



**Comunidad
de Madrid**

Subdirección General de
Inspección Educativa
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
UNIVERSIDADES,
CIENCIA Y PORTAVOCÍA

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

Viceconsejería de Organización Educativa

Subdirección General de Inspección Educativa

Unidad de Convivencia y contra el acoso escolar

Coordinación: José Antonio Luengo Latorre

Autores: José Antonio Luengo Latorre y Raquel Yévenes Retuerto

Con la colaboración de: Andrés Crespo Espert y Noelia Rebeca Arquero Calvo

Septiembre, 2021

*Consejería de Educación, Universidades, Ciencia y Portavocía. Viceconsejería de Organización Educativa.
Subdirección General de Inspección Educativa.*

*Guía para la elaboración de planes para la prevención de los desajustes y trastornos emocionales del
alumnado en los centros educativos. Ideas y recursos para su configuración. Septiembre 2021*

Índice



.....	0
Presentación de la Guía.....	4
Justificación	5
1. Los planes para la prevención de los trastornos emocionales y del estado de ánimo en los centros educativos.....	12
Algunas dificultades históricas para la implantación de programas de salud mental en los centros educativos.....	19
Principios para la elaboración de programas para la prevención de los trastornos del estado de ánimo en los centros educativos.....	21
2. Un modelo de trabajo en centros educativos	23
Esquema de fases y pasos.....	24
Fase de justificación y designación de la comisión responsable.....	25
Fase de planificación.....	26
Fase de sensibilización e información	27
Fase de ajuste para la elaboración definitiva del plan	27
Fase de implementación y desarrollo de las actividades	27
Actividades en el contexto	28
Actividades con las familias	29
Actividades con el profesorado	30
Actividades con el alumnado (ver apartado 3. Modelos de actividades con el alumnado).....	31
Fase de evaluación.....	31
Fase de difusión.....	36
3. Propuesta de modelos de actividades con el alumnado	37
Actividades del bloque ¿Quién soy?	38
Actividad 1: Autobiografía	39
Actividad 2: Miremos al futuro	40
Actividad 3: Retrato personal	41
Actividad 4: La Línea de la vida	42
Actividades del bloque ¿Cómo soy?	43
Actividad 5: El bazar de las emociones	44
Actividad 6: Descubriendo pensamientos erróneos.....	45
Actividad 7: Diario emocional	47

Sesión Nº 8: Las redes sociales: influencias en mis emociones y pensamientos.....	48
Sesión Nº 9: Las redes sociales: influencias en mi intimidad/privacidad	49
Sesión Nº 10 ¿Por qué me siento bloqueado?	50
Actividades del bloque: Mi vida con los demás	51
Actividad 11: Concienciación sobre los problemas de salud mental y la lucha contra el estigma social.....	51
Actividad 12: Lucha contra el estigma	53
Bloque de actividades: Yo ante el sufrimiento	54
Actividad 13: Pedir ayuda	54
Actividad 14: Personas en las que confío	56
Actividad 15: Trabajar el impacto emocional del grupo tras el intento autolítico de un compañero de manera pública	57
Modelo de Registro de seguimiento.....	59
4. Referencias	60
Anexos.....	63
Anexo I.....	64
Modelo de cuestionario para las familias: sobre la situación emocional del alumno/a	64
Anexo II.....	67
Modelo de cuestionario para el alumnado: experiencias y vivencias en la situación actual	67
(Para uso, en su caso, por profesionales de Orientación)	67
Anexo III	70
Modelo de cuestionario para los/las tutores/as: experiencias y vivencias en la situación actual	70
Anexo IV.....	74
Modelo de cuestionario para los/las profesionales de Orientación: experiencias y vivencias en la situación actual.....	74

Este es un documento marco y orientativo. Incluye numerosas referencias, recursos y ejemplificaciones que pueden ser de utilidad para un centro educativo que pretenda introducirse prudentemente en el contexto de la prevención y detección de los trastornos y desajustes de naturaleza emocional del alumnado. Pretende aportar ideas para la configuración de planes para hacer frente, en el contexto de las responsabilidades de cuidado y atención del alumnado que los centros educativos tienen contraídas, a un fenómeno que existe y es real, pero que parece haber aflorado de manera significativa como consecuencia de las complejas y dramáticas consecuencias que ha traído consigo la pandemia y, en especial, el período del confinamiento en la infancia y la adolescencia.

Este documento no es una guía para el “tratamiento” de los impactos que nos están acompañando y están siendo cada vez más visibles y explícitos en nuestros niños, niñas y adolescentes, sino para la prevención y, especialmente, para la detección de los mismos y la planificación del acompañamiento, cuidado y, en su caso, derivación a los servicios especializados de salud mental. Cuidando la necesaria colaboración y coordinación con éstos y, por supuesto, con las familias.

La guía aporta diferentes recursos ya publicados relacionados con estos objetivos, e introduce, asimismo, materiales y actividades elaborados específicamente para el trabajo con el alumnado, concretando también la necesidad de que se cuide especialmente la participación del profesorado y de las familias en el diseño y desarrollo del plan. El centro, en el contexto de su autonomía de gestión y planificación y valorando los recursos con los que cuenta, podrá optar por el grado de profundidad que entiende necesario y posible asumir.

Como no puede ser de otra manera, tres ámbitos alcanzan una gran notoriedad y responsabilidad en la configuración y, en su caso, desarrollo y evaluación del plan: el equipo directivo y la comisión específica que sea designada a los efectos de coordinar los procesos, los profesionales de orientación educativa y, de modo singular y esencial, los tutores y tutoras de los diferentes grupos.

Estamos empezando. Desarrollar programas con claves sencillas. Incluso hacer pocas cosas, pero bien hechas y compartidas. Probablemente, esas sean las claves fundamentales para avanzar. Y la modificación de nuestra mirada hacia las necesidades de nuestro alumnado. Todos tenemos un papel en esta responsabilidad.

Los centros educativos se enfrentan a nuevos retos en el cumplimiento de los objetivos que le son marcados por el ordenamiento jurídico y las responsabilidades que tiene contraídas. Con pocas dudas al respecto, uno de ellos tiene que ver con la atención al desarrollo emocional del alumnado en los tiempos que nos toca vivir en la actualidad. Y también con la necesidad de incorporar en diferentes ámbitos, el diseño e implementación de planes para la gestión de las emociones y la prevención y detección de los trastornos emocionales y del estado de ánimo en el alumnado.

También es nuestra responsabilidad. Por supuesto, en el contexto de nuestro marco organizativo y funciones. Es necesario profundizar en la compleja tarea de acondicionar adecuadamente la práctica educativa a nuevos requerimientos, que ponen, han de poner el énfasis en la atención de la educación emocional y la prevención y detección de los desajustes emocionales de nuestros chicos y chicas.

Referencias normativas

- *LOE (Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, BOE de 4 de mayo) en su Art. 71 se dice: "Las Administraciones educativas dispondrán los medios necesarios para que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional..."*
- *LOE, Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación y modificada con la Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre, establece en el Título III (profesores), Capítulo I (funciones del profesorado), artículo 91, las siguientes funciones del profesorado, entre las que destaca la función tutorial: "e) La atención al desarrollo intelectual, afectivo, psicomotriz, social y moral del alumnado".*
- *Instrucciones de las Viceconsejerías de 9 de julio de 2020 sobre comienzo del curso escolar 2020-2021 en centros docentes públicos no universitarios de la Comunidad de Madrid. En su art.4.2.3. Evaluación inicial "Conocimiento personalizado del alumno o la alumna y de su estado integral y emocional, al objeto de prever respuestas y decisiones profesionales de actuación por parte del profesorado no uniformes ni aplicables a todo el grupo clase".*
- *Instrucciones de las Viceconsejerías de Política Educativa y de Organización Educativa sobre comienzo del curso escolar 2021-2022 en centros docentes públicos no universitarios de la Comunidad de Madrid (23/06/21). En su art.4.2.3. Evaluación inicial "Conocimiento personalizado del alumno o la alumna y de su estado integral y emocional, al objeto de prever respuestas y decisiones profesionales de actuación por parte del profesorado no uniformes ni aplicables a todo el grupo clase".*
- *Decreto 89/2014, de 24 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el Currículo de la Educación Primaria, en su art. 4: Objetivos de la etapa: "m) Desarrollar sus capacidades*

Consejería de Educación, Universidades, Ciencia y Portavocía. Viceconsejería de Organización Educativa. Subdirección General de Inspección Educativa.

Guía para la elaboración de planes para la prevención de los desajustes y trastornos emocionales del alumnado en los centros educativos. Ideas y recursos para su configuración. Septiembre 2021

afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás..."

- *Decreto 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria, en su artículo 3 Objetivos de la Etapa "d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás..."*
- *Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia. Artículo 35. Coordinador o Coordinadora de bienestar y protección:*
 1. *Todos los centros educativos donde cursen estudios personas menores de edad, independientemente de su titularidad, deberán tener un Coordinador o Coordinadora de bienestar y protección del alumnado, que actuará bajo la supervisión de la persona que ostente la dirección o titularidad del centro.*
 2. *Las administraciones educativas competentes determinarán los requisitos y funciones que debe desempeñar el Coordinador o Coordinadora de bienestar y protección. Asimismo, determinarán si estas funciones han de ser desempeñadas por personal ya existente en el centro escolar o por nuevo personal.*
Las funciones encomendadas al Coordinador o Coordinadora de bienestar y protección deberán ser al menos las siguientes:

a) Promover planes de formación sobre prevención, detección precoz y protección de los niños, niñas y adolescentes, dirigidos tanto al personal que trabaja en los centros como al alumnado. Se priorizarán los planes de formación dirigidos al personal del centro que ejercen de tutores, así como aquellos dirigidos al alumnado destinados a la adquisición por estos de habilidades para detectar y responder a situaciones de violencia.

Asimismo, en coordinación con las Asociaciones de Madres y Padres de Alumnos, deberá promover dicha formación entre los progenitores, y quienes ejerzan funciones de tutela, guarda o acogimiento.

Lo acontecido y experimentado durante parte del curso escolar 19/20 y durante el curso 20/21 ha representado, con pocas dudas al respecto, un auténtico punto de inflexión en la toma de conciencia y consideración en torno a la salud emocional y mental de todos los agentes y miembros de la comunidad educativa, incluyendo, por supuesto a nuestro alumnado. Lo hemos vivido y ha brotado ante nuestros ojos, ante nuestra mirada. Una mirada también triste, en ocasiones; y escorada por las dudas y la sensación de impotencia que en no pocas ocasiones ha ocupado nuestra mente. Y nuestra alma.

Les hemos visto acudir a clase, inseguros, dubitativos, con sus caritas, sus corazones aun temblando. Con su rostro "cercenado" por las mascarillas. Les hemos mirado, explicado, escuchado, cuidado y animado. Y han

Consejería de Educación, Universidades, Ciencia y Portavocía. Viceconsejería de Organización Educativa. Subdirección General de Inspección Educativa.

Guía para la elaboración de planes para la prevención de los desajustes y trastornos emocionales del alumnado en los centros educativos. Ideas y recursos para su configuración. Septiembre 2021

sabido estar, por supuesto, como todo el profesorado, a la altura de las circunstancias. Pero envueltos, todos, en una pesadilla. De la que deseamos salir con los menores efectos negativos posibles.

Han sido, son aún, tiempos de inquietud, desasosiego e incertidumbres, y también de sufrimiento, que han provocado impactos y consecuencias de diferente consideración en la salud mental de nuestros niños, niñas y adolescentes. La gran mayoría, afortunadamente, han salido adelante con renovadas herramientas, cognitivas y emocionales, que, probablemente, hayan abierto nuevas ventanas en las capacidades de interpretación de las situaciones complejas y del modo en que éstas pueden ser afrontadas, encaradas. Pero no todos. No todos, con seguridad, se hayan en esas circunstancias. Al contrario, durante el tiempo reseñado, hemos visto aflorar muchos cuadros de miedos, ansiedad, dolor y angustia.

Hemos de insistir. Nuestro alumnado ha sufrido también los efectos de esta pandemia y del período del confinamiento. No hay dudas al respecto. Incluso el proceso de desescalada marcó un escenario de tensión, incertidumbre, miedos y ansiedad en muchos niños, niñas y adolescentes. La situación, es evidente, muestra una notable variabilidad de consecuencias e impactos. Y de niveles de importancia. No obstante, es necesario estar alerta, acoger adecuadamente al inicio del curso escolar, acompañarlos en sus reflexiones y dudas. Colaborar en afianzar su autoestima y confianza en que lograremos vencer esta situación entre todos.

La Subdirección General de Inspección Educativa elaboró al inicio del curso escolar 2020/21 el documento ["Impactos y consecuencias de la pandemia COVID-19 en el alumnado. Guía¹ básica para la intervención con el alumnado y las familias en el marco de la acción tutorial en los centros educativos de la Comunidad de Madrid \(Curso 2020/21\).](#)

En la Introducción del señalado documento se escribía:

"Los efectos van a estar ahí. Más o menos visibles, más o menos explícitos. Una revisión de 24 estudios sobre psicología de las cuarentenas, elaborada por investigadores del [Kings College](#) y publicada en la [Revista The Lancet](#) en febrero de 2020 (Brooks, S., Webster, R., Smith, L. Et al (2020),

¹ Luengo, J.A. (2020). "Impactos y consecuencias de la pandemia COVID-19 en el alumnado. Guía¹ básica para la intervención con el alumnado y las familias en el marco de la acción tutorial en los centros educativos de la Comunidad de Madrid (Curso 2020/21). Recuperado de: [https://www.educa2.madrid.org/web/direcciones-de-
area/inicio/-visor/02-09-2020-impactos-y-consecuencias-de-la-pandemia-covid-19-en-
el-alumnado-guia-basica-para-la-intervencion-con-el-alumnado-y-las-familias-en-el-
marco-de-la-accion-tutorial?_visor_WAR_cms_tools_bookmarks=true](https://www.educa2.madrid.org/web/direcciones-de-area/inicio/-visor/02-09-2020-impactos-y-consecuencias-de-la-pandemia-covid-19-en-el-alumnado-guia-basica-para-la-intervencion-con-el-alumnado-y-las-familias-en-el-marco-de-la-accion-tutorial?_visor_WAR_cms_tools_bookmarks=true)

concluye que, incluso, tres años después del aislamiento se reportan episodios de estrés postraumático en la población afectada.

