf#page=116
- Biddle, S. J. H. y Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-95.
- Birchwood M., y Singh, S. P. (2013). “Mental health services for young people: matching the service to the need”. *The British Journal of Psychiatry*, 202, 1–2.
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Praxis. 11.
- Bolarín, M.J. (2005). Adolescencia, salud mental y educación social. *Revista de educación social*, 3. <https://eduso.net/res/revista/3/articulos/adolescencia-salud-mental-y-educacion-social>
- BOE (1978). Boletín Oficial del Estado, 311, 29 de diciembre de 1978. <https://www.boe.es/buscar/pdf/1978/BOE-A-1978-31229-consolidado.pdf>
- Campos, C., Peris, M. y Galeano, M. (2011). Factores protectores y de riesgo en alumnos de una institución pública y otra privada. *Eureka*, 8 (1), 114-133. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-90262011000100012#:~:text=Son%20factores%20de%20riesgo%20problemas,una%20relaci%C3%B3n%20de%20causa%20E2%80%93%20efecto.
- Casañas, R. y Lalucat, L. (2018). Promoción de la salud mental, prevención de los trastornos mentales y lucha contra el estigma. Estrategias y recursos para la alfabetización emocional de los adolescentes. *Revista de estudios de juventud*, 121, 117-132.
- Comunidad de Madrid (2021). Programa de promoción de la Salud Mental. Estrategia “Madrid, una ciudad saludable” 2021-2024, 45-46. https://transparencia.madrid.es/FWProjects/transparencia/PlanesYMemorias/Planes/MadridSalud/Ficheros/ESTRATEGIA_Madrid_una_ciudad_saludable.pdf
- Cornejo, R. (2022). La actividad física, aliada de la salud mental. *UDEP Hoy*, 25. <https://www.udep.edu.pe/hoy/2022/08/actividad-fisica-aliada-de-salud-mental/>
- Costa, A.P. y López, S. (2010). Socialización y ambientes virtuales. *Educación y Futuro*, 22, 109-126.

- Costello, E., Erkanli, A. y Angold, A. (2006). Is there an epidemic of child or adolescent depression? *Journal of Child Psychology y Psychiatry*, 47, 1263-1271
- Costigan, S. et al. (2019). Associations between physical activity intensity and well-being in adolescents. *Preventive Medicine. ELSEVIER*, 125, 55-61. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.05.009>
- Csikszentmihalyi, M. (1992). *Flow. The Psychology of Happiness*. Rider.
- Decreto 14/2022, de 5 mayo, por el que se establece la estructura orgánica de la Consejería de Educación. Boletín oficial de Castilla y León, 86, 6 de mayo de 2022. <https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/05/06/pdf/BOCYL-D-06052022-9.pdf>
- Del Pozo, E. (2006). Programa de promoción de la Salud Mental dirigido a la población adolescente en la escuela. *Biblioteca Lascasas*, 2 (4). <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0180.pdf>
- Del Toro, V. y Sánchez, E. (2020). Introducción del modelo centrado en familia en España desde una perspectiva de la calidad de vida familiar. *Revista Nacional e Internacional de Educación Inclusiva*, 13 (2), 9-21.
- Del Valle, M. et al. (2018). Efecto del uso de estrategias cognitivas de regulación emocional sobre la ansiedad en adolescentes españoles. *Revista Suma Psicología*. 25 (2), 153-161. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2018.v25.n2.7>.
- Díaz, C. y Santos, L. (2018). La ansiedad en la adolescencia. *Enfermería comunitaria. Revista de SEAPA*, 6 (1), 21-31.
- Domínguez, R. (2002). *La riqueza de las regiones. Las desigualdades económicas de regionales en España (1700-2000)*. Alianza Editorial.
- Escobar, A. (2022). *Importancia del desarrollo de la inteligencia emocional para la enseñanza en el área de lengua y literatura de los estudiantes de bachillerato general unificado*. Trabajo de fin de grado. Universidad Central del Ecuador.
- Fancourt, D. y Finn, S. (2018). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. *World Health Organization*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>
- FEAFES (2019). #Descubre, no bloques tu salud mental. <https://consaludmental.org/programas/descubre-no-bloques-tu-salud-mental/>
- Fernández, A., Redondo, N. y Graña, J. L. (2022). Eficacia de un programa de tratamiento en el consumo de drogas en menores infractores desde la psicología positiva, 20 (10). <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/viewFile/1778/1357>
- Gallardo, A. et al. (2015). La etapa universitaria no favorece el estilo de vida saludable en las estudiantes granadinas. *Nutrición Hospitalaria*, 31 (2), 975-979. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.2.8303>

- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Gómez, C. et al. (2021). Factores asociados al reconocimiento de trastornos y problemas mentales en adolescentes en la Encuesta Nacional de Salud Mental. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50 (1), 3-10.
- González, S. (2021). La salud mental en la adolescencia. *Canarias pediatría*, 45 (2), 1.
- Hernández, B. (2019). *Cuando el suicidio mata a más niños que la violencia*. El País. https://elpais.com/elpais/2019/11/12/planeta_futuro/1573580182_654911.html
- Hernández, J. (2014). Cómo diseñar talleres para promover la salud en grupos comunitarios. *Atención Primaria*, 46 (1), 40-47. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2013.07.006>
- Hrich, B. (2020). *Proyecto interdisciplinar para mejorar la integración de conocimientos en los alumnos de secundaria*. Trabajo de Fin de Máster. Universidad Politécnica de Cataluña.
- INE (2016). *Defunciones según las principales causas de muerte*. Instituto Nacional de Estadística, 20-21. https://www.ine.es/prodyser/espa_cifras/2018/20/
- Iturriaga, G. (2016). *Actividad física saludable, bienestar psicológico y la situación actual. Beneficios psicológicos, cognitivos y mentales de la actividad física*. Universidad del País Vasco. https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/kirol_eskola_prestakuntza_jard/eu_def/adjuntos/Charla%20beneficios%20psicol%C3%B3gicos.pdf
- Janssen, I. y Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 40.
- Jiménez, M. G., Martínez, P., Miró, E. y Sánchez, A. I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8 (1), 185-202.
- Juárez, P. y Padilla, J.A. (2023). El contexto escolar como factor protector. La verdad del sureste. <https://la-verdad.com.mx/contexto-escolar-como-factor-protector-61738.html#:~:text=Un%20clima%20respetuoso%2C%20de%20alegr%C3%A9a,efectos%20de%20las%20experiencias%20negativas>.
- Kelly, C. et al. (2011). “Youth mental health first aid: a description of the program and an initial evaluation”. *International Journal of Mental Health Systems*, 5 (4).
- Laporta, I., Mamajon, M. y López, C. (2016). Inteligencia emocional: ¿factor protector de la Salud Mental? *Psicología y Educación: Presente y Futuro. Asociación Científica de Psicología y Educación (ACIPE)*, 2597-2603 <https://rua.ua.es/dspace/handle/10045/64416?locale=en>
- Leiva, L. et al (2021). Relación entre sentido de comunidad, bienestar, salud mental y género en adolescentes escolarizados. *Psicoperspectivas*, 20 (2). <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol20-issue2-fulltext-2205>

