

# Pequeños corazones, grandes emociones.

*El compromiso del CEIP La Guindalera con la salud mental infantil.*

*Marta Terroba Acha*  
*23 de mayo de 2025*



# Pequeños corazones, grandes emociones

01. Importancia de la salud mental en contextos educativos.
02. La escuela promotora de salud mental y bienestar emocional.
03. El compromiso del CEIP La Guindalera con la salud mental infantil.



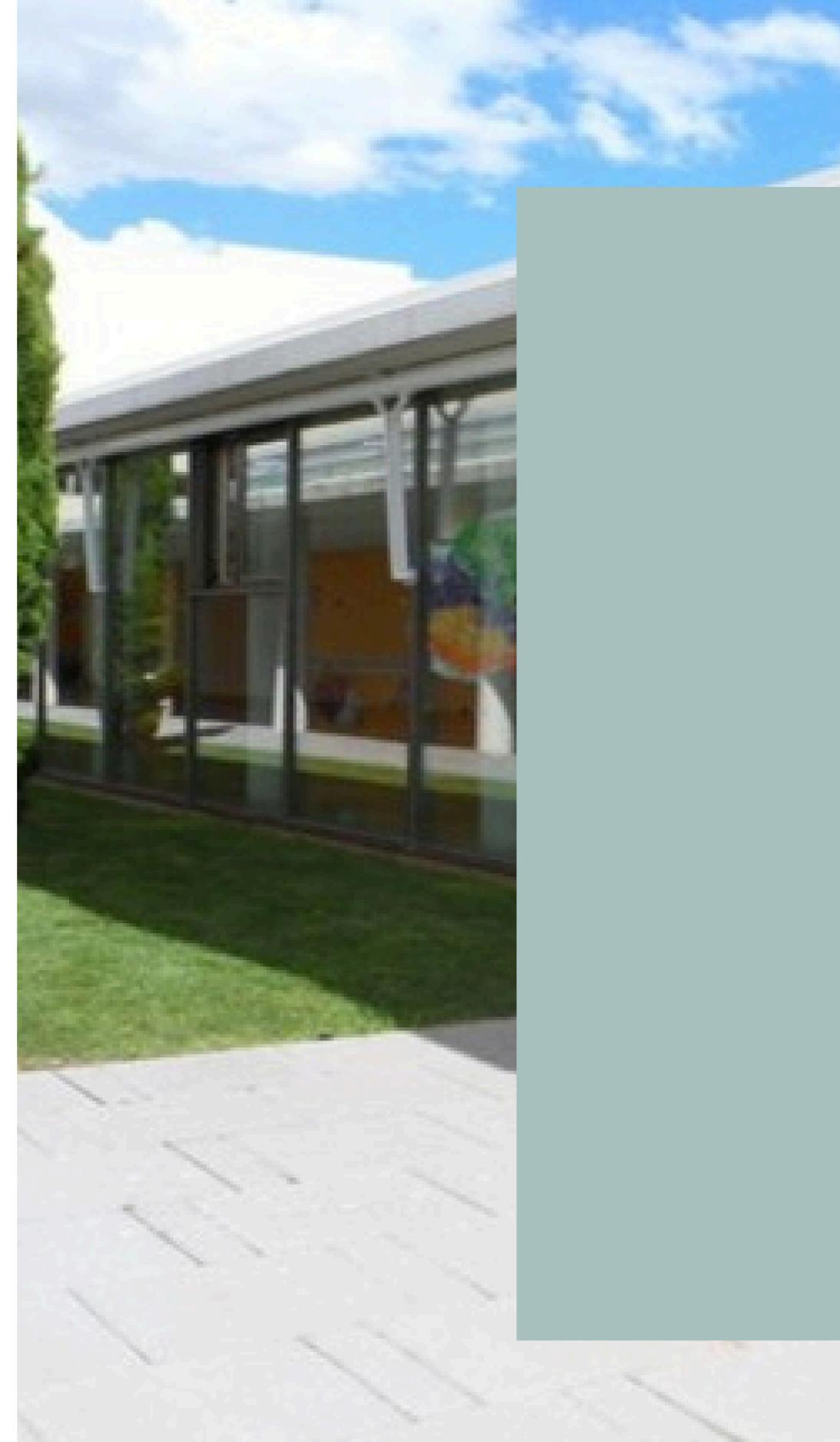
1

# Importancia de la salud mental en contextos educativos.



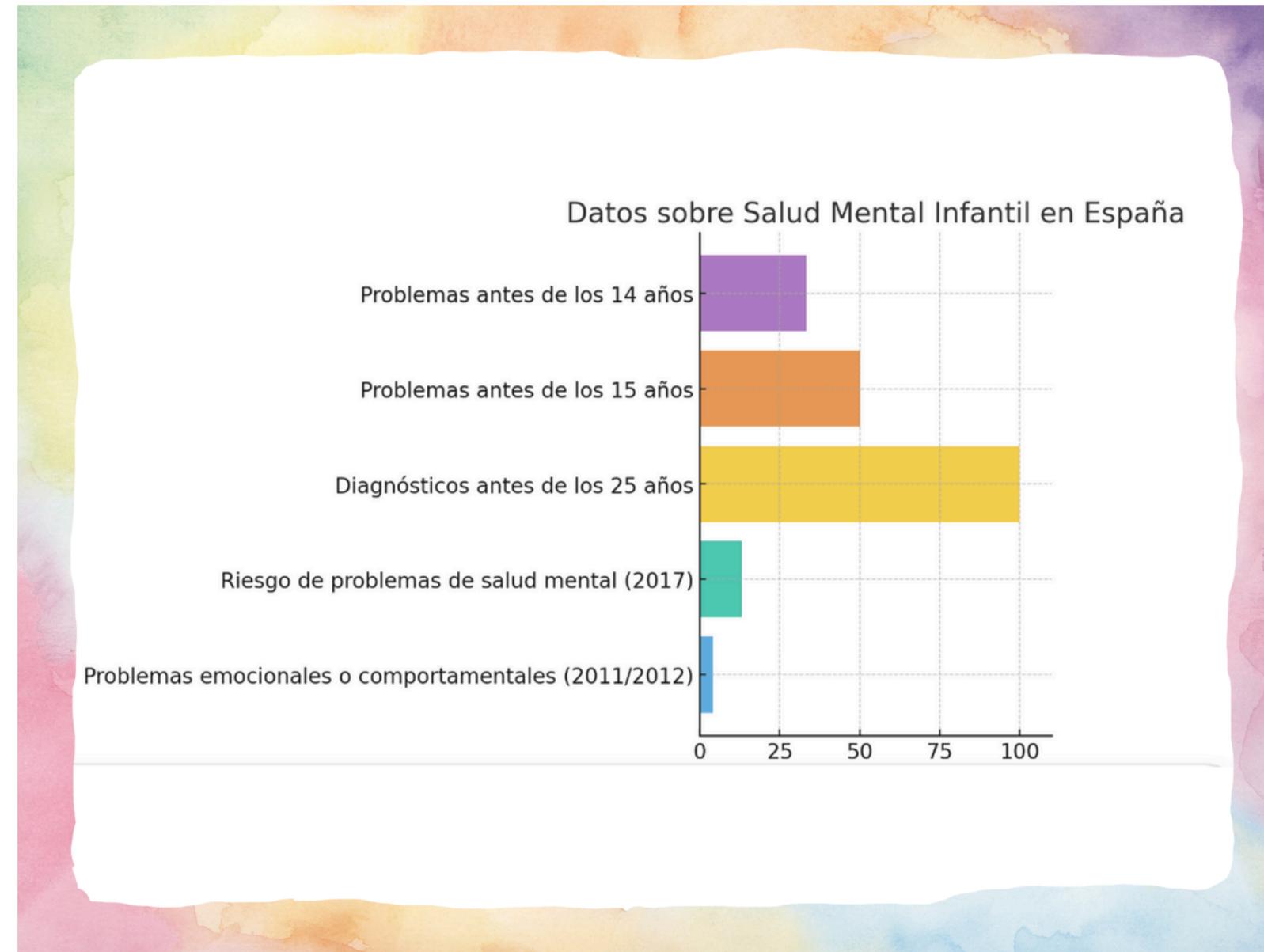
# Importancia de la salud mental en contextos educativos.

- La salud mental es un *derecho fundamental* (OMS, 2023). Requiere atención, promoción y protección.
- La *Constitución Española* (art. 43.1 y 43.2) reconoce el derecho a la protección de la salud.
- *Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. ODS 3. Garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades.
- El "*capital mental*" (Beddington et al., 2008) se relaciona directamente con la prosperidad de las naciones.  
Capital mental = Todos los recursos cognitivos y emocionales de las personas.



## DATOS SOBRE SALUD MENTAL EN LA INFANCIA

- **Encuesta Nacional de Salud (2011/2012):** 4% de menores con problemas emocionales o comportamentales (Basterra, 2016).
- **Encuesta Nacional de Salud (2017):** 13,2% de menores de entre 4 y 14 años en riesgo de problemas de salud mental.
- La mayoría de los diagnósticos se reciben antes de los 25 años.
- Un 50% de los problemas aparecen antes de los 15 años: un tercio antes de los 14 (Mulraney et al., 2021).