Asimismo, un estudio de un grupo de [psicólogos e investigadores de la UCM](#) de Madrid (UCM.es, 2020), apoyados por la Agencia Estatal de Investigación en el que han participado 2070 españoles ha concluido en el mes de mayo que uno de cada cinco españoles sufre síntomas de depresión y ansiedad por el coronavirus. Y apela especialmente a la población joven.

En términos parecidos se manifiestan [especialistas](#) (INFOCOP, 2020 a) en salud mental, que detallan que entre un 5 y un 10% de la población ha tenido o tendrá problemas psicológicos o mentales relacionado con el confinamiento, a corto o medio plazo.

“Sabemos que un confinamiento empeora tanto la salud física (ej., dormir peor, diarrea, dolor de cabeza, peor dieta, menor ejercicio, etc.) como la mental (se incrementa el estrés postraumático, la evitación y la ira, ansiedad, peor estado de ánimo, etc.), y aparecen la preocupación, la frustración, la ansiedad, la ira, el aburrimiento. A esto hay que añadir los problemas económicos, lo que hace que si están presentes se agrave lo anterior. Aquí es central la elasticidad psicológica que tenga la persona para afrontar esas nuevas y duras situaciones y su capacidad de encarar de modo optimista el futuro. Por ello, de un 5 a un 10% de la población ha tenido, o va a tener, problemas psicológicos o mentales relacionados con el confinamiento, a corto y medio plazo. Algunos serán manejables, otros precisarán ayuda profesional. Sabemos que si mejora la situación en el plazo aproximado de un año remitirán muchos de ellos, sobre todo cuando las personas tienen ayuda profesional. De ahí la relevancia de monitorizar lo que va pasando”. (Elisardo Becoña, “Lo inesperado en nuestras vidas”)

[Las consecuencias de todo este proceso están afectando especialmente a los niños, niñas y adolescentes \(Save the Children, 2020\)](#) y, sin duda, afectarán en el momento en que nuestros alumnos vuelvan a la actividad lectiva presencial en esa “nueva realidad” que todos estamos viviendo con grandes dosis de incertidumbre, pero que incluirá importantes dosis de desasosiego, miedos y situaciones de agobio mantenido en el tiempo; todo ello con las consiguientes repercusiones sobre el bienestar psicológico de todos los integrantes de los centros educativos.

Incorporarse al centro educativo tras seis meses representa un reto para todos. Con numerosas variantes y ámbitos a tener en cuenta. Las cuestiones ligadas a la salud suponen, con pocas dudas, la referencia

esencial en el abordaje del proceso. Y no podemos obviar que la salud psicológica forma parte esencial de la consideración general del concepto de salud que hemos de manejar.



A lo largo de ese período de tiempo, todos nuestros niños, niñas y adolescentes se han visto sometidos a una presión difícil de medir y, en no pocas veces, infravalorada. Hubo incluso momentos en que parecía que la infancia había desaparecido de nuestras vidas. Incorporada a una actividad lectiva no presencial en sus domicilios, con el apoyo incuestionable de muchos padres y madres y el trabajo profesional y comprometido del profesorado al otro lado de las líneas, parecía que lo que teníamos que hacer y gestionar con los menores de edad ya estaba hecho. Sin más reflexión. Sin más condicionantes. En los meses de marzo y abril se escuchaban con frecuencia voces que afirmaban, así sin más, con muy pocos argumentos y sin evidencia empírica ninguna, que éstos eran los que mejor se estaban adaptando a la dramática situación. Que no había que preocuparse. Que todo iba bien... Mal diagnóstico. Desajustado.

Niños, niñas y adolescentes han vivido, como todos, una situación dura. Algunos, los más desfavorecidos, mucho (por condición personal de discapacidad o afectación en salud mental, por ejemplo, o situación socioeconómica desfavorecida...)

Y lo han gestionado como han podido. Y sabido. Y, normalmente, lo han hecho adecuadamente. Siempre, claro, en función de su edad, personalidad, situación familiar y, entre otras variables, posibles impactos sufridos durante el proceso (como, por ejemplo, la pérdida de familiares o personas muy queridas...) Muchos abuelos se han quedado en el camino y ellos y ellas no han podido siquiera darles un abrazo o un beso de despedida.

¿Pensamos, de verdad, que todo esto ha pasado como un mal sueño o una pesadilla breve sin consecuencias? ¿Pensamos, en serio, que esta situación ha discurrido como una nube pasajera? Nada más lejos de la realidad”.

Consultar
Jornadas de Inspección Educativa
La inspección educativa ante los retos de la enseñanza no presencial
27 de mayo de 2021
Efectos psicológicos y emocionales de la pandemia en niños y adolescentes (José Antonio Luengo)
<https://mediateca.educa.madrid.org/lista/L22d1cs9d4pp1fldq>

La salud mental de niños y adolescentes tras un año de pandemia

El País, Carolina García, 11/03/2021

<https://elpais.com/mamas-papas/2021-03-11/la-salud-mental-de-ninos-y-adolescentes-tras-un-ano-de-pandemia.html>

Los efectos no se han hecho esperar. “*Globalmente, chicos y chicas han pasado por situaciones difíciles que, normalmente, no han comunicado. Han vivido como han podido. De hecho, de las consecuencias psicológicas de lo que han vivido en este tiempo se ha empezado hablar hace poco. Pensábamos que ellos se adaptaban. Pero ellos han manifestado su malestar de otra manera y los efectos aparecen un poco más tarde y aparecen en forma de grave inseguridad, pérdida de identidad, de sensación de impotencia, de miedos*”.

Las secuelas de la pandemia en la salud mental de los adolescentes

El País, Cristina Bisbal, 16/02/2021

<https://elpais.com/mamas-papas/2021-02-16/las-secuelas-de-la-pandemia-en-la-salud-mental-de-los-adolescentes.html>

La factura pandémica en la salud mental: aumentan un 50% las urgencias por trastornos entre adolescentes

El Diario.es, 6/05/2021

https://www.eldiario.es/catalunya/factura-pandemica-salud-mental-aumentan-50-urgencias-trastornos-adolescentes_1_7904842.html

¿Por qué se han disparado las urgencias psicológicas en jóvenes y adolescentes?

La Sexta. Marta Espartero, 8 de junio de 2021

https://www.lasexta.com/noticias/nacional/que-han-disparado-urgencias-psicologicas-jovenes-adolescentes_2021060860bf3ded63b2b900015cc5bc.html

La ansiedad rompe la vida de niños y jóvenes

El País, 21 de junio de 2021

Maite Nieto

<https://elpais.com/sociedad/2021-06-21/la-ansiedad-rompe-la-vida-de-ninos-y-jovenes.html>

Los trastornos mentales aparecen sobre todo a los 14 años, según un estudio

21.06.202/RTVE.es

<https://www.rtve.es/noticias/20210621/trastornos-mentales-jovenes-edad-estudio/2107420.shtml>

La nueva pandemia psicológica

Infocop, 30/07/2021

http://www.infocop.es/view_article.asp?id=18340&cat=47

Estudiantes y salud mental en la era COVID: "Creía que no podía y me preguntaba si valía para esto"

Juan Calleja, 31 de julio de 2021

El Diario.es

https://www.eldiario.es/sociedad/estudiantes-salud-mental-covid-creia-no-podia-preguntaba-si-valia_1_8183738.html

La pandemia dispara los ingresos psiquiátricos de niños y adolescentes

Diario Público 7/08/2021

<https://www.publico.es/sociedad/salud-mental-pandemia-dispara-ingresos-psiquiatricos-ninos-adolescentes.html>

Es necesario actuar. Prudente y humildemente. Pero actuar. Dar pasos hacia adelante. Implicarnos en un proceso imprescindible en el acompañamiento emocional que una comunidad educativa debe generar para todo el alumnado, pero, singularmente, para el más desfavorecido y vulnerable, en el caso que nos ocupa, el alumnado con necesidades de apoyo y acompañamiento emocional. No pasa nada por caminar poco a poco, con cautela. Con proyectos que incorporen acciones en diferentes ámbitos. En línea con la metodología de hacer pocas cosas, pero bien hechas y compartidas.

La educación socio-emocional debe formar parte del desarrollo de competencias académicas de los niños durante la pandemia INFOCOP (2021)

http://www.infocop.es/view_article.asp?id=15462&cat=49

Informe completo

<http://www.infocop.es/pdf/Beyond.pdf>

1. Los planes para la prevención de los trastornos emocionales y del estado de ánimo en los centros educativos

Las cifras de la depresión en el mundo suponen un hecho incontestable. Y dramático. Y España no es ajena a esta realidad. Hablamos de un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración. Según datos publicados por la OMS, la depresión afecta en el mundo a aproximadamente 300 millones de personas, un 4,4 % de la población mundial. El estudio, presentado en febrero de 2017, sitúa a España con un 5,2%, en torno a 2.400.000 personas afectadas por esta enfermedad (Luengo, 2017²).

Hace solo cinco años, la Asociación Española de Psiquiatría del Niño y del Adolescente alertaba de que casi uno de cada diez adolescentes españoles sufre depresión, un mal que también afectaría a un 2% de los menores entre 6 y 12 años. Datos más recientes no se mueven mucho de lo señalado por los especialistas en 2012. Según los últimos informes y estudios de prevalencia e incidencia, el Trastorno Depresivo Mayor (TDM) tiene una prevalencia del 2% en preadolescentes, sin diferencia de género, y de entre el 4 y el 8% entre adolescentes, siendo más prevalente en mujeres (1/2). El riesgo de depresión se multiplicaría por 2/4 después de la pubertad, sobre todo en mujeres y la incidencia acumulada al llegar a los 18 años podría alcanzar el 20%.

Así las cosas, señalados suficientemente los datos y la sintomatología, han de resaltarse asimismo las profundas relaciones entre depresión y suicidio.

En cualquier caso, la gravedad de la situación no debería admitir tibiezas ni dudas. Representando un hecho especialmente preocupante las características de la atención en salud mental a la infancia y la adolescencia en nuestro país (no solo cómo y cuánto se trata sino del porcentaje de casos de riesgo que pasan por recibir atención), parece existir suficiente acuerdo entre los especialistas en que la solución no pasa por el tratamiento en salud mental, como fórmula maestra para resolverlo

² Luengo, J.A. (2017) Blog Educación y desarrollo social. Los planes para la prevención de los trastornos emocionales y del estado de ánimo en los centros educativos
Recuperado de: <https://blogluengo.blogspot.com/2017/12/la-necesidad-de-los-programas-para-la.html>

todo, incluido el riesgo del comportamiento suicida entre adolescentes que, en nuestro país, se sitúa entre 1 y 2 por cada 100.000 habitantes.

La solución no pasa, es evidente, por seguir mirando hacia otro lado y resolver cualquier diatriba con la conocida argumentación del complejo paso por la adolescencia. No es infrecuente que muchas dudas se resuelvan de este modo en entornos no especializados. Este argumento puede entenderse (la adolescencia no es un momento sencillo del desarrollo), pero no es suficiente (solo rasca, a veces imprudentemente, la realidad). No es suficiente, ni mucho menos, para atender (más bien limita significativamente la atención porque banaliza el problema) con la adecuada contundencia que nos muestra la tozuda realidad: niños y adolescentes sin la adecuada atención preventiva de trastornos del estado del ánimo, de ansiedad y de naturaleza emocional en nuestros centros educativos.

Los centros educativos, hoy, son entornos demasiado susceptibles y permeables a un flujo de influencias en la vida de nuestros niños y adolescentes (muchas de ellas notoriamente nocivas), que no derivan de la relación ordinaria entre personas (de diferente edad y entre pares) y del aprendizaje que lleva miles de años operando como herramienta esencial en la configuración de modos y maneras de interpretar la vida, de responder a sus demandas, y de actuar también en ella, de modo proactivo. El acceso a través de las TIC de niños y adolescentes a una amplia red de influencias nocivas y poderosamente penetrantes, sin control o gestión por parte de los adultos, supone hoy en día, a diferencia de lo que hemos conocido hasta hace muy poco, un espacio de riesgo nada despreciable que puede afectar de modo muy preocupante a sectores vulnerables de la población entre 8 y 15 años y condicionar de manera sensible su salud. De especial interés resulta la investigación Concurrent and Subsequent Associations Between Daily Digital Technology Use and High-Risk Adolescents Mental Health Synptoms (2017).

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

Asimismo, en el post “[Prevención del suicidio en los centros educativos](#)” (Luengo, 2020), se expone: La [prevención de los trastornos de la depresión](#), así como la prevención del suicidio en los centros educativos tiene suficiente tradición investigadora y evidencia científica. De especial interés es el artículo publicado por [Sánchez-Hernández, Méndez y Garber \(2014\)](#). En él se describen las características de las intervenciones que han conseguido mayores efectos, así como algunas limitaciones de los estudios. Exponen, asimismo, los autores algunas sugerencias de cara a futuras investigaciones, siempre a los efectos de abundar en el bienestar de la población adolescente en la sociedad actual.