- Leiva, L., George, M., Squicciarini, A.M., Simonsohn, A. y Guzmán, J. (2015). Intervención preventiva de salud mental escolar en adolescentes: desafíos para un programa público en comunidades autónomas. *Universitas Psychologica*, 14 (4), 1285-1298. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-4.ipsm>
- Les Corts (2008). Programa de alfabetización en Salud Mental (Espaijove.net). http://www.espaijove.net/index.php?option=com_content&view=article&layout=espaijove:pestanya&id=316&Itemid=414&lang=es
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 106, de 4 de mayo de 2006. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-7899-consolidado.pdf>
- 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>
- Lluch, M. T. (1999). *Construcción de una Escala para evaluar la Salud Mental Positiva*. Doctoral Thesis, Department of Behavioral Sciences Methodology http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/42359/1/E_TESIS.pdf
- Lluch, M. T. (2008). Concepto de salud mental positiva: Factores relacionados. Recursos y programas para la salud mental. *Enfermería psicosocial II*, 37-69.
- Lluch, M. T. (2011). *Decálogo de Salud Mental Positiva*. Colección OMADO Deposito Digital Universidad de Barcelona.
- Lluch, MT. (2020). *Cuida la Salud Mental Positiva: un abordaje para afrontar con más fuerza la situación generada por la pandemia de Coronavirus Covid-19*. Depósito Digital de la Universidad de Barcelona. <http://hdl.handle.net/2445/155397>
- Luengo, J.A y Yébenes, R. (2021). La prevención y detección de los desajustes y trastornos emocionales del alumnado. *Guía y recursos para elaboración de planes en los centros educativos. Consejería de Educación, Universidades, Ciencia y Portavocía*. <https://www.educa2.madrid.org/web/educamadrid/principal/files/938d0476-b527-44c4-ac84-d948a6136277/Plan%20prevencion%20TDE.pdf?t=1634297002334>
- Luengo, J.A. (2020). Salud mental y centros educativos: el valor de las distancias cortas. *Blog de la Psicología del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid*. 1-9. [Salud mental y centros educativos: el valor de las distancias cortas - Blog de Psicología del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid \(copmadrid.org\)](http://www.copmadrid.org/publicaciones/Salud-Mental-y-centros-educativos-el-valor-de-las-distancias-cortas)
- Marilda, E. (2008). *Relaxamento para todos: controle o seu stress*. Papirus.
- Ministerio de Sanidad (2021). Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud. Período 2022-2026. <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Estrategia-Salud-Mental-2022-2026.pdf>

- Ministerio de Sanidad (2022). Estrategia de Salud Mental del Sistema Nacional de Salud. <https://consaludmental.org/centro-documentacion/estrategia-salud-mental-2022-2026/>
- Montero, N.A. (2021). El impacto del Covid-19 en la salud mental de los jóvenes. *Revista sanitaria de Investigación*. <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-los-jovenes/>
- Morata, T. y Garreta, F. (2012). El tiempo libre como dinamizador y/o activador de comunidad/es. *Educación Social. Revista de Intervención Socioeducativa*, 50, 11-29.
- Muñoz, C. (2020). Salud mental adolescente. Una invitación a pensar en su salud mental desde miradas positivas. *Revista CES Psicología*, 13 (1), 1-3.
- Musalem, R. y Castro, P. (2015). Qué se sabe del bullying. *Revista médica clínica Condes*, 26 (1), 14-23.
- Navarro, V., López, R. y Moreno, B. (2010). Unidad didáctica “Buscando el bienestar físico, psíquico y social”. Intervención en el área de educación física desde un enfoque constructivista. *EFDeportes.com, Revista Digital*, (149). <https://www.efdeportes.com/efd149/buscando-el-bienestar-fisico-psiquico-y-social.htm>
- Okasha, A (2005). Globalization and mental health: a WPA perspective. *World Psychiatry*, 4, 1-2.
- OMS (2001). ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD: *Informe sobre la salud mental en el mundo*. Ginebra.
- OMS (2004). Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático. <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change>
- OMS (2013). Salud mental: un estado de bienestar. http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
- OMS (2021). Salud mental del adolescente. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- OMS (2022). Salud del adolescente y el joven adulto. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- OMS (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- OMS (s.f.). Constitución. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>

- Oswaldo, M. et al. (2012). Competencias comunicativas y salud mental positiva en el perfil profesional de los profesores de la educación básica de Lima Metropolitana. *Revista IIPSI*, 15, (2), 61-87.
- Ozamiz, N., Jiménez, E. y Picaza, M. (2019). Grupos de ocio para adolescentes: educando las habilidades sociales para la promoción de la salud mental positiva. *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, 73, 101-120. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/196443/Art.%205.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Paricio, R. (2022). Técnicas de mindfulness y regulación emocional en el ámbito familiar como estrategia de prevención en el ámbito de la salud mental. *Revista NPunto*, 5 (46), 66-86.
- Paricio, R. y Pando, M.F. (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. *Revista de psiquiatría infanto-juvenil*, 37 (2), 30-44.
- Pérez, M. (2017). Efectos de la musicoterapia en las relaciones sociales de grupos de adolescentes en un centro educativo. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical-RECIEM*, 15, 175-191. <https://doi.org/10.5209/RECIEM.53627>
- Pérez, M. (2018). Efectos de la Musicoterapia en las relaciones sociales de grupos de adolescentes en un centro educativo. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical*, 15, 175-191. <https://doi.org/10.5209/RECIEM.53627>
- Pérez, N. (2015). Necesidad de desarrollo emocional en la adolescencia. *Grupo de Recerca en Orientació Psicopedagógica de la UB*, 1-7. <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/2015-Necesidad-de-desarrollo-emocional-en-la-adolescencia-091011.pdf>
- Pérez-Juste, R. (2000). La evaluación de programas educativos: conceptos básicos, planteamientos generales y problemática. *Revista de Investigación Educativa*, 18 (2), 261-287.
- Pimentel, C. (2015). Efeitos de letras de músicas em comportamentos pró-sociais: Teste do Modelo Geral da Aprendizagem, Universidade Federal da Paraíba. Brazil.
- Pineda, J.A. (2017). La competencia social y el cambio actitudinal en el aula de secundaria. *Profesorado: revista de currículum y formación del profesorado*. 21, (2), 355-375. https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/injuve_121_web.pdf
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. Boletín Oficial del Estado, 76, de 30 de marzo de 2022. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2022/BOE-A-2022-4975-consolidado.pdf>

- Real Decreto 5/2018, de 8 de marzo, por el que se establece el modelo de orientación educativa, vocacional y profesional en la Comunidad de Castilla y León. Boletín Oficial del Estado, 50, de 12 de marzo de 2018. <https://bocyl.jcyl.es/boletines/2018/03/12/pdf/BOCYL-D-12032018-2.pdf>
- Restrepo D. A., y Jaramillo, J. C. (2012). Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública. *Revista Salud Pública*, 30 (2), 202-211. <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v30n2/v30n2a09.pdf>
- Salud Mental CYL (2022). Apoyo y soporte social a la infancia y adolescencia. <https://saludmentalcyl.org/category/infanto-juvenil/>
- Sánchez, M.A., Lucas, B., Fonseca, E. y Paino, M. (2018). Emotional and behavioral difficulties in adolescence: Relationship with emotional well-being, affect, and academic performance. *Annals of Psychology*, 34 (3), 482-489. <https://doi.org/10.6018/analesps.34.3.296631>
- Sanz, I., Doncel, L.M., Sainz, J. (2022). La pandemia y el bienestar emocional de los alumnos. *Razón y fe*, (285), 1455, 41-54. 10.14422/ryf.vol285.i1455.y2022.002
- Save the Children (2021). *Crecer Saludable(mente). Un análisis sobre la salud mental y el suicidio en la infancia y la adolescencia*. https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2021-12/Informe_Crecer_saludablemente_DIC_2021.pdf
- Save The Children (2021). Save The Children alerta de que la pandemia ha triplicado el número de trastornos mentales entre los niños, niñas y adolescentes. <https://www.savethechildren.es/notasprensa/save-children-alerta-de-que-la-pandemia-ha-triplicado-el-numero-de-trastornos-mentales>
- Somos Pacientes (2015). Programa para la concienciación sobre la salud mental en colegios e institutos. *Somos Pacientes. La comunidad de asociaciones de pacientes*. <https://www.somospacientes.com/noticias/asociaciones/programa-para-la-concienciacion-sobre-la-salud-mental-en-colegios-e-institutos/>
- Somos Pacientes (2023). Salud mental: apoyo y soporte social a la infancia y adolescencia. *Somos Pacientes. La comunidad de asociaciones de pacientes*. <https://www.somospacientes.com/noticias/asociaciones/apoyo-y-soporte-social-a-la-infancia-y-adolescencia-con-trastorno-mental/>
- Teixeira, S., Sequeira, C. y Lluch, M. T. (2021). *Programa de promoción de la salud mental positiva para adultos (Mentis Plus+): manual de apoyo*. Universidad de Barcelona. <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/173986/1/Programa%20de%20Salud%20Mental%20Positiva%20MENTIS%20PLUS%2B.pdf>
- Valdez, W. y Pérez M. (2021). Las competencias comunicativas como factor fundamental para el desarrollo social. *Polo del Conocimiento*, 6 (3) 433-456. DOI: 10.23857/pc.v6i3.2380

- Valls, A. (2019). *Consejos para fomentar la práctica de deporte en la adolescencia*. Sociedad Valenciana de Pediatría. <https://socvalped.com/educacion/2019/consejos-deporte-adolescencia-infancia/>
- Wang, W. et al (2020). Updated understanding of the outbreak of 2019 novel coronavirus (2019-nCoV) in Wuhan, China. *Journal of Medical Virology*, 92 (4), 441–447.
- Zabaleta, R., Lezcano, F. y Perea, M.V. (2022). Análisis de los Programas educativos sobre alfabetización en salud mental. Revisión documental. *Revista Complutense de Educación*, 33 (1), 57-69. <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/73696/4564456559477>
- Zaldívar, N., Pérez de Albéniz, A. y Fonseca, E. (2018). Salud mental en niños y adolescentes de La Rioja: resultados de la Encuesta Nacional de Salud de España 2011/12 (ENSE 2011/12). *Revista de Educación. Contextos Educativos*, 22, 129-148. <http://doi.org/10.18172/con.3410>
- Zandío, M. (2009). Adolescencia y trastorno mental grave: situación actual de la atención a la salud mental infanto-juvenil, *41* (1), 25-28.
- Zavala, C. y Salinas, J. (2017). La interdisciplinariedad en el aula de Educación Secundaria: Una investigación a través de la opinión del profesorado de las áreas de Música, Lengua Castellana y Literatura, y Ciencias Sociales. *European Scientific Journal, ESJ*, 13 (19), 281. <https://doi.org/10.19044/esj.2017.v13n19p281>

ANEXOS.

ANEXO 1.

Figura 1. Escala de Salud Mental Positiva, Lluch (1999).

Hola. En primer lugar, darte las gracias anticipadamente por tu colaboración.
En segundo lugar, te pedimos que contestes a unas preguntas breves sobre cuestiones generales. En el punto donde se pide el Código deberás anotar las 4 últimas cifras de tu número de teléfono.

CUESTIONES GENERALES

CODIGO
EDAD
SEXO: Masc.... Fem....

Para contestar a las siguientes cuestiones, tacha con una X la respuesta que corresponda a tu situación

¿Tienes algún problema de salud física?
NO
SI Especificar:.....

¿Tienes algún problema de salud mental?
NO
SI Especificar:.....

En este último mes, ¿has tenido que ir al médico para algo?
NO
SI Especificar:.....

¿Has ido alguna vez a visitar a un psiquiatra o psicólogo?
NO
SI Especificar:.....

A continuación, te presentamos un cuestionario que contiene una serie de afirmaciones referidas a la forma de pensar, sentir y hacer que son más o menos frecuentes en cada uno de nosotros. Para contestarlo, lee cada frase y completa mentalmente el espacio de puntos suspensivos con la frecuencia que mejor se adapte a ti. A continuación señala con una X en las casillas de la derecha tu respuesta.

Las posibles respuestas son:

- SIEMPRE o CASI SIEMPRE
- A MENUDO o CON BASTANTE FRECUENCIA
- ALGUNAS VECES
- NUNCA o CASI NUNCA

No necesitas reflexionar mucho para contestar ya que no hay respuestas correctas e incorrectas. Lo que interesa es tu opinión. Tampoco trates de buscar la respuesta que quizá podría causar una "mejor impresión" ya que puedes estar segura/o que la información es absolutamente anónima y confidencial.

POR FAVOR, CONTESTA A TODAS LAS AFIRMACIONES. MUCHAS GRACIAS.

	SEMPRE O CASI SEMPRE	CON BASTANTE FRECUENCIA	ALGUNAS VECES	NUNCA O CASI NUNCA
1 A mi, me resulta especialmente difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías				
2 Los problemas me bloquean fácilmente				
3 A mi, me resulta especialmente difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas				
4 me gusta como soy				
5 soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas				
6 me siento a punto de explotar				
7 Para mi, la vida es aburrida y monótona				
8 A mi, me resulta especialmente difícil dar apoyo emocional				
9 tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas				
10 me preocupa mucho lo que los demás piensan de mi				
11 Creo que tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar de los demás y comprender sus respuestas				
12 veo mi futuro con pesimismo				
13 Las opiniones de los demás me influyen mucho a la hora de tomar mis decisiones				
14 me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean				
15 soy capaz de tomar decisiones por mi misma/o				
16 intento sacar los aspectos positivos de las cosas malas que me suceden				
17 intento mejorar como persona				
18 me considero "un/a buen/a psicólogo/a"				
19 me preocupa que la gente me critique				
20 creo que soy una persona sociable				

	SIEMPRE O CASI SIEMPRE	CON BASTANTE FRECUENCIA	ALGUNAS VECES	NUNCA O CASI NUNCA
21 soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos				
22 soy capaz de mantener un buen nivel de autocontrol en las situaciones conflictivas de mi vida				
23.... pienso que soy una persona digna de confianza				
24 A mi, me resulta especialmente difícil entender los sentimientos de los demás				
25 pienso en las necesidades de los demás				
26 Si estoy viviendo presiones exteriores desfavorables soy capaz de continuar manteniendo mi equilibrio personal				
27 Cuando hay cambios en mi entorno intento adaptarme				
28 Delante de un problema soy capaz de solicitar información				
29 Los cambios que ocurren en mi rutina habitual me estimulan				
30 tengo dificultades para relacionarme abiertamente con mis profesores/jefes				
31 creo que soy un/a inútil y no sirvo para nada				
32 trato de desarrollar y potenciar mis buenas aptitudes				
33 me resulta difícil tener opiniones personales				
34 Cuando tengo que tomar decisiones importantes me siento muy insegura/o				
35 soy capaz de decir no cuando quiero decir no				
36 Cuando se me plantea un problema intento buscar posibles soluciones				
37 me gusta ayudar a los demás				
38 me siento insatisfecha/o conmigo misma/o				
39 me siento insatisfecha/o de mi aspecto físico				

ANEXO 2. Actividades de las sesiones dirigidas al alumnado.
SESIÓN 1.