Y de gran relevancia puede considerarse la investigación que desarrolla Fonseca-Pedrerá en los últimos años sobre el diseño y desarrollo de planes para la prevención del suicidio en los centros educativos. Publicaciones como [Conducta suicida y juventud: pautas de prevención para familias y centros educativos](#) o [Ideación suicida en una muestra representativa de adolescentes españoles](#) representan hitos esenciales en la aproximación a un reto incuestionable en el momento actual en los procesos de planificación de los centros educativos: atender de manera científica, planificada y profesional la incesante demanda de los centros educativos en lo referente al afloramiento de los trastornos del estado de ánimo en el alumnado; evidenciado en forma de importante desajuste emocional y comportamental y violencia autodestructiva ([conducta](#) y [lesiones autoinfligidas](#) e [ideación, comunicación e intencionalidad suicida](#)). Todo el trabajo que desarrollemos en la mejora de las condiciones para la gestión emocional y la prevención de los desajustes emocionales y los trastornos de salud mental de nuestro alumnado contribuirá de modo significativo en la prevención, asimismo, de los riesgos de comportamiento suicida.

Desgraciadamente, no es una novedad reseñar que las relaciones entre los desajustes emocionales y los trastornos del estado de ánimo en la infancia y la adolescencia marcan un espacio de relación estrecha con el fenómeno del suicidio, en sus diferentes ámbitos de manifestación (ideación, comunicación e intento). En este sentido, en el reciente artículo³ “Prevención del suicidio, revisión del modelo OMS y reflexión sobre su desarrollo en España. Informe SESPAS 2020” (Gabilondo, 2020), se argumenta de forma concluyente que una *“intervención ampliamente respaldada son los programas escolares dirigidos a sensibilizar e informar*

³ Gabilondo, A. (2020) Gaceta Sanitaria. Vol. 34. Supplement, 1. Pags. 27-33 Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911120301400>

sobre salud mental y suicidio al alumnado y al profesorado⁴. El proyecto Seyle, uno de los programas más ambiciosos hasta la fecha, se desarrolló en 168 centros de 12 países europeos, entre ellos el nuestro, y demostró una reducción significativa de los intentos y de la ideación suicida tras una intervención psicoeducativa para estudiantes⁵".

Los trastornos en la salud mental se dan en la infancia y en la adolescencia. Es una realidad documentada y con evidencia científica contrastada. Y sus efectos no son desdeñables.

Recurso

Libro Blanco⁶ de la Salud mental infanto-juvenil (vol. 1)

Fernández Hermida, J.R. y Villamarín Fernández, S. (2021)

Consejo de la Psicología de España

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

Los problemas de salud mental en niños y adolescentes

OMS, 2020

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

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

⁴ Zalsman G, Hawton K, Wasserman D, et al. Suicide prevention strategies revisited: 10-year systematic review. *Lancet Psychiatry*. 2016;3:646–59.5.

⁵ Wasserman D, Hoven CW, Wasserman C, et al. School-based suicide prevention programmes: the SEYLE cluster-randomised, controlled trial. *Lancet*. 2015;385:1536–44.24.

⁶ Fernández Hermida, J.R. y Villamarín Fernández, S. (2021)

Libro Blanco de la Salud mental infanto-juvenil (vol. 1)

Consejo de la Psicología de España

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

Consejería de Educación, Universidades, Ciencia y Portavocía. Viconsejería de Organización Educativa. Subdirección General de Inspección Educativa.

Guía para la elaboración de planes para la prevención de los desajustes y trastornos emocionales del alumnado en los centros educativos. Ideas y recursos para su configuración. Septiembre 2021

¿Cómo afectan los trastornos mentales a los adolescentes?

La Vanguardia (9/10/2020)

<https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20201009/483953427151/como-afectan-los-trastornos-mentales-a-los-adolescentes.html>

16

Las comunidades educativas representan un espacio de enseñanza-aprendizaje en el que la relación interpersonal y los modelos de convivencia suponen un elemento esencial en el aprendizaje para la vida. El alumnado con trastornos emocionales y determinadas dificultades ligadas a la salud mental están en nuestros centros. Y se alimentan de las claves de gestión de las relaciones que operan en la convivencia cotidiana, en los modos de lectura e interpretación de la vida y en los modelos de trato, gestión de conflictos, consideración y respuesta a las eventualidades del día a día y capacidad para solicitar ayuda cuando no parecemos contar con recursos suficientes para superar determinadas experiencias vitales...

En esta línea se viene trabajando en el abordaje de riesgos de comportamiento suicida en los centros educativos como el modelo de plan "Amenazas de comportamiento suicida del alumnado. Propuesta para la elaboración de planes de intervención, protección y acompañamiento del alumnado en situaciones de riesgo en centros educativos".

Recursos sobre prevención del suicidio y centros educativos

Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid

28 de abril 2021

Jornada sobre Prevención del Suicidio y centros educativos

<https://www.educa2.madrid.org/web/eventos-consejo-escolar/prevencion-del-suicidio>



Consejería de Educación, Universidades, Ciencia y Portavocía. Viceconsejería de Organización Educativa. Subdirección General de Inspección Educativa.

Guía para la elaboración de planes para la prevención de los desajustes y trastornos emocionales del alumnado en los centros educativos. Ideas y recursos para su configuración. Septiembre 2021

Fundación Española para la prevención del suicidio⁷
<https://www.fsme.es/observatorio-del-suicidio/>



<https://www.fsme.es/observatorio-del-suicidio-2019/esp%C3%B1a/>

Recurso

Susana Al-Halabí y Eduardo Fonseca-Pedrero (2021)
Suicidal Behavior Prevention: The time to act is now⁸
<https://journals.copmadrid.org/clysa/art/clysa2021a17>

Recurso

El suicidio en cifras, informe de la OMS
Infocop 26/07/2021

http://www.infocop.es/view_article.asp?id=18251&cat=44

“Hemos pasado de cuatro intentos de suicidio semanales de jóvenes a más de 20”
BERNAT COLL
Barcelona - 21 JUN 2021
<https://elpais.com/sociedad/2021-06-21/hemos-pasado-de-cuatro-intentos-de-suicidio-semanales-de-jovenes-a-mas-de-20.html>⁹

Hablar del suicidio salva vidas (José Antonio Luengo, EFE Salud, 10/09/2021)
<https://www.efesalud.com/hablar-del-suicidio-salva-vidas/>

⁷ Fundación Española para la prevención del suicidio (2021). Recuperado de:
<https://www.fsme.es/observatorio-del-suicidio/>

⁸ Al-Halabí, S. y Fonseca-Pedrero, E. (2021). Suicidal Behavior Prevention: The Time to Act is Now. *Clínica y Salud*, 32(2), 89 - 92. <https://doi.org/10.5093/clysa2021a17>

⁹ Bernat Coll (2021). “Hemos pasado de cuatro intentos de suicidio semanales de jóvenes a más de 20”. *El País*. Recuperado de:
<https://elpais.com/sociedad/2021-06-21/hemos-pasado-de-cuatro-intentos-de-suicidio-semanales-de-jovenes-a-mas-de-20.html>

Cómo ayudar a una persona que ha pensado en quitarse la vida:
¿Cuáles son las señales de alarma? ¿Qué no debemos hacer nunca?

<https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2021/09/10/6137448f21efa0d2618b45a1.html>

Pedro Martín-Barrajón y Elisa Alfaro Ferreres El Mundo, 10/09/2021

Hablemos de suicidio

Campaña Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (2021)

<https://www.copmadrid.org/web/el-colegio/hablemos/suicidio>

Cómo detectar ideas suicidas en los más jóvenes: qué pueden hacer familias y centros educativos

Huffingtonpost, José Antonio Luengo, 10/09/2021

https://www.huffingtonpost.es/entry/prevenir-suicidio-adolescentes-jovenes_es_6138a79be4b04778c00c43f2

(.../...) La persona que piensa en la posibilidad de realizar la conducta suicida da señales de su sufrimiento y dolor. No siempre somos capaces de identificarlas y detectarlas y, en ocasiones, cuando éstas son percibidas, pueden ser interpretadas, de manera dramáticamente errónea, como llamadas de atención.

“La persona que piensa en la posibilidad de realizar la conducta suicida da señales de su sufrimiento y dolor”

Incluso, la idea puede ser rechazada por quien escucha o detecta la ideación, abrumado por la responsabilidad y colapsado por la incapacidad de dar una respuesta adecuada a tal demanda, más o menos explícita.

- *Es necesario mostrar una actitud de escucha incondicional, mostrarse empático, explicar que podemos llegar a entender su sufrimiento y que surjan esas ideas en su mente. Cualquier muestra de rechazo a la idea o de bloqueo por nuestra parte puede ser interpretada por la persona con la que hablamos como un signo de que esa conversación, una vez más, no lleva a nada...*
- *Es imprescindible preguntar. Sobre qué piensa, la recurrencia del pensamiento. Hacerlo con afecto, sin abrumar. Dando tiempo a sus respuestas y aceptando los silencios.*
- *Necesitamos tranquilidad para darle espacio, para que sienta que le apoyamos, que entre todos vamos a encontrar ayuda. Poco a poco. La incondicionalidad del apoyo es fundamental. Y saber mostrarla, más.*
- *Necesitamos ganar tiempo, que sienta que hay espacios para hablar, compartir, dar pequeños pasos en la dirección adecuada.*
- *Todo lo que contribuya a disminuir el sufrimiento, la sensación de que no hay salida y la desconexión personal, con pequeños pasos, es una buena solución.*
- *Es necesario que sientan que estamos ahí. Debemos estar presentes, acompañándole en el día a día. Con una actitud de escucha. Sin abrumar o atosigar.*
- *Cuidar su seguridad en el día a día.*
- *Compartir lo que estamos viviendo con personas que puedan ayudarnos. Importantísimo trasladar nuestra preocupación por el sufrimiento que*

observamos en personas de confianza en el centro educativo, de modo discreto pero conscientes de que es necesario encontrar nexos que permitan habilitar nuevas perspectivas en el adolescente que sufre.

- Buscar ayuda profesional. Por supuesto (.../...)"

Algunas dificultades históricas para la implantación de programas de salud mental en los centros educativos

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

Pacto Europeo para la Salud Mental y el Bienestar¹⁰

Bruselas, 12-13 de junio de 2008

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

Recurso de sensibilización

Guía de estilo salud mental¹¹ (2018)

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

Cada vida es diferente. Porque no todo el mundo se ha podido desarrollar en la confianza y seguridad necesarias para conseguir una buena salud mental. Porque es importante que todos ayudemos a cambiar la percepción social sobre los trastornos mentales. Nadie debería sentirse culpable de sufrir un trastorno mental. Y hay modos de recuperar la esperanza. Ese es el esfuerzo incansable que debemos seguir haciendo.

Pero no todo resulta tan fácil. Disponemos de la evidencia, de la experiencia y de la efectividad de los programas. Disponemos, por tanto,

¹⁰ Pacto Europeo para la salud mental y el Bienestar (UE). (2008). Recuperado de: <https://consaludmental.org/publicaciones/Pactoeuropeosaludmental.pdf>

¹¹ Fábregas, M., Tafur, A., Guillén, A., Bolaños, L., Méndez, J. L. y Fernández de Sevilla, P. (2018). Guía de estilo sobre salud mental para medios de comunicación: las palabras sí importan. Madrid: Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA. Recuperado de: <https://consaludmental.org/publicaciones/Guia-estilo-salud-mental.pdf>

del *tejido* esencial del que están elaborados los programas. Procesos, contenidos y agentes especialmente diseñados, ordenados y pensados para reducir y minimizar los efectos dramáticos de la inacción ante los inagotables trastornos del estado de ánimo ligados al desarrollo adolescente en el mundo actual. Sin embargo, no parecemos estar en disposición de «arrancar» adecuadamente en este reto. Dificultades ligadas a diferentes variables siguen suponiendo un lastre, en ocasiones prácticamente insalvable, para incorporar de manera segura y transparente este tipo de programas claramente educativos; entre otras:

- La propia cultura y dinámica de los centros educativos, alejada sensiblemente del abordaje de este tipo de situaciones.
- Los objetivos que le son marcados a la escuela por el ordenamiento jurídico y la propia presión de la sociedad (incluidos especialmente los padres) y de las organizaciones y organismos de cooperación internacional; especialmente orientada a los resultados académicos.
- La resistencia de las administraciones a la incorporación efectiva y generalizada de profesionales diferentes a la propia acción docente.
- La escasa formación del profesorado y agentes educativos (tanto inicial como en ejercicio) sobre promoción de salud mental y prevención, detección e intervención en situaciones ligadas a los trastornos del estado de ánimo del alumnado.
- La falta de tiempos específicos para el desarrollo de estos planes. Las actuales estructuras organizativas y horarias que permiten la acción tutorial (en educación secundaria, pero no en primaria, por ejemplo) no parecen suficientes para el desarrollo de estos programas.
- La limitada capacidad de reacción de las administraciones educativas y sanitarias a la emergencia de los problemas de salud mental más graves y dramáticos en los centros educativos, incluida la ausencia de protocolos de respuesta adecuados.
- Las notables dificultades de la red de salud mental especializada infanto-juvenil para el asesoramiento y la coordinación con los centros educativos.

Es necesario reaccionar y revisar profundamente la realidad. Los datos y las evidencias son contundentes. Niños, niñas y adolescentes pasan por los centros educativos un mínimo de 175 días al año y en torno a seis horas al día en ellos. Y los sistemas educativos y sanitarios especializados de salud mental infanto-juvenil, sin dejar de prestar atención, por supuesto, a objetivos nucleares de su razón de ser, han de permitir la adecuada respuesta a necesidades emergentes que afectan e imantan de manera profunda con la salud pública. Aspecto éste nada desdeñable.