Tabla 20. *Actividad 1 sesión alumnos.*

TÍTULO: ¿Qué es?
N.º 1 DURACIÓN: 25 minutos
OBJETIVOS <ul style="list-style-type: none">- Diferenciar los conceptos autoestima y autoconcepto- Distinguir el concepto de autoconcepto
METODOLOGÍA/DESARROLLO <p>La actividad se llevará a cabo con todo el grupo clase. En primer lugar, se llevará a cabo una lluvia de ideas sobre qué entienden los alumnos por autoestima y autoconcepto. Tras anotar en la pizarra sus ideas, se les facilitará un folleto informativo con los conceptos de autoestima y autoconcepto, para que conozcan las diferencias entre estos y tengan a mano un material sencillo siempre que quieran recurrir a estos. Además, el docente explicará de forma teórica estos dos conceptos de forma complementaria a la información del folleto. Explicará también los beneficios de trabajar estos conceptos para el desarrollo personal.</p>
EVALUACIÓN <p>Plantilla de observación Anexo 4</p>

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 21. *Actividad 2 sesión alumnos.*

TÍTULO: Raíces
N.º 2 DURACIÓN: 20 minutos
OBJETIVOS <ul style="list-style-type: none">- Conocer la autoestima de los alumnos
METODOLOGÍA/DESARROLLO <p>Esta actividad es individual. Cada uno de los alumnos del grupo tendrá un folio, en este tendrán que dibujar dos árboles, uno en una cara y otro, en la otra. En primer lugar, en uno de los árboles tendrán que escribir seis cualidades, aspectos o características personales que les resalten de forma positiva como personas. En el otro árbol, en cambio, tendrán que anotar seis aspectos, cualidades o características negativas que les definan. Una vez todos los alumnos tengan sus árboles completados, con todo el grupo clase se hablará sobre qué árbol les ha resultado más fácil, por qué les cuesta más o menos identificar aspectos positivos o negativos de ellos y, cualquier cuestión que surja a lo largo del desarrollo de la actividad.</p>
EVALUACIÓN <p>Anotar en el diario o en la plantilla de observación (Anexo 4) si algún alumno no ha sido capaz de anotar los seis aspectos positivos que se pedían.</p>

Fuente: Elaboración propia.

SESIÓN 2.

Tabla 22. *Actividad 3 sesión alumnos.*

TÍTULO: El semáforo de las emociones	
N.º 3	
DURACIÓN: 30 minutos	
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">- Promover la reflexión personal y grupal sobre qué son las emociones- Saber identificar las diferentes emociones en nosotros mismos y en los demás- Hacer uso adecuado de las emociones para resolver problemas	
METODOLOGÍA/DESARROLLO	
La actividad se llevará a cabo a nivel individual, cada uno de los alumnos deberá rellenar una tabla. Esta tabla incluye frases relacionadas con las emociones y los alumnos deberán asignar el color rojo, amarillo o verde dependiendo de si la frase es verdadera (verde) o falsa (rojo) para ellos. En los casos en los que no sepan si es o no verdadera/falsa, deberán señalar la frase en color amarillo.	
EVALUACIÓN	
Plantilla de observación Anexo 4.	

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 23. *Actividad 4 sesión alumnos.*

TÍTULO: Debátimos	
N.º 4	
DURACIÓN 20 minutos	
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">- Promover la reflexión grupal- Favorecer la creación de un consenso a nivel de grupo- Potenciar la regulación emocional mediante la protección de ideas frente al grupo	
METODOLOGÍA/DESARROLLO	
La actividad se llevará a cabo a nivel grupal. Tras llevar a cabo la primera actividad de la sesión se fomentará un debate entre los alumnos para que reflexionen sobre qué frases les ha supuesto más problemas, es decir, cuáles les han hecho dudar... A qué conclusión llegan como grupo; entre las frases que han generado más dudas, cuáles se han resuelto más fácil a nivel de grupo y cuáles han resultado más difícil de generar consenso, etc. Por último, se facilitará que los alumnos comenten libremente sobre qué les ha parecido la actividad.	
EVALUACIÓN	
Se tendrá en cuenta que el grupo clase haya participado de forma normal. Si existiera algún problema con alguna de las frases se anotará para poder trabajar esa emoción más adelante de forma más profunda. Ficha Anexo 4.	

Fuente: Elaboración propia.

SESIÓN 3.

Tabla 24. Actividad 5 sesión alumnos.

TÍTULO: Qué es la alimentación saludable
N.º 5 DURACIÓN: 15 minutos
OBJETIVOS <ul style="list-style-type: none">- Conocer qué es y en qué consiste la alimentación saludable
METODOLOGÍA/DESARROLLO <p>La actividad se llevará a cabo a nivel grupo-clase y consistirá en ofrecer a los alumnos la información necesaria para que comprendan qué es y en qué consiste una alimentación saludable. Esta actividad se apoyará con material visual.</p>
EVALUACIÓN <p>Plantilla de observación Anexo 4</p>

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 25. Actividad 6 sesión alumnos.

TÍTULO: Mi plato saludable
N.º 6 DURACIÓN: 15 minutos
OBJETIVOS <ul style="list-style-type: none">- Aprender a crear nuestro plato saludable- Concienciar al alumnado sobre la importancia de la alimentación saludable
METODOLOGÍA/DESARROLLO <p>La actividad se llevará a cabo a nivel individual. Cada alumno tendrá una ficha en la que aparezca el Plato de Harvard (Anexo 5) para que tengan un ejemplo gráfico de cómo debería ser un plato saludable. Además, comprobarán ellos mismos que en este plato aparecen todos los grupos principales de alimentos. En la parte posterior de la ficha tendrán 3 platos vacíos en los que tienen que crear ellos mismos cuatro platos saludables. Se les pedirá que pongan en práctica esto y lo trasladen a sus casas si fuera posible.</p>
EVALUACIÓN <p>Plantilla de observación Anexo 4</p>

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 26.Actividad 7 sesión alumnos.

TÍTULO: Mi menú
N.º 7
DURACIÓN: 20 minutos
OBJETIVOS
- Poner en práctica los conocimientos trabajados a lo largo de toda la sesión
METODOLOGÍA/DESARROLLO
La actividad se llevará a cabo a nivel individual. Cada alumno tendrá una ficha en la que aparezca una tabla con los siguientes apartados: desayuno, almuerzo, comida, merienda, cena y snack. Para cada uno de los anteriores apartados aparecerán dos opciones diferentes. En primer lugar, se pide a los alumnos que seleccionen aquellas opciones que más les gusten a ellos, dando igual qué alimentos elijan. Tras esto, se les pide que seleccionen de otro color aquellas opciones que crean que son las adecuadas de acuerdo con la información vista sobre alimentación saludable. Tras esto se comentará a nivel de grupo si sus selecciones han coincidido, por qué creen que ha sucedido una u otra cosa, cómo creen que pueden cambiar su alimentación, etc. Es decir, se generará un pequeño debate.
EVALUACIÓN
Plantilla de observación Anexo 4

Fuente: Elaboración propia.

SESIÓN 4.

Tabla 27. Actividad 8 sesión alumnos.

TÍTULO: Mi yo deportista
N.º 8
DURACIÓN: 10 minutos
OBJETIVOS
- Conocer la importancia y beneficios del deporte.
METODOLOGÍA/DESARROLLO
La actividad se llevará a cabo a nivel de grupo-clase. Se expondrá a los alumnos una presentación llamativa breve sobre la importancia y los beneficios del deporte para nuestra calidad de vida y nuestro desarrollo.
EVALUACIÓN
Plantilla de observación Anexo 4

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 28. *Actividad 9 sesión alumnos.*

TÍTULO: Mitos
N.º 9 DURACIÓN: 20 minutos
OBJETIVOS <ul style="list-style-type: none">- Desmitificar ideas negativas sobre el deporte.
METODOLOGÍA/DESARROLLO <p>La actividad se llevará a cabo a nivel grupo-clase. Tras mostrar a los alumnos la importancia del deporte y sus beneficios, se expondrá en la clase mediante una presentación una serie de mitos relacionados socialmente con la práctica deportiva. Tras el visionado de la presentación, se preguntará a los alumnos qué opinión tienen acerca de este tema y por qué creen que tienen o no sentido esos mitos. Si fuera necesario, incidir en alguno de los mitos para dejar claro por qué no tienen sentido o por qué no deberíamos tener en cuenta lo que se manifiesta a nivel sociedad. Además, preguntarles sobre los beneficios que ven o viven ellos tras practicar algún deporte o hacer alguna actividad física.</p>
EVALUACIÓN <p>Plantilla de observación Anexo 4</p>

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 29. *Actividad 10 sesión alumnos.*

TÍTULO: Me organizo para moverme
N.º 10 DURACIÓN: 15 minutos
OBJETIVOS <ul style="list-style-type: none">- Facilitar a los alumnos una plantilla para incorporar el deporte en su día a día- Demostrar cómo pueden incorporarse hábitos saludables en la rutina diaria
METODOLOGÍA/DESARROLLO <p>La actividad se llevará a cabo a nivel individual. Para esta actividad se facilitará a los alumnos una plantilla (Anexo 6) en la que tienen que establecer su organización diaria a nivel semanal. Una vez hayan completado la plantilla con las diferentes tareas (clase, estudio, clases particulares, leer, televisión, etc.), invitarles a que incorporen en cada día de la semana (excepto los fines de semana) pequeñas actividades deportivas, por ejemplo: un pequeño paseo, alguna sesión de bicicleta, salir a correr, saltar a la comba, deportes de equipo, movilización, estiramientos y otros.</p>
EVALUACIÓN <p>Plantilla de observación Anexo 4</p>

Fuente: Elaboración propia.