Principios para la elaboración de programas para la prevención de los trastornos del estado de ánimo en los centros educativos.

Los centros educativos pueden configurar un plan para la prevención y detección de desajustes y trastornos emocionales siguiendo una pauta de pasos y acciones que recogen lo detallado en la literatura científica al respecto de la elaboración de planes de esta naturaleza. Consecuentemente con lo expresado los centros educativos deberían contar, al menos, con los siguientes principios esenciales:

- **Deben recoger la evidencia científica y estar apoyados institucionalmente.**
- **Han de abordar la coordinación local o sectorial entre atención especializada en salud mental y centros educativos.**
- **Deben implicar a toda la comunidad educativa e incorporarse a los planes de convivencia de cada centro educativo.**
- **Han de incorporar acciones para la promoción de la salud.**

Recurso

Asociación Salud Mental de Molina y Comarca. Abre tu mente en modo positivo¹². Promoción de salud mental en jóvenes
<https://www.saludmentalmolina.es/wp-content/uploads/2019/10/EN-MODO-POSITIVO-GUIA-PARA-PADRES-Y-DOCENTES.pdf>

Recurso

Todos tenemos salud mental¹³
<https://www.consaludmental.org/publicaciones/Todos-tenemos-salud-mental.pdf>

¹² Morales Ortíz, J, Muñoz Martínez, S. Y Pérez Sánchez, S. (2019). Asociación Salud Mental de Molina y Comarca. Abre tu mente en modo positivo. Promoción de salud mental en jóvenes. Recuperado de: <https://www.saludmentalmolina.es/wp-content/uploads/2019/10/EN-MODO-POSITIVO-GUIA-PARA-PADRES-Y-DOCENTES.pdf>

¹³ Aguado Alonso, C. y Cembrero Masa, D. (2019). Todos tenemos salud mental. Recuperado de: <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Todos-tenemos-salud-mental.pdf>

La promoción de las competencias socioemocionales en jóvenes es clave para la prevención del suicidio, según la OMS
Live Life

INFOCOP (2021)

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

<http://www.infocop.es/pdf/suicideOMS.pdf>



- **Han de incorporar sesiones de trabajo con padres, profesorado y alumnado, incluyendo actividades de formación previas para los colectivos de profesores y familias.**
- **Deben disponer de tiempos y espacios específicos para su desarrollo.**
- **Deben contar con contenidos específicos que aborden la sensibilización e información sobre la salud emocional, los factores de riesgo y protección, el manejo y control de la ansiedad y agobio emocional, las relaciones entre pensamiento y emoción y la lucha contra el estigma.**
- **Deben disponer de módulos de atención individual según necesidades.**
- **Debe incorporar un procedimiento y materiales para la evaluación pre y post implementación, para todos los colectivos implicados, que combine técnicas cualitativas (grupos de discusión, por ejemplo) y cuantitativas (basado en un proceso participativo de toda la comunidad educativa).**
- **Deben disponer de materiales de cribado de trastornos estado de ánimo e intencionalidad suicida.**
- **La importancia de insertar la intervención en el marco del asesoramiento de los profesionales de la orientación y de la acción tutorial.**

Consejería de Educación, Universidades, Ciencia y Portavocía. Viceconsejería de Organización Educativa. Subdirección General de Inspección Educativa.

Guía para la elaboración de planes para la prevención de los desajustes y trastornos emocionales del alumnado en los centros educativos. Ideas y recursos para su configuración. Septiembre 2021

Recurso

El papel de la acción tutorial y de los profesionales de la Orientación Educativa

Luengo, J.A. (2020). "Impactos y consecuencias de la pandemia COVID-19 en el alumnado. Guía1 básica para la intervención con el alumnado y las familias en el marco de la acción tutorial en los centros educativos de la Comunidad de Madrid (Curso 2020/21). Recuperado de:

https://www.educa2.madrid.org/web/direcciones-de-area/inicio/-visor/02-09-2020-impactos-y-consecuencias-de-la-pandemia-covid-19-en-el-alumnado-guia-basica-para-la-intervencion-con-el-alumnado-y-las-familias-en-el-marco-de-la-accion-tutorial?_visor_WAR cms_tools_bookmarks=true

Pp. 18-25

2. Un modelo de trabajo en centros educativos

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

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

FASES EN LA ELABORACIÓN DEL PLAN

Resumen de los pasos a desarrollar para la elaboración de un Plan de prevención de los desajustes y trastornos emocionales del alumnado en un centro educativo.

JUSTIFICACIÓN	Creación de una comisión específica	Análisis de la información de la Guía	Justificación del plan
FASE DE PLANIFICACIÓN	Diseño del borrador del plan por parte de la C.C.P.	Formulación de objetivos	Planificación de acciones
FASE DE SENSIBILIZACIÓN / INFORMACIÓN RECOGIDA DE PROPUESTAS	Presentación del plan al Claustro y Consejo Escolar	Presentación del plan al A.M.P.A.	Presentación del plan a la comisión del alumnado
FASE DE AJUSTE Y APROBACIÓN	Redacción definitiva del plan con las propuestas recibidas	Aprobación por el Consejo Escolar	Incorporación del plan en la P.G.A.
FASE DE IMPLEMENTACIÓN	Actividades con el profesorado	Actividades con familias	Actividades con el alumnado
FASE DE EVALUACIÓN Y DIFUSIÓN	A. Profesorado	A. Familias	A. Alumnado

Fase de justificación y designación de la comisión responsable.

El equipo directivo debe analizar inicialmente la necesidad de abordar la elaboración de un plan que permita iniciar de manera ordenada el tratamiento de necesidades del alumnado que tienen que ver con la vivencia y, en su caso, expresión de desajustes emocionales. Siempre en el contexto de sus responsabilidades y a los efectos de profundizar en procesos de su prevención, detección y adecuada gestión.

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

- La profundización en el presente documento y en sus materiales, referencias y recursos.
- La elaboración de un documento-síntesis de justificación básico en función de las necesidades detectadas en el centro durante el pasado curso escolar y aquellas que el propio centro educativo pueda plantear al inicio del presente curso escolar.
- Cabe tomar en consideración la creación de diferentes grupos de discusión, con miembros del claustro, en el propio Consejo Escolar, AMPA y alumnado, a los efectos de analizar la situación actual y la perspectiva y valoración de necesidades.

Introducción a los métodos cualitativos: El grupo de discusión.
Blanca Gutiérrez Valdivia. Universidad Politécnica de Cataluña
(2010)
https://upcommons.upc.edu/bitstream/handle/2117/12384/Report1_BlancaGuti%C3%A9rrez.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Puede haber centros que consideren la opción de elaborar algunos cuestionarios sencillos sobre aspectos relevantes de las necesidades que pretenden estudiarse y analizar.
- El documento de justificación debe servir para su presentación en la Comisión de Coordinación Pedagógica para su toma en consideración y, en su caso, decisión sobre su implementación en el centro.

Fase de planificación.

El Director/a del centro y el equipo interno presentarán a la Comisión de Coordinación Pedagógica el documento de justificación del plan a los efectos de su toma en consideración, valoración y en su caso diseño del borrador del plan, que en todo caso, deberá incluir:

- Dibujo general del proceso a seguir hasta su elaboración final.
- Formulación de Objetivos del plan.
- Elaboración de un primer borrador del plan. Planificación de acciones a desarrollar en la comunidad educativa.

A continuación, se detallan, a modo de ejemplo, un formato de objetivos:

Objetivo general

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

Objetivos específicos

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

Fase de sensibilización e información

Nos encontramos en una fase del proceso en la que, una vez elaborado el borrador del plan por parte de la Comisión de Coordinación Pedagógica, procede iniciar el desarrollo de acciones de presentación del mismo, en un contexto de habilitación de espacios de información, sensibilización, y, en su caso, detección de posibles necesidades de profundización y formación.

En línea con los planteamientos de experiencia en el diseño e implementación de programas y planes de esta naturaleza y que han sido reseñados con anterioridad en el apartado de *Principios para la elaboración de programas para la prevención de los trastornos del estado de ánimo en los centros educativos*, es imprescindible la participación de todos los sectores de la comunidad educativa.

Consecuentemente, parece razonable presentar la propuesta al Claustro, al Consejo Escolar e informar a la Asociación de Madres y Padres del centro y la comisión que, en su caso, pueda configurarse con el alumnado. Todo ello con el objetivo de iniciar un proceso esencial de sensibilización e información y, por supuesto, la generación de un espacio para la recogida de propuestas de mejora sobre el borrador elaborado por la Comisión de Coordinación Pedagógica y presentado por el Equipo directivo.

Fase de ajuste para la elaboración definitiva del plan

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

Fase de implementación y desarrollo de las actividades

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

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

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

- *Han de abordar la coordinación local o sectorial entre atención especializada en salud mental y centros educativos.*
- *Deben implicar a toda la comunidad educativa e incorporarse a los planes de convivencia de cada centro educativo.*
- *Han de incorporar acciones para la promoción de la salud.*
- *Han de incorporar sesiones de trabajo con padres, profesorado y alumnado, incluyendo actividades de formación previas para los colectivos de profesores y familias.*
- *Deben disponer de tiempos y espacios específicos para su desarrollo.*
- *Deben contar con contenidos específicos que aborden la sensibilización e información sobre la salud emocional, los factores de riesgo y protección, el manejo y control de la ansiedad y agobio emocional, las relaciones entre pensamiento y emoción y la lucha contra el estigma.*
- *Deben disponer de módulos de atención individual según necesidades.*
- *Debe incorporar un procedimiento y materiales para la evaluación pre y post implementación, para todos los colectivos implicados, que combine técnicas cualitativas (grupos de discusión, por ejemplo) y cuantitativas.*
- *Deben disponer de materiales de cribado.*
- *La importancia de insertar la intervención en el marco del asesoramiento de los profesionales de la orientación y de la acción tutorial.*

Actividades en el contexto

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

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

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

Actividades con las familias

Este, sin duda, es un apartado especialmente importante. Sin la participación del entorno familiar en este proceso, el desarrollo del plan quedaría mermado de manera singular. Además de las actividades de presentación al Consejo Escolar y de información al AMPA, el trabajo con las familias relacionado con los objetivos del plan se sitúa en las siguientes posibles acciones:

- Información del plan a las familias de cada grupo con el que vayamos a implementarlo, en el marco de acción tutorial. Explicación y detalle de las actividades a desarrollar con el alumnado.
- Solicitud de colaboración para el completado de cuestionarios específicos (Anexo I: Modelo de cuestionario para las familias: sobre la situación emocional del alumno/a para la detección de posibles situaciones de riesgo).
- Entrega de dossier documental con algunas referencias (de entre los artículos que se citan como posibles recursos de apoyo. Consultar Recurso [Sperantia](#) para las familias en la página 61).
- Acción tutorial: Sesión de análisis de la documentación aportada y reflexión conjunta.
- Sesión de información de las actividades desarrolladas con el alumnado.
- Participación en sesión de evaluación de las actividades desarrolladas durante el curso. Información del tutor/a.

Actividades con el profesorado

Como no puede ser de otra manera, el trabajo con y del profesorado alcanza una significatividad esencial en el proceso que es de referencia. Inicialmente, resulta sencillo identificar los perfiles que pueden adoptar un mayor protagonismo en el trabajo a desarrollar, a saber:

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

Sin embargo, como ya se ha explicado con anterioridad, se estima que un plan de estas características y naturaleza precisa del trabajo conjunto de todo el claustro¹⁴, asentado inicialmente en la adecuada información al mismo de la iniciativa y, por supuesto, de su participación en la aportación de sugerencias, configuración de la versión definitiva del plan y en su implicación en el acompañamiento y, en su caso, protagonismo, en el desarrollo de las actividades programadas (ver fases de sensibilización e información, ajuste para la elaboración del plan y fase de implementación del mismo).

De especial relevancia se consideran las sesiones de información al claustro del seguimiento del plan a lo largo del curso.

Por otro lado, los Anexos III y IV representan un modelo de herramienta (editable por cada centro en función de su análisis y necesidades) para la reflexión de los/las tutores/as y de los/las profesionales de la Orientación.

- Anexo III Modelo de cuestionario para los/las **tutores/as**: experiencias y vivencias en la situación actual
- Anexo IV Modelo de cuestionario para los/las **profesionales de la Orientación**: experiencias y vivencias en la situación actual

¹⁴ No debemos obviar ni olvidar el trabajo de apoyo que pueda representar, asimismo, el personal de administración y servicios del centro.

Consejería de Educación, Universidades, Ciencia y Portavocía. Viceconsejería de Organización Educativa. Subdirección General de Inspección Educativa.

Guía para la elaboración de planes para la prevención de los desajustes y trastornos emocionales del alumnado en los centros educativos. Ideas y recursos para su configuración. Septiembre 2021

Fase de evaluación

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

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

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

Recordemos los objetivos iniciales propuestos como ejemplos

Objetivo general

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

Objetivos específicos

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

- *Diseñar y desarrollar un marco para la evaluación de proceso y final del plan elaborado.*

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

Sobre el objetivo general

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

- ¿Se ha designado y organizado con un equipo específico para la evaluación?
 - ¿Se han seguido las fases y pasos sugeridos para la elaboración, implementación y evaluación un plan de actividades con todos los integrantes de la comunidad educativa para el desarrollo de líneas de prevención, detección y gestión de las necesidades del alumnado?
 - ¿Cuenta el plan con un cronograma de desarrollo de acciones?
 - ¿Se ha facilitado la participación de los distintos agentes y miembros de la comunidad educativa?
 - ¿Se han desarrollado actividades de información, seguimiento y, en su caso, valoración procesual del plan entre los diferentes miembros de la comunidad educativa?
 - ¿Se han elaborado procedimientos, técnicas y herramientas para la evaluación procesual del plan (cuestionarios de satisfacción) entre los diferentes miembros de la comunidad educativa?
 - ¿Además de los citados, cuenta la evaluación con diferentes indicadores?
- **Indicadores de logros¹⁵**: *permiten evaluar los cambios que se espera lograr al final del proyecto, e incluso más allá de su finalización, relacionados con su objetivo general o con sus objetivos específicos.*

¹⁵ Apúntateuna. Ideas para la dinamización sociocultural. 5 indicadores para la evaluación de proyectos. Recuperado de:

<https://www.apuntateuna.es/indicadores-evaluacion-proyectos/>

Consejería de Educación, Universidades, Ciencia y Portavocía. Viconsejería de Organización Educativa. Subdirección General de Inspección Educativa.

Guía para la elaboración de planes para la prevención de los desajustes y trastornos emocionales del alumnado en los centros educativos. Ideas y recursos para su configuración. Septiembre 2021

Recurso

Álvarez, M. y Santos, M. (1996). Dirección de centros docentes. Gestión por proyectos. Madrid. Escuela española.

Seguimiento y evaluación del proyecto: indicadores de logro
http://formacion.intef.es/pluginfile.php/153742/mod_imsdp/content/1/1/6f_seguimiento_y_evaluacin_del_proyecto_indicadores_de_logro.html

- **Indicadores de impacto:** *permiten evaluar los cambios esperados y deseados, que pueden producirse como consecuencia del proyecto, pero que no tienen relación con su propósito u objetivos.*

Nota: De especial importancia la participación en la elaboración de estos indicadores de los profesionales de Orientación educativa y del equipo de tutores/as.

- ¿Se han desarrollado acciones de evaluación procesual y final del plan de actividades implementado con el alumnado?
- ¿Se ha elaborado un informe de evaluación del plan?
- Indicadores de recursos: permiten evaluar el ajuste de los recursos a lo previsto y su uso adecuado (cantidad de recursos utilizados, eficiencia, aprovechamiento de las instalaciones, desempeño profesional...).

Sobre el objetivo de *Reflexionar sobre las necesidades del alumnado en relación a posibles desajustes y trastornos emocionales y de salud mental que afectan a su desarrollo integral y a su actividad cotidiana en el contexto de la actividad lectiva reglada.*

- ¿Ha diseñado y desarrollado el centro alguna actividad para que los diferentes miembros de la comunidad educativa profundicen sobre las necesidades del alumnado en relación a posibles desajustes y trastornos emocionales y de salud mental?
- ¿Se han seleccionado algunos materiales y recursos para facilitar la reflexión, lectura y, en su caso, debate de y con los diferentes miembros de la comunidad educativa al respecto de los reseñados desajustes?
- ¿Ha realizado el equipo directivo algún trabajo específico de reflexión y revisión sobre necesidades con los profesionales de Orientación educativa del centro y el equipo de tutores/as?

- ¿Se han extraído conclusiones y sugerencias para la acción al respecto de los referidos procesos?
- ¿Se ha planteado el centro educativo la posibilidad de abrir vías de formación específica sobre la temática planteada, a través de alguna de las modalidades previstas en la normativa?
- ¿Se ha planteado el centro educativo la solicitud expresa de información y asesoramiento específico sobre la temática que es de referencia?

Sobre el objetivo de *Profundizar en las responsabilidades y funciones del profesorado en los procesos de prevención y detección de las citadas necesidades del alumnado.*

- ¿Ha analizado el centro educativo, a través de alguna actividad o sesión específica, las diferentes responsabilidades que le son asignadas por el ordenamiento jurídico en materia de protección y cuidado del desarrollo integral del alumnado, con especial referencia a las situaciones que pueden desembocar en procesos de desajuste emocional y diferentes riesgos para la integridad física y/o psicológica del alumnado?
- ¿Ha elaborado el centro educativo un documento-resumen de tales responsabilidades?
- ¿Se ha solicitado por parte del centro educativo algún tipo de asesoramiento a unidades de la administración educativa?

Sobre el objetivo de *Habilitar espacios y procedimientos de trabajo en el claustro, con las familias y el alumnado para el análisis y valoración sobre los recursos existentes en el centro y en el contexto para la detección de necesidades en el ámbito que es de referencia. **Indicadores de recursos**, que permiten evaluar el ajuste de los recursos a lo previsto y su uso adecuado (cantidad de recursos utilizados, eficiencia, aprovechamiento de las instalaciones, desempeño profesional...).*

- ¿Se han planificado y desarrollado actividades con y entre los diferentes miembros de la comunidad educativa para analizar los recursos existentes en el centro para detectar este tipo de necesidades del alumnado?
- ¿Se ha llevado a efecto algún procedimiento para habilitar una secuencia de acciones con profesores, alumnos y centros para la evaluación y reflexión sobre aspectos mejorables, así como sobre los puntos fuertes que deben potenciar?

Sobre el objetivo de *Señalar posibles necesidades y líneas de formación en la comunidad educativa.*

- ¿Se ha elaborado un análisis de necesidades de formación en los contenidos de referencia entre los diferentes miembros de la comunidad educativa?
- ¿Se ha elaborado un documento-resumen de necesidades y propuestas de formación específica?
- ¿Se ha tomado contacto con los centros de formación al respecto de las citadas necesidades y propuestas?

Recurso

Análisis DAFO en Educación
UNIR

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

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

- ¿Se han desarrollado actividades con el objetivo citado? ¿Para todos los integrantes de la comunidad educativa? ¿Se han ajustado al cronograma y plan inicialmente fijado?

Sobre el objetivo de Implementar, en el marco de la acción tutorial, actividades específicas para la prevención y detección de los desajustes emocionales y psicológicos.

- ¿Se han desarrollado actividades con el objetivo citado? ¿Para todos los integrantes de la comunidad educativa? ¿Se han ajustado al cronograma y plan inicialmente fijado? ¿Ha sufrido el plan inicial algún ajuste (número de sesiones o configuración de las mismas) sobre el plan inicialmente previsto? ¿Se han seguido las orientaciones prefijadas respecto a la información sobre el proceso seguido a otros miembros de la comunidad educativa (CCP, claustro, familias) y Consejo Escolar?

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

- ¿Se ha configurado un equipo para gestionar el proceso de evaluación del plan? ¿Incorpora el marco para la evaluación la evaluación procesual/formativa y sumativa? ¿Se han establecido diferentes indicadores para la evaluación: actividad, de proceso, de logro, de impacto? ¿Se encuentran implicados y con

participación, en diferentes marcos y modos de gestión, los diferentes miembros de la comunidad educativa? ¿Qué estrategias, procedimientos y herramientas se han utilizado? ¿Se ha evaluado la actividad con el alumnado en su fase de proceso y final? ¿Existe un informe final de evaluación del plan?

Otros recursos sobre evaluación de planes educativos

Educaweb

Evaluación de un proyecto educativo: ¿por qué realizarla?

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

Fase de difusión

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

Recurso

Portal del Servicio Nacional de Apoyo eTwinning

¿Tienes un proyecto? Cuéntaselo a todos

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

¿Qué finalidad tiene dar a conocer lo que hacemos?

Sencillamente, que la comunidad educativa y el público en general sepan lo que estamos haciendo y que entre todos se pueda construir una red colaborativa de docentes que intercambian experiencias y conocimiento en torno a las buenas prácticas en el ámbito educativo. Especialmente en un ámbito como el que es de referencia. Es necesario avanzar para romper el dramático estigma¹⁶ relacionado con los desajustes y trastornos de salud mental.

¹⁶ Combatir el estigma en salud mental. Laura Andrés (2020) La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20201007/483864521075/combater-estigma-salud-mental.html>

Consejería de Educación, Universidades, Ciencia y Portavocía. Viceconsejería de Organización Educativa. Subdirección General de Inspección Educativa.

Guía para la elaboración de planes para la prevención de los desajustes y trastornos emocionales del alumnado en los centros educativos. Ideas y recursos para su configuración. Septiembre 2021

3. Propuesta de modelos de actividades con el alumnado

COMPETENCIA EMOCIONAL		PROPUESTA DE ACTIVIDADES
¿Quién soy?	Conciencia emocional: expresión emocional y toma de conciencia de las propias emociones	A.1. Autobiografía A.2. Miremos al futuro A.3. Retrato personal A.4: La Línea de la vida
¿Cómo soy?	Regulación emocional: tomar conciencia de la emoción-pensamiento-comportamiento. Identificar estrategias para manejar estados de ánimo, emociones propias y de los demás.	A.5. El bazar de las emociones A.6. Descubriendo pensamientos erróneos A.7. Diario emocional A.8 Las redes sociales: influencias en mis emociones y pensamientos A.9 Las redes sociales: influencias en mi intimidad/privacidad A.10. ¿Por qué me siento bloqueado?
Mi vida con los demás	Competencia social: Capacidad para relacionarse con los iguales. Esto implica comunicación asertiva, escucha activa y respeto.	A.11. Concienciación sobre enfermedad mental A.12. Lucha contra el estigma
Yo ante el sufrimiento	Competencia para la vida y el bienestar: afrontamiento de dificultades/problemas orientados al bienestar	A.13. Pedir ayuda A.14. Personas en las que confío A. 15. Impacto emocional ante intento autolítico de un compañero.

Se detallan a continuación algunas sesiones tipo para fomentar y profundizar en el conocimiento del alumnado. Son modelos y ejemplificaciones de actividades que intentan orientar, sin perjuicio de la adaptación o elaboración propia de cada centro, hacia una línea de trabajo donde el alumno tenga espacios para poder expresar sus sentimientos y emociones.

Estas actividades se esbozan como instrumentos de cribado para tutores y especialistas de orientación, donde conocer en un plano más personal a su alumnado y, además les permitan realizar un trabajo de screening para la detección de alumnado que esté viviendo un momento emocional vulnerable.

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

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

Objetivos:

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

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

Metodología:

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

Objetivos:

1. Facilitar al alumno un instrumento para profundizar en su propia vida, sus expectativas y deseos de futuro.
2. Promover la reflexión en el conocimiento individual del alumnado, su historia de vida, metas y expectativas de futuro.
3. Detectar posibles grupos de riesgo en nuestro alumnado con el que intervenir prematuramente.

Destinatarios: 3º y 4º ESO

Metodología:

SECUENCIA DE ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Introducción de la actividad. <i>“Imagina que te encuentras ahora mismo con el doble de edad que tienes actualmente. Escribe todo lo que se te ocurra acerca de cómo es tu vida con esa edad, ayudándote de las preguntas que el tutor/a te facilitará”</i>	10 minutos
Trabajo individual. Preguntas tipo para propiciar la reflexión: <i>¿Qué profesión tienes?, ¿cómo es el trabajo que desempeñas?, ¿qué responsabilidades tienes?, ¿qué horario realizas?</i> <i>¿Cómo es tu hogar?, ¿con quién vives?</i> <i>¿Qué motivación tienes?, ¿eres feliz?, ¿por qué?</i> <i>¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?</i> <i>¿Qué relaciones tienes con tus compañeros de trabajo?, ¿y en tu entorno más cercano?</i> <i>¿Cuáles han sido tus mejores experiencias y logros en estos últimos diez años?</i> <i>¿Cómo has llegado a ser así?</i> <i>Deseos y ambiciones que tienes. Preocupaciones</i>	30 minutos
Dudas y Cierre de la sesión. <i>“Si algún alumno lo desea, lo podrá compartir con el resto del grupo”.</i>	10 minutos
	1 SESIÓN DE TUTORÍA

Actividad 3: Retrato personal

Objetivos:

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

Destinatarios: 6º Primaria y 2º ESO

Metodología:

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

Objetivos:

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

Destinatarios: 4º ESO y Bachillerato

Metodología:

SECUENCIA DE ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Bienvenida, introducción de la actividad. Esta actividad se centra en que el alumno revise todo lo vivido hasta este momento y pueda realizar una recapitulación de su propia vida. Desde una perspectiva objetiva escribirá esos acontecimientos que han sido importantes para el alumnado. Deben dibujar una línea temporal que empiece en el día de su nacimiento e ir colocando los acontecimientos más importantes que les han ido pasando. Si es una vivencia positiva lo pueden escribir con un color y en la parte de arriba. Y si es negativo con otro color y en la parte de abajo.	5 minutos
Trabajo individual	25 minutos
Puesta en común en gran grupo. Una vez dibujada la línea con los acontecimientos más importantes se hace una puesta en común, sin forzar a quien no quiera hablar, pero animándoles a compartir. Es interesante reflexionar sobre algunas cosas: ¿Cómo te sentiste en cada una de esas situaciones? ¿Qué apoyos tuviste en los momentos difíciles? ¿Qué aprendiste en cada situación difícil? ¿Cuál es el balance que haces de tu vida?	20 minutos
Conclusión y cierre de la sesión. La idea central con la que finalizar es estimular en los alumnos la reflexión sobre la riqueza de las situaciones que vivimos como oportunidades de aprendizaje.	5 minutos
	1 SESIÓN DE TUTORÍA

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

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

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

Objetivos:

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

Destinatarios: 5º y 6º Primaria

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

Actividad 6: Descubriendo pensamientos erróneos

Objetivos:

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

Destinatarios: 2º y 3º ESO

Metodología:

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

MECANISMOS PARA CREAR PENSAMIENTOS ERRONEOS

** Adaptada del Programa "promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes". Ministerio de Sanidad y Consumo.*

01

HIPERGENERALIZACIÓN: sacar conclusiones generales incorrectas de un hecho puntual. "Todo el mundo..."