SESIÓN 5.

Tabla 30. *Actividad 11 sesión alumnos.*

TÍTULO: Lluvia de ideas
N.º 11
DURACIÓN: 15 minutos
OBJETIVOS
- Conocer y diferenciar conductas de riesgo de otras que no lo sean
METODOLOGÍA/DESARROLLO
La actividad se llevará a cabo a nivel grupo-clase. Se pedirá a los alumnos que, de forma ordenada, es decir, levantando la mano, vayan comentando en voz alta lo que cada uno entiende por conductas de riesgo. El tutor irá anotando mientras tanto en la pizarra las ideas de los alumnos. Cuando todos hayan aportado sus ideas, veremos cuáles son las que más se repiten y no generan dudas, comentándolas brevemente con ellos. Pero sobre todo se incidirá más en aquellas que hayan sido expuestas una vez y generen en los alumnos más dudas, justificando ante ellos por qué sí o por qué no son conductas de riesgo.
EVALUACIÓN
El tutor anotará en una ficha de observación las conductas de los alumnos que considere oportunas resaltar, para bien o para mal (Anexo 4)

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 31. *Actividad 12 sesión alumnos.*

TÍTULO: Qué son las conductas de riesgo y qué generan
N.º 12
DURACIÓN: 20 minutos
OBJETIVOS
- Trabajar el concepto “conducta de riesgo”
- Conocer las consecuencias de las diferentes conductas de riesgo
METODOLOGÍA/DESARROLLO
La actividad se llevará a cabo a nivel grupo-clase. Se proyectará un power point que explique a los alumnos de forma sencilla qué son las conductas de riesgo (tanto consumo de sustancias como la práctica de malos hábitos alimenticios). Además, al finalizar la actividad se les ofrecerá un flyer con pautas informativas que favorezcan que los alumnos refresquen esta información siempre que quieran.
EVALUACIÓN
El tutor anotará en una ficha de observación las conductas que considere oportunas de los alumnos durante el desarrollo de la actividad, así como las dudas más relevantes o posibles indicios de que alguno de los alumnos pueda estar llevando a cabo estas u otras conductas de riesgo.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 32. *Actividad 13 sesión alumnos.*

TÍTULO: Experiencias	
N.º 13	
DURACIÓN: 15 minutos	
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">- Conocer testimonios reales- Sensibilizar al alumnado sobre las consecuencias de las conductas de riesgo	
METODOLOGÍA/DESARROLLO	
<p>La actividad se llevará a cabo a nivel grupo-clase. Se proyectará al grupo dos speech de YouTube que muestren la experiencia de una persona que haya tenido conductas de riesgo por consumo de sustancias y otra persona con conducta de riesgo por llevar a cabo malos hábitos alimenticios:</p> <ul style="list-style-type: none">- https://www.youtube.com/watch?v=peF90Enp7No- https://www.youtube.com/watch?v=KPO5Ld62jE	
EVALUACIÓN	
Ficha de observación de conductas dentro del aula durante el desarrollo de la actividad. (Anexo 4)	

Fuente: Elaboración propia.

SESIÓN 6.

Tabla 33. *Actividad 14 sesión alumnos.*

TÍTULO: ¿Qué te gustaría escuchar a ti?	
N.º 14	
DURACIÓN: 15 minutos	
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">- Desarrollar en los alumnos el reconocimiento de cualidades ajenas y propias- Potenciar una adecuada comunicación a nivel de grupo	
METODOLOGÍA/DESARROLLO	
<p>La actividad se llevará a cabo a nivel grupal. Con esta actividad el profesor explicará qué es un cumplido de forma breve gracias a una diapositiva que se proyectará en el aula. Así como los beneficios de estos. Tras esto, se repartirá a cada alumno un folio donde tienen que poner su nombre y una frase/cumplido que les gustaría recibir por parte de sus padres, sus hermanos, sus amigos, sus profesores y sus compañeros de clase.</p>	
EVALUACIÓN	
Plantilla de observación Anexo 4	

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 34. Actividad 15 sesión alumnos.

TÍTULO: Ahora, vamos a debatir
N.º 15 DURACIÓN 20 minutos
OBJETIVOS <ul style="list-style-type: none">- Fomentar la capacidad crítica de los alumnos- Potenciar los debates en el aula para practicar el intercambio de ideas
METODOLOGÍA/DESARROLLO <p>A nivel de grupo y tras desarrollar la primera sesión, se comentará en alto las frases construidas por los alumnos que quieran compartir estas con el resto del aula. Tras esta lectura, el profesor abrirá un debate en el que comenten si les atrae la idea de recibir cumplidos, si les resultara fácil formularnos a ellos mismos, que beneficios ven en su propia persona cuando reciben cumplidos y cuáles creen que pueden experimentar las personas que los reciben. Se hablará sobre la importancia de ser sinceros a la hora de hacer cumplidos y cualquier otra cuestión que surja a lo largo del debate.</p>
EVALUACIÓN <p>Ficha de observación del tutor o docente encargado (Anexo 4)</p>

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 35. Actividad 16 sesión alumnos.

TÍTULO: Nuestra respuesta
N.º 16 DURACIÓN: 10 minutos
OBJETIVOS <ul style="list-style-type: none">- Potenciar la capacidad de responder a cumplidos de forma adecuada- Desarrollar una adecuada comunicación- Hacer reflexionar a los alumnos sobre la importancia de los cumplidos y las respuestas a estos
METODOLOGÍA/DESARROLLO <p>La actividad se llevará a cabo a nivel individual. En el mismo folio de la primera actividad de la sesión, se pedirá a los alumnos que escriban las respuestas a esos cumplidos.</p>
EVALUACIÓN <p>Ficha de observación del tutor o docente encargado (Anexo 4)</p>

Fuente: Elaboración propia.

SESIÓN 7.