03

FILTRADO NEGATIVO: fijarse solo en lo negativo. "Esto está mal y esto..."

02

DESIGNACIÓN GLOBAL: afirmaciones simplistas dando una visión distorsionada. "Soy un..."

04

PENSAMIENTO POLARIZADO: verlo todo bueno o malo. "Es totalmente"

05

AUTOACUSACIÓN: sentirse culpable por todo. "siempre lo estropeo todo"

06

PERSONALIZACIÓN: sentir que lo que pasa siempre va con uno. "lo ha dicho por mí"

07

PROYECCIÓN: creer que los demás ven lo mismo "tengo frío ponte un jersey"

08

HIPOCONTROL: pensar que nada está bajo nuestro control. "No puedo hacer nada"

09

RAZONAMIENTO EMOCIONAL: usar sentimientos, prejuicios para valorar la realidad. "no me cae bien, lo hace mal"

¿Cómo vencerlos?

- Romper con ese pensamiento utilizando palabras o frases potentes como: "no es verdad, es mentira, este pensamiento está distorsionado, no es la realidad..."
- Desenmascarar el mecanismo, ahora que los conocemos identificar cual estamos usando para desmontarlo.
- Análisis realistas que tengan en cuenta todo lo sucedido y sus distintos matices.
- Utilizar pensamientos positivos, viendo la parte más positiva de lo sucedido.
- Autoafirmar nuestra propia valía y nuestras posibilidades de forma realista y optimista.
- Verbalizar en voz alta nuestros pensamientos a alguien de nuestra confianza para contrastar los hechos.

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

Actividad 7: Diario emocional

Objetivos:

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

Destinatarios: 1º y 2º ESO

Metodología:

SECUENCIA DE ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Introducción de la actividad. Preguntas previas de reflexión: <i>"Piensa en una situación reciente en la que te has encontrado agobiado, triste. En esos momentos ¿qué es lo que notas?, ¿qué estrategias utilizas para sentirte mejor?, ¿quiénes son las personas o acciones que te ayudan cuando te encuentras mal?"</i> .	10 minutos
Presentación de la actividad. <i>"Cuando vives un momento de tensión emocional es normal que tu mente acumule una multitud de pensamientos de todo tipo: quejas, juicios de valor, victimización, exigencias, ideas negativas.... entramos en un bucle de pensamientos cada vez más tóxicos que nos provoca quedarnos "enganchados a ese malestar". En estos momentos lo mejor es poner distancia y ver los pensamientos con perspectiva. Como estrategia vamos a practicar la escritura expresiva. Se basa en empezar a vaciar nuestra mente utilizando la escritura, lo primero que te viene a la mente, de forma rápida y sin censura. Sabiendo que no buscas resolver nada con lo escrito, solo liberar tu mente de esta carga, soltando tu verborrea mental y distanciarte de lo allí escrito. Nos va ayudar a ser conscientes de las emociones que vivimos, sus causas, sus efectos, los pensamientos que provocan en nosotros y cómo actuamos. Puede servirnos de punto de inflexión para cambiar pensamientos, ayudar a cambiar conductas o pensamientos destructivos por otros más conciliadores y saludables."</i>	10 minutos
Proyección del vídeo de Elsa Punset: escritura expresiva https://www.youtube.com/watch?v=JyarSOj4lOo&t=192s	5 minutos
Trabajo individual. Practicamos en clase	20 minutos
Compartimos en gran grupo sensaciones	10 minutos
	1 SESIÓN DE TUTORÍA

Objetivos:

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

Destinatarios: 3º y 4º ESO

Metodología:

SECUENCIA DE ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Bienvenida e introducción. Preguntas de evaluación inicial en gran grupo para generar debate: <i>¿Somos lo que mostramos? ¿Cómo me influye lo que veo en los demás perfiles? ¿Me influyen los comentarios en mi muro? ¿Hasta qué punto me condicionan los “likes” y/o comentarios negativos que recibo?</i>	5 minutos
Proyección del vídeo “Emociones en tiempos covid19: Redes sociales y autoestima” de la Dirección General de Juventud y C.O.P. Proyectar desde el comienzo al minuto 23´03” https://youtu.be/uLCDTMHb2Qs	20 minutos (desde el comienzo al minuto 23´03”)
Propuesta de trabajo individual. Respuesta a las preguntas: <i>“ ¿Cuántos perfiles en RRSS tengo? ¿En qué redes? ¿Para qué subo contenido? ¿Qué tipo de contenido subo en mis RRSS? ¿Qué utilidad doy a mis cuentas? (compartir con mis seguidores, para conocer lo que hacen mis amigos, para sentirme mejor, para opinar sobre lo que hacen otros...). Ahora que existe la función de quitar los “likes” en una foto, ¿lo has activado?, ¿por qué? ¿Te importa la repercusión que tiene una publicación?</i> <i>Piensa en un día que debido a una publicación te sentiste mal ¿qué lo provocó? tus pensamientos, un comentario negativo de un seguidor, la poca/mucha repercusión...</i> <i>¿Dependes emocionalmente de lo que los demás digan u opinen de ti?, ¿te tratas con respeto?, ¿piensas negativamente sobre ti mismo?</i>	15 minutos
Puesta en común de las respuestas. Elaboración de conclusión final	15 minutos
	1 SESIÓN DE TUTORÍA

Objetivos:

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

Destinatarios: 1º y 2º ESO

Metodología:

SECUENCIA DE ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Bienvenida e introducción. Preguntas de evaluación inicial: <i>¿Creéis que dependemos del móvil? Somos capaces de decidir cuándo usar WhatsApp, Instagram, Tik Tok, Telegram... o nos mantenemos conectados durante todo el día.</i>	5 minutos
Proyección del vídeo: “Emociones en tiempos covid19: Redes sociales y autoestima” de la Dirección General de Juventud y C.O.P. Proyectar del minuto 25´05” al 35´43”. https://youtu.be/uLCDTMHb2Qs	10 minutos
Propuesta de trabajo de reflexión grupal. Debatimos entre todos: <i>¿Apagas el móvil en algún momento del día?, ¿por qué?</i> <i>¿Creéis que deberíamos tener un horario de pantallas?</i> <i>¿Cómo diseñaríamos ese horario: tiempo, franjas horarias...?. En la pizarra diseñamos una propuesta conjunta de planificación horaria.</i> <i>¿Te sientes mal cuando alguien no te contesta un mensaje? ¿Por qué? Y si encima ves que está “en línea”</i> <i>¿Qué pensamientos te vienen a la cabeza?, ¿cómo te hace sentir?, ¿no crees que tiene derecho una persona a no contestarte o es una falta de educación?</i>	30 minutos
Dudas y Cierre de la sesión	5 minutos
1 SESIÓN DE TUTORÍA	

Objetivos:

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

Destinatarios: 3º y 4º ESO

Metodología:

SECUENCIA DE ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
<p>Bienvenida e introducción. Anotamos en la pizarra.</p> <p><i>“La felicidad es el único objetivo, deber y finalidad de todos los hombres sensatos” (Voltaire)</i> <i>“La felicidad es el fin supremo de todo ser sensible. Es el primer deseo natural que sentimos y no nos abandona nunca” (Rousseau)”</i> <i>“Todos los seres humanos desean ser felices” (Pascal)</i> <i>“La felicidad: el simple acuerdo entre un ser y la existencia que lleva” (Camus)</i></p> <p>¿Qué entendéis con estas frases? ¿Qué es para vosotros la felicidad? Lluvia de ideas.</p>	10 minutos
<p>Evaluación inicial: ¿regulo mis emociones? Aplicación individual TMMS-24 y corrección individual https://emotional.intelligence.uma.es/documentos/pdf78.pdf</p>	15 minutos
<p>Proyección del vídeo <i>“Emociones en tiempos covid-19: ¿por qué me bloqueo?”</i> de la Dirección General de Juventud y C.O.P. Proyectar del minuto 34´40” hasta el final. https://youtu.be/WWwGVQVuPSM</p>	20 minutos
<p>Debate en gran grupo: compartimos opiniones y reflexiones. Idea final <i>“Llegar a ser felices pasa por aprender a manejar nuestros sentimientos y emociones, aceptar las dificultades en el camino y poder alcanzar un bienestar emocional”</i></p>	10 minutos
1 SESIÓN DE TUTORÍA	

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

Actividad 11: Concienciación sobre los problemas de salud mental y la lucha contra el estigma social

Objetivos:

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

Destinatarios 3º, 4º ESO y Bachillerato

Metodología:

SECUENCIA DE ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Introducción sobre los trastornos de salud mental en la población, evaluación inicial qué conocen los alumnos.	5 minutos
Formación de grupos. Lectura individual del documento que se detalla a continuación.	10 minutos
Elaboración de ideas fuerza-conclusiones aportadas por cada grupo. Portavoz.	10 minutos
Configuración de mapa conceptual con las citadas ideas en la pizarra.	10 minutos
Proyección del vídeo para sensibilizar a los jóvenes sobre problemas de salud mental:	2 minutos

https://www.somospacientes.com/noticias/asociaciones/video-comic-para-sensibilizar-a-los-jovenes-sobre-los-problemas-de-salud-mental/	
Debate y análisis del vídeo en pequeño grupo	10 minutos
Análisis en gran grupo de las ideas fundamentales extraídas. Conclusiones.	10 minutos
	1 SESIÓN DE TUTORÍA

Materiales:

- Federación Salud Mental España. Disponible en:
<https://consaludmental.org/>
<https://saludmentalmadrid.org/actualidad/videos/>
- 1 de cada 3 jóvenes ha sufrido algún trastorno mental en el último año según el Barómetro juvenil de vida y salud
http://www.infocop.es/view_article.asp?id=749
- Se incrementan los problemas de salud mental en Europa, según un nuevo informe de la OECD
http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8539&cat=44
- La importancia de cuidar la salud mental de los jóvenes, informe de la Federación Mundial de la Salud Mental
http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7707
- Se incrementa la prevalencia de problemas de salud mental infanto-juvenil en Reino Unido
<http://www.infocop.es/print.asp?print=yes>

Otros vídeos de interés. Disponibles en:

Prevención del Suicidio Adolescente - Clínica Mayo

https://www.youtube.com/watch?v=p5LLf_8WgM8&feature=share

Hablemos de la prevención del suicidio <https://youtu.be/9bul9gsQEY4>

Campaña contra el estigma en salud mental
<https://consaludmental.org/general/queremos-ser-felices-17>

Nota: La estructura del taller y los materiales son orientativos, adaptables a su utilización siempre cada situación y al juicio y criterio de los profesionales del centro educativo.

Consejería de Educación, Universidades, Ciencia y Portavocía. Viceconsejería de Organización Educativa. Subdirección General de Inspección Educativa.

Guía para la elaboración de planes para la prevención de los desajustes y trastornos emocionales del alumnado en los centros educativos. Ideas y recursos para su configuración. Septiembre 2021

Actividad 12: Lucha contra el estigma

Objetivos:

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

Destinatarios: 3º, 4º ESO

Metodología:

SECUENCIA DE ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Introducción de la actividad. Evaluación de conocimientos previos: ¿qué es la salud mental?, ¿qué enfermedades conoces dentro de esta categoría? ¿Conoces a alguien que la padezca?	5 minutos
Proyección del vídeo en gran grupo https://www.youtube.com/watch?v=1e0BOOeLByY	4 minutos
Debate en gran grupo. Plantear preguntas que dirijan este debate: ¿Cuáles son los miedos de Héctor? ¿Qué le hizo sentir bien? ¿Qué opinas sobre la decisión de publicar en su Instagram su realidad?, ¿tú lo harías? ¿Por qué? Si un amigo tuyo realiza esa publicación ¿Qué pensarías? ¿Le escribirías?	15 minutos
Trabajo en pequeño grupo: qué mensajes escribiríamos en respuesta a esa publicación de Héctor (mensajes de apoyo, hashtag que acompañarían al texto...)	20 minutos
Exposición en gran grupo	10 minutos
	1 SESIÓN DE TUTORÍA

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

Actividad 13: Pedir ayuda

Objetivos:

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

Destinatarios: 5º y 6º Primaria

Metodología:

SECUENCIA DE ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Introducción de la actividad. Reflexionamos: <i>“Tengo un problema, pero ¿se lo cuento a mi amigo/a? Tengo muchos deberes, pero ¿le pido ayuda a mi madre o padre? “Estoy triste, ¿y a quién se lo cuento?”. Si cuento que tengo miedo, ¿pensarán que soy un/a cobarde? ¿Cuándo debo arreglármelas yo solo/a? ¿Cuándo debo pedir ayuda? A menudo no nos sentimos capaces de hacer cosas, pero no pedimos ayuda, aunque sea algo importante. Y otras veces, sin embargo, pedimos ayuda para cualquier tontería...”</i>	5 minutos
Individualmente, se hará una reflexión personal. 1. ¿Necesito ayuda para cumplir mis obligaciones? Y ¿pido ayuda? 2. ¿En qué ocasiones suelo pedir ayuda? ¿Y en cuáles no? 3. ¿En las ocasiones en las que no pido ayuda llegaría más lejos con ayuda?	15 minutos