Tabla 36. *Actividad 17 sesión alumnos.*

TÍTULO: Role playing
N.º 17 DURACIÓN: 30 minutos
OBJETIVOS <ul style="list-style-type: none">- Practicar habilidades de comunicación entre los alumnos para lograr una adecuada solución ante un conflicto- Favorecer la negociación entre las partes afectadas en un conflicto- Potenciar la capacidad empática de los alumnos
METODOLOGÍA/DESARROLLO <p>La actividad se llevará a cabo a nivel grupal. Se pide al grupo de alumnos que hagan grupos de 4 o 5 personas. Una vez hechos los grupos a cada uno de ellos se les pide que piensen situaciones que han generado conflicto, si no recuerdan ninguna, la pueden inventar. Tras cinco minutos, cada uno de los grupos actuará frente al resto de compañeros. Una vez todos los grupos hayan expuesto sus role playing, tendrán que decidir a nivel de grupo qué formas creen que serían las adecuadas para resolver esos diferentes conflictos. Un portavoz de cada grupo lo comentará en alto para el resto de la clase (así, cada uno de los grupos). Esta reflexión sobre las alternativas de solución servirá para llevar a cabo una reflexión grupal sobre los pros y contras de las respuesta propuestas por cada grupo, viendo toda la clase, las diferentes formas de actuación y valorando los sentimientos de los diferentes papeles dentro de los conflictos planteados.</p>
EVALUACIÓN <p>Plantilla de observación Anexo 4</p>

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 37. *Actividad 18 sesión alumnos.*

TÍTULO: Soy un globo
N.º 18 DURACIÓN: 15 minutos
OBJETIVOS <ul style="list-style-type: none">- Volver a la calma ante una situación que genere enfado, rabia, ira.- Aprender a calmarnos ante una situación de conflicto.
METODOLOGÍA/DESARROLLO <p>La actividad se llevará a cabo a nivel grupal. Se requiere de un espacio relativamente amplio, bien el gimnasio, bien el patio del instituto o bien el aula, pero habiendo separado las mesas y sillas para dejar espacio libre en el aula. El tutor explicará a los alumnos que los conflictos tienen consecuencias en nosotros mismos tanto a nivel emocional como a nivel fisiológico, es decir, a nivel físico. Una vez explicado esto, se comenta a los alumnos que nos vamos a hinchar como si fuéramos globos. En primer lugar, se pedirá a los alumnos que tomen aire mediante respiraciones profundas, con los ojos cerrados y de pie. A la vez toman el aire y se van inflando tienen que ir levantando sus brazos. Se repiten estos movimientos alrededor de 5 veces, hasta que el tutor compruebe que todos saben cómo llevarlos a cabo. Tras esto, los alumnos deben soltar el aire y simular que se van arrugando como los globos cuando se deshinchán, cayéndose al suelo una vez al soltado todo el aire. Se les pide que tanto la inspiración como la exhalación la lleven a cabo sin prisa. Se repite todo el proceso (hincharse y deshincharse 5 veces). Este ejercicio irá acompañado de música de fondo tranquila y que incite a los alumnos a relajarse.</p>
EVALUACIÓN <p>Plantilla de observación Anexo 4</p>

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 38. *Actividad 19 sesión alumnos.*

TÍTULO: Debate	
N.º 18	
DURACIÓN: 5 minutos	
OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none">- Reflexionar sobre el proceso de relajación anterior- Analizar los beneficios de la relajación ante situaciones de conflicto	
METODOLOGÍA/DESARROLLO	
<p>La actividad se llevará a cabo a nivel grupal. Tras la actividad anterior, pedir a los alumnos que se sienten haciendo un círculo y preguntarles sobre: qué sensaciones tenían antes de comenzar el ejercicio, qué sensaciones han tenido durante el desarrollo de la actividad y tras finalizarla, si creen que podrían llevar a cabo este ejercicio cuando estén enfadados y cómo creen que podrían beneficiarse de esto en esas situaciones de conflicto y enfado.</p>	
EVALUACIÓN	
<p>Observar si algún alumno o alumna no participa en el debate o bien, si muestra o comenta no haberse relajado, para conocer las posibles causas y determinar si sería necesario llevar a cabo una atención individual con él/ella.</p>	

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 3. Material para la sesión formativa dirigida a docentes y familias.
Presentación



ENFOQUE EDUCATIVO DE SALUD MENTAL

El bienestar mental es un derecho de la infancia y adolescencia, su protección y promoción incluyen al ámbito educativo.

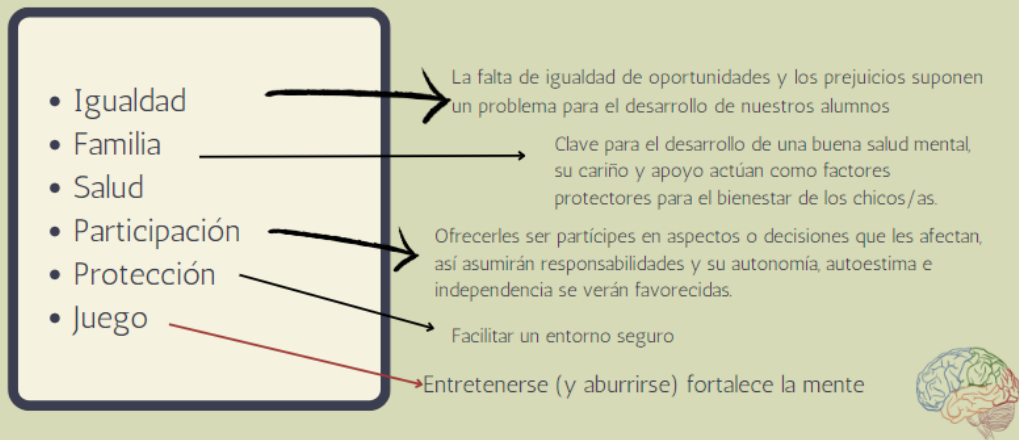
Debemos transmitir los conocimientos, actitudes y habilidades que favorezcan que nuestro alumnado desarrolle un autoconcepto sólido, que entiendan sus emociones, gestionen sus relaciones y su aprendizaje -- Educación en hábitos saludables.

Fomentar el aprendizaje y la prevención para desarrollar una buena salud mental en la adolescencia.

La influencia de la sociedad en el bienestar es determinante. La educación puede hacer visible un contexto social adecuado e impulsar cambios en él. Debemos prestar atención a este contexto social desde las aulas.

The slide has a light orange background with a central white box containing the title, diagram, text, and brain illustration.

Salud Mental y derechos de la infancia y adolescencia



No podemos olvidar que ...

La educación debe estar encaminada a desarrollar la personalidad, las actitudes y la capacidad mental y física de nuestros alumnos hasta alcanzar el máximo de sus posibilidades. **Esto no será posible sin una adecuada salud mental.**

La salud mental y la ausencia de trastornos mentales **son cosas diferentes**

La salud mental impulsa la capacidad humana de pensar, sentir, aprender, trabajar, construir relaciones significativas y contribuir en el entorno próximo y en el mundo

Educar la conciencia sobre uno mismo servirá como garantía del derecho al desarrollo, la educación y la salud de cada uno de nuestros alumnos



La salud mental no depende de "darle más o menos vueltas a las cosas en la cabeza"

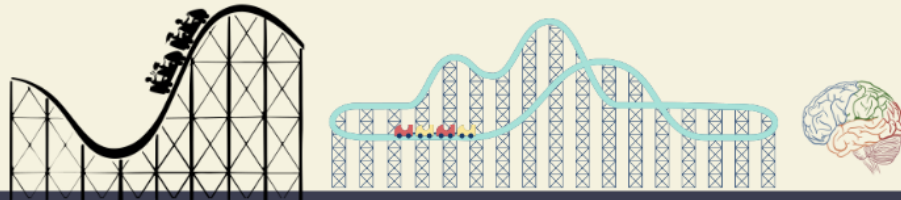


Tiene más que ver con llevar a cabo unos hábitos de vida saludables, unas relaciones sociales positivas (no tóxicas) y un contexto/entorno que sirva como apoyo.



LA SALUD MENTAL ES UN CONTINUO

Todos las personas pasan por momentos altos y bajos. Esto no significa que estén desarrollando un trastorno o enfermedad mental. Hacer patológicos comportamientos y emociones intensas pero normales hará que los adolescentes tengan problemas para desarrollar su resiliencia y las técnicas de afrontamiento necesarias para su desarrollo.



PAPEL PROTECTOR DE LA ESCUELA



- Espacio libre de factores de su vida que suponen una influencia negativa para los alumnos
- Lugar de socialización y aprendizaje donde la educación puede cambiar actitudes y comportamientos no adecuados en y para los alumnos
- Coordinación con otros agentes para detectar problemas, intervenir y derivar (si fuera necesario)

EL ESTRÉS

Es un reacción natural del organismo, no podemos (ni debemos) tratar de neutralizarlo o eliminarlo por completo.