<p>4. ¿Soy capaz de ayudar en algo a otra persona? 5. Cuando necesito ayuda, ¿a quién se la pido? 6. En este momento, ¿en qué necesito ayuda? Piensa en todos los aspectos: el académico, el personal, social, el familiar... 7. En este momento, ¿en qué puedo servir de ayuda? Piensa en todos los aspectos.</p>	
<p>Se realizará un juego para pedir y ofrecer ayuda: cada alumno escribirá a algún/a compañero/a una carta ofreciendo su ayuda o preguntándole en qué le puede ayudar, firmará la misma. Los alumnos pueden elegir del siguiente listado la frase que más se adapte a ellos o pueden proponer otra.</p> <p>¿En qué necesito ayuda? ¿En qué te puedo ayudar?</p> <ul style="list-style-type: none"> • En los problemas de matemáticas. • En los deberes de inglés. • En estudiar los conceptos de sociales. • Jugando juntos/as en el recreo. • En defenderte cuando el resto se mete contigo. • En hacer juntos el camino de vuelta a casa. • Presentándote otros/as amigos/as. • Haciendo los deberes de casa. <p>Cuando hayan escrito las cartas, se apilarán y se pondrán en medio de la tabla. En grupos pequeños. Una comisión designada por la propia clase, y constituida por cuatro o cinco alumnos analizará todas las cartas y hará parejas reuniendo cartas que tienen la misma oferta y petición. No se podrán realizar todas las peticiones y ofertas, pero se ofrecerá una a cada alumno/a, a ser posible.</p> <p>Con todo el grupo. La comisión que haya hecho las parejas dirá en voz alta los nombres de las parejas y les dará las cartas. Las parejas se reunirán y concretarán dónde, cuándo y cómo realizarán lo que pone en las cartas.</p>	20 minutos
<p>Evaluación final: Después, se hará una valoración del trabajo: ¿cómo os habéis sentido ayudando a la otra persona? ¿Cómo os habéis sentido cuando os han ayudado?</p>	10 minutos
1 SESIÓN DE TUTORÍA	

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

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

Objetivos:

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

Destinatarios: 1º y 2º ESO

Metodología:

SECUENCIA DE ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Introducción de la actividad. Esta actividad va dirigida a fomentar el entrenamiento en habilidades de solución de problemas, manejo de situaciones de crisis y búsqueda de ayuda cuando surgen dificultades. La idea es transmitir al alumnado que deben compartir esas preocupaciones con otra persona, verbalizar sus pensamientos en voz alta.	5 minutos
Trabajo individual. Reflexión y cumplimentación de las preguntas planteadas. <i>¿Cómo me encuentro cuando estoy triste?, ¿qué pasa en mi cuerpo?, ¿qué hago?, ¿qué pensamientos vienen a mi mente?, ¿con quién lo comparto?</i> <i>Identifica situaciones en las que te sientes triste: en el instituto, en casa, con amigos...</i> <i>¿Qué hago cuando siento esta tristeza?</i> <i>¿A quién valoro por su forma de pensar o de vivir?</i> <i>Ahora piensa en la persona en quien confías, alguien que sabes que te va a escuchar ¿a quién le contarías tus problemas?</i> <i>¿Por qué elegiste a esta persona? ¿Qué cualidades tiene? ¿Qué es lo que te hace sentir bien de esta persona?</i> <i>Escribe dos frases que te gustaría escuchar cuando estas triste.</i>	25 minutos
Puesta en común en gran grupo: podemos escribir en la pizarra las características de las personas en las que han pensado.	20 minutos
Reflexión final: la importancia de compartir lo que nos preocupa, verbalizar aquello que sentimos con alguien nos ayuda a liberar y compartir el peso.	5 minutos
	1 SESIÓN DE TUTORÍA

Actividad 15: Trabajar el impacto emocional del grupo tras el intento autolítico de un compañero de manera pública

Objetivos:

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

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

Metodología:

SECUENCIA DE ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Evaluación de conocimientos previos. Plantear a los alumnos una serie de preguntas para conocer que saben sobre la salud mental. " ¿Qué tipos de enfermedades conocéis?, ¿a qué os suena la salud mental? ¿Creéis que existen enfermedades mentales?, enumera las que conozcas. ¿Cómo creéis que se siente una persona que tiene una enfermedad mental?, ¿Creéis que necesitarán la misma ayuda, apoyo y comprensión que una persona con una enfermedad física? Si en tu clase tuvieras a un compañero con una enfermedad mental, ¿cómo le tratarías? ¿Creéis que todos nos expresamos igual o cada uno tiene una propia expresión de sus emociones? Es fácil o difícil reconocer las emociones de los demás ¿Por qué? Creéis que alguien lo puede estar pasándolo mal y ¿no manifestarlo? ¿Qué has hecho cuando has visto a un amigo o compañero de clase triste? ¿Creéis que alguna vez hemos podido confundir a alguien que lo está pasando mal con etiquetas injustas "es raro, no quiere juntarse con nadie, está enfadado con el mundo?"	10 minutos
Configuración de las conclusiones extraídas con las citadas ideas en la pizarra, que incluya tres conceptos: estigma, enfermedad mental, empatía. (Consultar material de apoyo)	10 minutos

Proyección del vídeo: I can't stop crying https://www.youtube.com/watch?v=wN5BqCKO9DY	2 minutos
Trabajo en pequeño grupo sobre las ideas que nos ha suscitado el vídeo. Complimentación del cuadro adjunto.	15 minutos
Análisis en gran grupo de las ideas fundamentales extraídas. Idea fundamental a trasladar al alumnado: "La tristeza, desesperanza la podemos sentir todos en algún momento y nos puede llevar a actuar de distintas maneras. Cuando la tristeza inunda y no cabe nada más, lo único que ayuda es saber que alguien está a tu lado, poder verbalizar a esa persona como me encuentro, saber que a alguien le importas, está para ti. Debemos ser conscientes de la necesidad de cariño, de amor que todos tenemos, ayuda a sobrellevar esos momentos de tristeza."	15 minutos
1 SESIÓN DE TUTORÍA	

Personajes	Pensamientos	Sentimientos <i>(Miedo, tristeza, vergüenza, desesperanza, rabia, pena, desconsuelo...)</i>	Comportamientos ¿qué hace el personaje?
Protagonista			
Niña del globo			
Pareja discutiendo			
Niño del puente			

Materiales de apoyo:

- Invertir en salud mental. Organización Mundial de la salud
https://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdfLa - -
- La OMS advierte del estigma de la salud mental en muchas partes del mundo
http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7927

4. Referencias

- Adriana Díez-Gómez, Alicia Pérez-Albéniz, Javier Ortuño-Sierra, and Eduardo Fonseca-Pedrero (2020). SENTIA: An Adolescent Suicidal Behavior Assessment Scale Universidad de La Rioja, España. *Psicothema* 2020, Vol. 32, No. 3, 382-389. doi: 10.7334/psicothema2020.27
<http://www.psicothema.com/pdf/4616.pdf>
- Aguado Alonso, C. y Cembrero Masa, D. (2019). Todos tenemos salud mental. Recuperado de:
<https://www.consaludmental.org/publicaciones/Todos-tenemos-salud-mental.pdf>
- Al-Halabí, S. y Fonseca-Pedrero, E. (2021). Suicidal Behavior Prevention: The Time to Act is Now. *Clínica y Salud*, 32(2), 89 - 92. Recuperado de: <https://doi.org/10.5093/clysa2021a17>
- Fábregas, M., Tafur, A., Guillén, A., Bolaños, L., Méndez, J. L. y Fernández de Sevilla, P. (2018). Guía de estilo sobre salud mental para medios de comunicación: las palabras sí importan. Madrid: Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA. Recuperado de: <https://consaludmental.org/publicaciones/Guia-estilo-salud-mental.pdf>
- Fernández Hermida, J.R. y Villamarín Fernández, S. (2021) Libro Blanco de la Salud mental infanto-juvenil (vol. 1) Consejo de la Psicología de España. Recuperado de: <https://www.cop.es/pdf/LibroBlanco-Volumen1.pdf>
- Fundación Española para la prevención del suicidio (2021). Recuperado de: <https://www.fsme.es/observatorio-del-suicidio/>
- Fonseca-Pedrero, E. Díez Gómez del Casal, A., Pérez de Albéniz, A. Sebastian-Enesco, C., Inchausti, F., y Pérez Trenado, M. (2019). Prevención del suicidio en centros educativos. En B. Lucas-Molina y M. Giménez-Dasí (Coords.). *Promoción de la salud a través de programas de intervención en contexto educativo* (pp. 157-184). Pirámide.
- Eduardo Fonseca-Pedrero y Alicia Pérez de Albéniz (2020). Evaluación de la conducta suicida en adolescentes: a propósito de la Escala Paykel de suicidio. *Papeles del Psicólogo*, 2020. Vol. 41(2). 106. Recuperado de:

[Fonseca-Pedrero, E., & Pérez de Albéniz, A. \(2020\). Evaluation of suicidal behavior in adolescents: The Paykel Suicide Scale. Psychologist Papers, 41\(2\), 106-115. https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2928](https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2928)

- Fundación Española para la prevención del suicidio (2021). Recuperado de: <https://www.fsme.es/observatorio-del-suicidio/>
- Gabilondo, A. (2020) Gaceta Sanitaria. Vol. 34. Suplement, 1. Pags. 27-33 Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911120301400>
- Luengo, J.A. (2017) Blog Educación y desarrollo social. Los planes para la prevención de los trastornos emocionales y del estado de ánimo en los centros educativos Recuperado de: <https://blogluengo.blogspot.com/2017/12/la-necesidad-de-los-programas-para-la.html>
- Luengo, J.A. (2019). Prevención del suicidio y centros educativos. Blog de la Psicología del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Recuperado de: <http://www.copmadrid.org/wp/prevencion-suicidio-centros-educativos/>
- Luengo, J.A. (2020). Claves para la prevención del suicidio en los centros educativos. Blog de la Psicología del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Recuperado de: <http://www.copmadrid.org/wp/claves-para-la-prevencion-del-suicidio-en-los-centros-educativos/>
- Luengo, J.A. (2020). "Impactos y consecuencias de la pandemia COVID-19 en el alumnado. Guía1 básica para la intervención con el alumnado y las familias en el marco de la acción tutorial en los centros educativos de la Comunidad de Madrid (Curso 2020/21). Recuperado de: https://www.educa2.madrid.org/web/direcciones-de-area/inicio/-/visor/02-09-2020-impactos-y-consecuencias-de-la-pandemia-covid-19-en-el-alumnado-guia-basica-para-la-intervencion-con-el-alumnado-y-las-familias-en-el-marco-de-la-accion-tutorial?_visor_WAR_cms_tools_bookmarks=true
- Morales Ortiz, J, Muñoz Martínez, S. Y Pérez Sánchez, S. (2019). Asociación Salud Mental de Molina y Comarca. Abre tu mente en

Consejería de Educación, Universidades, Ciencia y Portavocía. Vicconsejería de Organización Educativa. Subdirección General de Inspección Educativa.

Guía para la elaboración de planes para la prevención de los desajustes y trastornos emocionales del alumnado en los centros educativos. Ideas y recursos para su configuración. Septiembre 2021

modo positivo. Promoción de salud mental en jóvenes. Recuperado de: <https://www.saludmentalmolina.es/wp-content/uploads/2019/10/EN-MODO-POSITIVO-GUIA-PARA-PADRES-Y-DOCENTES.pdf>

- Pacto Europeo para la salud mental y el Bienestar (UE). (2008). Recuperado de: <https://consaludmental.org/publicaciones/Pactoeuropeosaludmental.pdf>
- Wasserman D, Hoven CW, Wasserman C, et al. School-based suicide pre-vention programmes: the SEYLE cluster-randomised, controlled trial. *Lancet*.2015;385:1536–44.24.
- Zalsman G, Hawton K, Wasserman D, et al. Suicide prevention strategies revisited: 10-year systematic review. *Lancet Psychiatry*. 2016;3:646–59.5.
- UNICEF (2020). Salud mental e infancia en el escanrio de la COVID-19. Propuestas de UNICEF España. Recuperado de: https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/COVID19_UNICEF_Salud_Mental.pdf

Recurso para las familias y el alumnado mayor de 16 años

Desde la universidad de Comillas de Madrid, se ha elaborado y desarrollado la aplicación de [Sperantia](https://sperantia.app/)¹⁷, que ofrece orientaciones psicológicas ajustadas a su perfil psicológico de forma inmediata, anónima y gratuita.

Dirigido a niños, niñas y adolescentes hasta los 16 años a través del registro de sus padres/madres; para adolescentes a partir de los 16 años, y para adultos.

La aplicación cuenta con el aval del Colegio Oficial de la psicología de Madrid.

<https://sperantia.app/>

¹⁷ <https://sperantia.app/>

Consejería de Educación, Universidades, Ciencia y Portavocía. Viconsejería de Organización Educativa. Subdirección General de Inspección Educativa. Guía para la elaboración de planes para la prevención de los desajustes y trastornos emocionales del alumnado en los centros educativos. Ideas y recursos para su configuración. Septiembre 2021

Anexos

Nota: Los modelos de cuestionarios que a continuación se detallan representan una ejemplificación para la clasificación y formulación de cuestiones de interés relacionadas con el estado emocional del alumnado. Consecuentemente, pueden (y deben) ser considerados y, en su caso, reformulados por los equipos educativos según el contexto de cada centro y las peculiaridades inherentes al mismo. Asimismo, si bien el documento en su conjunto tiene vocación de permanencia, algunas de las preguntas planteadas tienen que ver, obviamente, con la situación experimentada durante los cursos 2019/20 y 2020/21.

Anexo I

Modelo de cuestionario para las familias: sobre la situación emocional del alumno/a

Puedes adaptarlo a tus necesidades y contexto.

Conteste, por favor, a estas preguntas. 1: significa NADA. 10: significa MUCHÍSIMO. Gradúe su respuesta en función de lo que piense o sienta. En otras preguntas podrá contestar sí o no y también detallar aquellas consideraciones o comentarios que estime oportuno.

1. ¿Ha notado cambios significativos en el comportamiento de su hijo/a últimamente?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. ¿Siente en la actualidad que la situación emocional de su hijo/a se encuentra negativamente afectada de forma importante?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3. En general, ¿considera que la vida de su hijo/a en el momento actual transcurre bien, sin sobresaltos ni efectos negativos, en los diferentes aspectos de su vida?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4. En la actualidad, la situación familiar y la relación entre los diferentes miembros de la familia en casa se desarrolla de manera adecuada.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5. Si atendemos a los hábitos básicos de sueño, alimentación, higiene personal y rutinas diarias, su hijo mantiene buenas rutinas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5. ¿Cree que su hijo/a ha experimentado **en los últimos meses** algún síntoma relacionado con los miedos, la ansiedad (sensación de nerviosismo, intranquilidad mantenida, agitación, tensión, fatiga, dificultad para concentrarte o irritabilidad)?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Añade los comentarios que estimes oportunos

6. ¿Siente que su hijo/a **en la actualidad** alguna situación relacionada con los miedos o síntomas de ansiedad? (sensación de nerviosismo, intranquilidad mantenida, agitación, tensión, fatiga, dificultad para concentrarte o irritabilidad).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

7. ¿Cree que su hijo/a ha sufrido en los **últimos meses** algún tipo de afectación negativa en tu estado de ánimo? (Períodos prolongados de tristeza e impotencia, cambios de humor frecuentes y llamativos, baja autoestima, sentimientos de desesperanza...)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

8. ¿Siente que su hijo/a sufre **en la actualidad** algún tipo de afectación negativa en tu estado de ánimo? (Períodos prolongados de tristeza e impotencia, cambios de humor frecuentes y llamativos, baja autoestima, sentimientos de desesperanza...)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Añade los comentarios que estimes oportunos

9. ¿Está siendo atendido su hijo/a por razones de naturaleza emocional o psicológica en la actualidad?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

10. ¿Cree que su hijo/a necesita alguna ayuda de naturaleza emocional o psicológica en el momento actual?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

En caso afirmativo, ¿qué cree que puede aportar el centro educativo?

A continuación, expón aquellas consideraciones que entiendas necesario plantear y que no hayan quedado recogidas en los puntos anteriores

Anexo II

Modelo de cuestionario para el alumnado: experiencias y vivencias en la situación actual

Cuestionario exclusivo para valorar la auto-percepción del alumnado.
(Para uso, en su caso, por profesionales de Orientación)

Puedes adaptarlo a tus necesidades y contexto.

Contesta a estas preguntas. 1: significa NADA. 10: significa MUCHÍSIMO. Gradúa tu respuesta en función de lo que pienses o sientas. En otras preguntas podrás contestar sí o no y también detallar aquellas consideraciones o comentarios que estimes oportuno.

1. ¿Sientes en la actualidad que las cosas importantes en tu vida relacionadas con tu estado emocional y psicológico se han visto afectadas negativamente de forma importante en los últimos meses?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. ¿Qué es lo que más te preocupa en estos momentos? ¿Algún pensamiento incómodo y desagradable recurrente?

--

3. La relación con tu familia en casa es adecuada.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4. ¿Qué representa para ti lo más adecuado y positivo y lo menos adecuado de lo vivido durante la actividad en el colegio o instituto el último curso escolar?

Lo más adecuado y positivo

Lo menos adecuado

5. ¿Has sentido miedo o miedos con frecuencia en los últimos meses?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

En caso afirmativo, ¿puedes señalar algunos de estos miedos?

--

6. ¿Estás afectado en la actualidad por la enfermedad importante de algún familiar directo o ser querido?

Sí	No

Añade los comentarios que estimes oportunos

--

7. ¿Te sientes aún afectado emocional o psicológicamente en la actualidad por algún hecho traumático y doloroso durante los pasados cursos escolares?

Sí	No

Añade los comentarios que estimes oportunos

--

En caso afirmativo, ¿consideras que puedes necesitar algún tipo de ayuda psicológica?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

8. ¿Sientes en la actualidad algún miedo o síntomas de ansiedad? (sensación de nerviosismo, intranquilidad mantenida, agitación, tensión, fatiga, dificultad para concentrarte o irritabilidad).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Añade los comentarios que estimes oportunos

--

9. ¿Sientes en la actualidad algún tipo de afectación negativa en tu estado de ánimo? (períodos prolongados de tristeza e impotencia, cambios de humor frecuentes y llamativos, baja autoestima, sentimientos de desesperanza...

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Añade los comentarios que estimes oportunos

10. ¿Qué es lo mejor y lo peor que te ha pasado durante el último curso escolar?

Lo mejor	Lo peor

11. ¿Confías en que todo va a ir bien en la vuelta al colegio o instituto en el curso escolar que comienza?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

12. ¿Crees que necesitas alguna tipo de ayuda especial en este momento?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

En caso afirmativo, ¿qué les pedirías a tus profesores?

A continuación, expón aquellas consideraciones que entiendas necesario plantear y que no hayan quedado recogidas en los puntos anteriores

Anexo III

Modelo de cuestionario para los/las tutores/as: experiencias y vivencias en la situación actual



Cuestionario exclusivo para valorar la percepción del estado emocional y psicológico del alumnado.

Puedes adaptarlo a tus necesidades y contexto.

Contesta a estas preguntas. 1: significa NADA. 10: significa MUCHÍSIMO. Gradúa tu respuesta en función de lo que pienses o sientas. En otras preguntas podrás contestar sí o no y también detallar aquellas consideraciones o comentarios que estimes oportuno.

1. ¿Sientes en la actualidad y en general que el estado emocional y psicológico de tus alumnos/as se ha visto afectado negativamente de forma importante por todo lo vivido estos últimos meses?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. En general, el curso pasado ha transcurrido bien, sin sobresaltos ni consecuencias negativas en el comportamiento y estado general emocional de tus alumnos/as.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3. ¿Qué representa para ti lo más adecuado y positivo y lo menos adecuado de lo vivido durante la actividad con tus alumnos/as durante el pasado curso escolar en lo relativo a desarrollo personal, estado de ánimo, relaciones interpersonales...?

Lo más adecuado y positivo

Lo menos adecuado

Siguientes preguntas (*En el presente curso escolar...*)

4. ¿Tienes conocimiento de que alguno/a de tus alumnos/as se han visto afectados por la enfermedad importante o el fallecimiento de algún familiar directo o ser querido?

Sí	No

Añade los comentarios que estimes oportunos

5. ¿Tienes conocimiento de que alguno/a de tus alumnos/as se han visto afectados emocional o psicológicamente en la actualidad por algún hecho traumático y doloroso durante los pasados cursos escolares?

Sí	No

Detalla el porcentaje estimado del alumnado afectado y añade los comentarios que estimes oportunos

6. ¿Tienes conocimiento de que alguno/a de tus alumnos/as han tenido algún tipo de sintomatología relacionada con el miedo o miedos con frecuencia durante los últimos meses?

Sí	No

En caso afirmativo, ¿puedes señalar algunas de estas situaciones?

En caso afirmativo, ¿conoces que hayan podido necesitar algún tipo de ayuda psicológica?

Sí	No

7. ¿Has tenido conocimiento de que alguno/a de tus alumnos/as se han visto afectados por síntomas de ansiedad? (sensación de nerviosismo, intranquilidad mantenida, agitación, tensión, fatiga, dificultad para concentrarte o irritabilidad).

Sí	No

Detalla el porcentaje estimado del alumnado afectado y añade los comentarios que estimes oportunos

8. ¿Has tenido conocimiento de que alguno/a de tus alumnos/as se han visto afectados por algún tipo de afectación negativa en su estado de ánimo? (períodos prolongados de tristeza e impotencia, cambios de humor frecuentes y llamativos, baja autoestima, sentimientos de desesperanza...

Sí	No

Añade los comentarios que estimes oportunos

9. ¿Has tenido conocimiento de que alguno/a de tus alumnos/as se han visto afectados por algún tipo de afectación negativa en su estado de ánimo con comportamientos autolesivos?

Sí	No

Añade los comentarios que estimes oportunos

10. ¿Has tenido conocimiento de que alguno/a de tus alumnos/as se han visto afectados por algún tipo de afectación negativa en su estado de ánimo con ideación, comunicación o intento autolítico?

Sí	No

Añade los comentarios que estimes oportunos

11. ¿Has participado a lo largo de este último curso escolar en el diseño y desarrollo de algún plan de protección, cuidado y acompañamiento por autolesiones y/o riesgo de comportamiento suicida?

Sí	No

12. En caso afirmativo, ¿puedes exponer tu valoración del proceso?

13. ¿Cuál es la dificultad mayor con la que te has encontrado en los últimos meses (curso escolar) al relacionarte con el alumnado? ¿Qué crees que necesitas?

14. A continuación, expón aquellas consideraciones que entiendas necesario plantear y que no hayan quedado recogidas en los puntos anteriores

Anexo IV

Modelo de cuestionario para los/las profesionales de Orientación: experiencias y vivencias en la situación actual

Cuestionario exclusivo para valorar la percepción del estado emocional y psicológico del alumnado.

Puedes adaptarlo a tus necesidades y contexto.

Contesta a estas preguntas. 1: significa NADA. 10: significa MUCHÍSIMO. Gradúa tu respuesta en función de lo que pienses o sientas. En otras preguntas podrás contestar sí o no y también detallar aquellas consideraciones o comentarios que estimes oportuno.

1. ¿Sientes en la actualidad y en general que el estado emocional y psicológico del alumnado del centro se ha visto afectado negativamente de forma importante por todo lo experimentado en los últimos meses (curso)?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. En general, el curso pasado ha transcurrido bien, sin sobresaltos ni consecuencias negativas en el comportamiento y estado general del alumnado del centro.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3. ¿Qué representa para ti lo más adecuado y positivo y lo menos adecuado de lo vivido durante la actividad con el alumnado del centro durante el pasado curso escolar en lo relativo a desarrollo personal, estado de ánimo, relaciones interpersonales...?

Lo más adecuado y positivo

Lo menos adecuado

4. ¿Has tenido conocimiento de que alguno/a de los alumnos/as del centro se han visto afectados por la enfermedad importante o el fallecimiento de algún familiar directo o ser querido?

Sí	No

Añade los comentarios que estimes oportunos

5. ¿Has tenido conocimiento de que alguno/a de los alumnos/as se han visto afectados emocional o psicológicamente en la actualidad por algún hecho traumático y doloroso durante los pasados cursos escolares?

Sí	No

Añade los comentarios que estimes oportunos

6. ¿Has tenido conocimiento de que alguno/a de los alumnos/as han tenido algún tipo de sintomatología relacionada con el miedo o miedos con frecuencia por lo que se vivió durante los pasados cursos escolares o vive en la actualidad?

Sí	No

En caso afirmativo, ¿puedes señalar algunos de estas situaciones?

En caso afirmativo, ¿conoces que hayan podido necesitar algún tipo de ayuda psicológica?

Sí	No

8. ¿Has tenido conocimiento de que alguno/a de los alumnos/as se han visto afectados por síntomas de ansiedad? (sensación de nerviosismo, intranquilidad mantenida, agitación, tensión, fatiga, dificultad para concentrarte o irritabilidad).

Sí	No

Añade los comentarios que estimes oportunos

9. ¿Has tenido conocimiento de que alguno/a de los alumnos/as se han visto afectados por algún tipo de afectación negativa en su estado de ánimo? (períodos prolongados de tristeza e impotencia, cambios de humor frecuentes y llamativos, baja autoestima, sentimientos de desesperanza...)

Sí	No

Añade los comentarios que estimes oportunos

10. ¿Has tenido conocimiento de que alguno/a de los alumnos/as se han visto afectados por algún tipo de afectación negativa en su estado de ánimo con comportamientos autolesivos?

Sí	No

Añade los comentarios que estimes oportunos

11. ¿Has tenido conocimiento de que alguno/a de los alumnos/as se han visto afectados por algún tipo de afectación negativa en su estado de ánimo con ideación, comunicación o intento autolítico?

Sí	No

Añade los comentarios que estimes oportunos

12. ¿Has participado a lo largo de este último curso escolar en el diseño y desarrollo de algún plan de protección, cuidado y acompañamiento por autolesiones y/o riesgo de comportamiento suicida?

Sí	No

13. En caso afirmativo, ¿puedes exponer tu valoración del proceso?

14. ¿Entiendes que tu actividad en el centro para el abordaje de situaciones de desajuste emocional y psicológico del alumnado se ha visto necesariamente incrementada durante el pasado curso escolar?

Sí	No

15. En caso afirmativo, ¿puedes exponer tu valoración del proceso?

16. Como agente educativo implicado en la detección e intervención con alumnos en situación de riesgo, ¿crees necesario diseñar un plan de prevención de los desajustes emocionales y psicológicos en tu centro?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

17. Tras las experiencias vividas durante el confinamiento y la posterior incorporación a las aulas reanudando la actividad presencial ¿crees que han aumentado los casos de alumnos con trastornos y/o desajustes de naturaleza emocional en este último curso escolar?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

18. ¿Cómo son los contactos con las familias de este grupo de alumnos cuando se les plantea la coordinación con el centro?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

19. ¿Se han realizado con éxito la coordinación e intercambio de información con servicios externos especializados (salud mental, hospitales, servicios sociales...)?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

20. Has advertido una mayor demanda de solicitud de asesoramiento por algún sector concreto de la comunidad educativa (familias, profesorado, P.A.S, alumnos...).

--

A continuación, expón aquellas consideraciones que entiendas necesario plantear y que no hayan quedado recogidas en los puntos anteriores

--

LA BUENA VIDA ES UN PROCESO, NO
UN ESTADO DEL SER. SE TRATA DE
UNA DIRECCIÓN, NO UN DESTINO.

Carl Rogers



“frases”