- El estrés "bueno" nos ayuda a crecer y a ser personas resilientes
- El estrés "malo o tóxico" es **destrutivo**, *debe atenderse con urgencia*.

ESTRÉS ÓPTIMO	ESTRÉS TOLERABLE	ESTRÉS TÓXICO
<ul style="list-style-type: none"> • De intensidad moderada. • De corta duración. • Forma parte de la vida diaria. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mayor intensidad. • De corta duración. • Situaciones excepcionales, pero que pueden formar parte de la experiencia vital normal de la infancia y la adolescencia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Intensidad fuerte. • Larga duración o frecuente. • Situaciones que un niño, niña o adolescente no debería afrontar o que no debería vivir sin apoyo.
<ul style="list-style-type: none"> • Ponerse una vacuna, el primer día de campamento, jugar la final de un campeonato escolar, hablar en público, los exámenes finales... 	<ul style="list-style-type: none"> • Cambiar de escuela o de ciudad, una lesión deportiva o un accidente, sus padres se separan, un desengaño amoroso, la pérdida de un ser querido... 	<ul style="list-style-type: none"> • Violencia familiar, acoso escolar, conflictos armados, discriminación social, secuelas no tratadas de accidentes y agresiones...
<ul style="list-style-type: none"> • El apoyo del entorno es clave para poder superar este tipo de estrés y afrontar cada vez situaciones más complejas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Los adultos tienen un papel clave, construyendo un entorno seguro que mitigue el posible impacto negativo de estas situaciones de estrés. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estas formas de estrés se producen por la falta de un entorno protector y de un cuidado responsable que aporte apoyo y seguridad. A veces es la propia falta de respuesta del entorno lo que las exacerba y hace tóxicas.





Intencionalmente o no, la discriminación, los estereotipos negativos el estigma asociados a la salud mental perjudican a nuestros alumnos.

Aun con buena intención, etiquetar a nuestros alumnos/as tiene consecuencias negativas.

Las diferencias de nuestro alumnado NO les definen



Salud Mental en las aulas

¿Qué tenemos que hacer para que los alumnos se tomen en serio la salud mental?

1. Recordarles que los problemas de salud mental no son cosas extrañas ni aisladas - son más comunes de lo que nos parece.
2. Generar empatía hacia aquellas personas que tienen un diagnóstico o algún tipo de problema relacionado con salud mental.
3. Educar en el contacto y conocimiento de y con personas que hayan tenido experiencias negativas relacionadas con una falta de una salud mental positiva.
4. Favorecer la colaboración con entidades que velen por la salud mental de las personas.
5. Respetar y favorecer que los alumnos que quieran hablen sobre su salud mental o sobre casos que conozcan, no ignorarles.
6. Dar espacio a las emociones que experimenten los alumnos en el aula y responder ante las diferentes demandas que surjan en relación con este tema.



ESTIGMAS (y sus consecuencias)



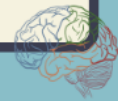
¿Cómo evitar caer en el estigma al trabajar la salud mental en el aula?

1. Cuando hablemos de salud mental y de personas con ausencia de buena salud mental, NO debemos asociarlo a comportamientos violentos ni a disminución psíquica.
2. NO usar el diagnóstico o problema de una persona como definición de esta. NO USAR EL VERBO SER, en su lugar, USAR TENER/PASAR/EXPERIMENTAR - así evitaremos que el problema de salud mental sea la característica principal de la persona.
3. NO GENERALIZAR. Cada persona es un mundo y vive su dificultad de diferente manera.
4. NO usar atributos que puedan ser motivo de burla entre compañeros.
5. PRESTA ATENCIÓN A LOS FALSOS POSITIVOS: tener un trastorno o dificultad mental NO necesariamente supone ser un genio en un área determinada del conocimiento



Consecuencias de los estigmas...

1. Resistencia a buscar o pedir ayuda.
2. Falta de comprensión por parte de la familia, amigos, compañeros de clase, etc.
3. Menos oportunidades para la participación en diferentes actividades escolares y/o sociales.
4. Hostigamiento, violencia física o verbal, acoso
5. Recursos médicos que no respondan de forma adecuada ante la enfermedad o no cubra el 100% de las necesidades de la persona - Atención médica deficiente.
6. Creencia de que nunca va a superarse la "enfermedad" o de que no vas a mejorar



Qué debemos transmitir a los alumnos para que se enfrenten a los estigmas...

1. Apertura al tratamiento sin dejar que las posibles etiquetas le impidan pedir ayuda.
2. No dudes de ti mismo y no tengas vergüenza (no dejes que tu propio estigma no te permita avanzar)
3. No te aisles. Comunica tus miedos e inseguridades a personas de tu entorno con las que tengas confianza, así recibirás apoyo y comprensión.
4. No te identifiques con tú enfermedad. NO ERES TU ENFERMEDAD.
5. Busca ayuda en el instituto.
6. Habla sin reparos contra el estigma, favorecerá que el resto de personas se sensibilicen y eduquen sobre las enfermedades de salud mental.



MICRO DISCRIMINACIONES

Pequeños episodios del día a día en los que algo/alguien, con o sin intención, te hacen sentir mal por tener o haber tenido problemas con tu salud mental.

1. Minimización, "no es para tanto"
2. Sintomatización, "creen que siempre me pasa algo"
3. Condescendencia, "Me tratan tan bien que no me hacen sentir bien"
4. Peligrosidad/Imprevisibilidad, "Creen que soy peligroso y/o imprevisible"
5. Contagio, "Me vitan para no ser vistos como yo"
6. Inteligencia, "Piensan que soy menos inteligente"
7. Incompetencia, "Piensan que no puedo hacerlo"
8. Vergüenza, "Me dicen que no hable de mi problema"



Póster - Alimentación saludable para profesores y familias.

Figura 2. Póster alimentación saludable para profesorado y familias.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

PLATO DE HARVARD

MEDIO PLATO - VERDURAS Y/O FRUTAS (APUESTA POR EL COLOR Y LA VARIEDAD)

1/4 DEL PLATO - HIDRATOS DE CARBONO TIPO CEREALES Y/O LEGUMBRES (PREFERIBLEMENTE INTEGRALES)

1/4 DEL PLATO - PROTEÍNA (PESCADO, POLLO, HUEVOS, LEGUMBRES)

TIPS

- ALIÑA Y COCINA CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA (AOVE)
- PARA BEBER: AGUA, CAFÉ O TÉ/INFUSIÓN
- LECHE Y LÁCTEOS: 1-3 RACIONES AL DÍA

IMPORTA MÁS LA CALIDAD DEL ALIMENTO QUE LA CANTIDAD

LOS CEREALES NOS APORTAN: HIDRATOS DE CARBONO, PROTEÍNAS, GRASAS, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA. LOS CEREALES SON IMPRESCINDIBLES EN CUALQUIER DIETA POR EL ALTO CONTENIDO EN VITAMINAS Y MINERALES

LAS VERDURAS SON EL ALIMENTO QUE MÁS DEBES CONSUMIR EN TU PLATO, YA QUE TE APORTARÁN TODA LA VITAMINA Y AGUA QUE TU CUERPO NECESITA, ADÉMÁS DE QUE POSEEN ALTO CONTENIDO EN FIBRA

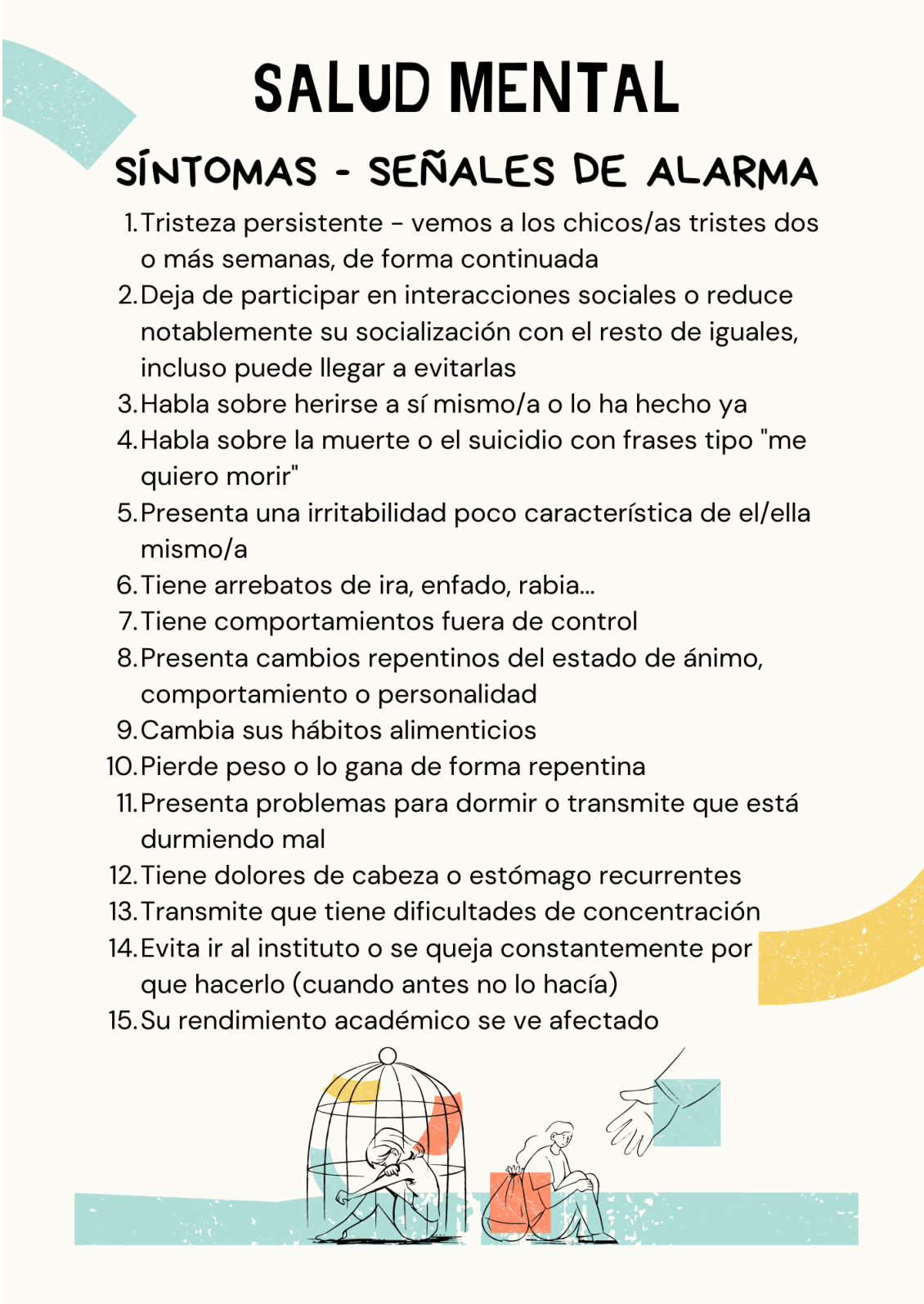
RECUERDA: BEBE ALREDEDOR DE 2L AL DÍA DE AGUA

EL AGUA PERMITE LA ABSORCIÓN DE NUTRIENTES ESENCIALES, LUBRICA LAS ARTICULACIONES, ELIMINA TOXINAS, FACILITA EL RIEGO SANGUÍNEO, Y MEJORA LA FUNCIÓN DIGESTIVA

EVITA - ULTRAPROCESADOS, AZÚCAR, BEBIDAS GASEOSAS

Flyer con señales de alarma para profesorado y familias.

Figura 3. Flyer - Señales de alarma para profesorado y familias.



SALUD MENTAL

SÍNTOMAS - SEÑALES DE ALARMA

1. Tristeza persistente - vemos a los chicos/as tristes dos o más semanas, de forma continuada
2. Deja de participar en interacciones sociales o reduce notablemente su socialización con el resto de iguales, incluso puede llegar a evitarlas
3. Habla sobre herirse a sí mismo/a o lo ha hecho ya
4. Habla sobre la muerte o el suicidio con frases tipo "me quiero morir"
5. Presenta una irritabilidad poco característica de el/ella mismo/a
6. Tiene arrebatos de ira, enfado, rabia...
7. Tiene comportamientos fuera de control
8. Presenta cambios repentinos del estado de ánimo, comportamiento o personalidad
9. Cambia sus hábitos alimenticios
10. Pierde peso o lo gana de forma repentina
11. Presenta problemas para dormir o transmite que está durmiendo mal
12. Tiene dolores de cabeza o estómago recurrentes
13. Transmite que tiene dificultades de concentración
14. Evita ir al instituto o se queja constantemente por que hacerlo (cuando antes no lo hacía)
15. Su rendimiento académico se ve afectado

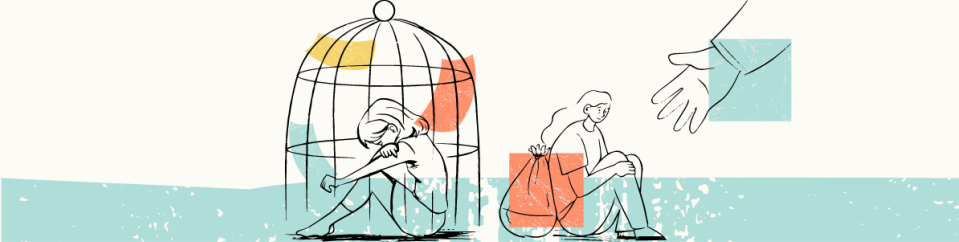


Figura 4. Consejos de actuación para familias.

¿Qué hago si mi hijo/a tiene una enfermedad mental?

1. INFÓRMATE SOBRE LA ENFERMEDAD EN CUESTIÓN
2. CONSIDERA LA POSIBILIDAD DE RECIBIR APOYO O ASESORAMIENTO DE UN PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL, TANTO PARA TU HIJO/A COMO PARA LA FAMILIA
3. PIDE CONSEJO AL PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL SOBRE CÓMO RESPONDER, MANEJAR Y ACTUAR CON RESPECTO A LOS COMPORTAMIENTOS DE TU HIJO/A
4. MANEJA TU ESTRÉS MEDIANTE DIFERENTES TÉCNICAS PARA QUE LA CALMA SE APODERE DE TÍ
5. BUSCA FORMAS DE DIVERTIRTE CON TU HIJO/A Y CONECTAR CON EL/ELLA
6. ELOGIA A TU HIJO/A – POTENCIA SUS HABILIDADES Y FORTALEZAS CON REFUERZOS POSITIVOS
7. COLABORA CON EL INSTITUTO – TRABAJAD CON EL MISMO FIN



ANEXO 4. Ficha de observación para la evaluación de las sesiones dirigidas al alumnado.

NÚMERO DE SESIÓN:

	Si / No	Comentarios
Todos los alumnos han participado en la actividad	Si / No	
El contenido les ha resultado claro	Si / No	
Las actividades de la sesión han sido adecuadas	Si / No	
Los alumnos han mostrado interés durante la sesión	Si / No	
Se han cumplido los objetivos propuestos en la sesión	Si / No	

Valoración global de la sesión:

Apellidos	Nombre	Sospecha / Comportamiento inusual...

ANEXO 5. Material para la actividad 6 de la sesión 3 dirigida al alumnado.



ANEXO 6. Material para la actividad 10 de la sesión 4 dirigida al alumnado.

RUTINA SEMANAL					
H	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
	CLASES	CLASES	CLASES	CLASES	CLASES
	C	O	M	E	R