## IMPORTANCIA DE LA INTERVENCIÓN TEMPRANA

- La niñez y la adolescencia son *etapas clave* para el desarrollo emocional, cognitivo y social.
- Experimentar problemas de salud mental antes de los 14 años → riesgo elevado de trastornos mentales en la edad adulta (Mulraney et al., 2021).

## IMPLICACIONES PARA LA EDUCACIÓN

- Los entornos educativos son *contextos clave* para prevenir problemas psicológicos.
- Es preciso *implementar programas* que fomenten la regulación emocional y reduzcan factores de riesgo.



2

La escuela  
promotora de salud  
mental y bienestar  
emocional.



## EL PAPEL DE LA ESCUELA EN LA SALUD MENTAL

- Las escuelas, junto con las familias, son un *factor protector clave* para la salud y el bienestar de los jóvenes (Bosworth, 2015).
- Los *programas de aprendizaje socioemocional* mejoran habilidades, conducta prosocial y rendimiento académico, y reducen problemas de conducta y malestar emocional (Durlak et al., 2022).
- *La buena salud mental se asocia a menor abandono escolar y mayor rendimiento académico.*

3

El compromiso del  
CEIP La Guindalera  
con la salud mental  
infantil.



## CEIP LA GUINDALERA

- Implementamos *programas de Aprendizaje Socioemocional* que están directamente relacionados con la prevención de problemas emocionales y conductuales en la infancia y adolescencia.
- Esta relación se fundamenta en el *desarrollo de habilidades emocionales y sociales* que permiten a los estudiantes manejar mejor el estrés, la ansiedad, los conflictos interpersonales y otros factores de riesgo que pueden desencadenar problemas de salud mental.



## *Enfoque Preventivo para una Convivencia Saludable*

Nuestro objetivo es *promover un entorno de convivencia positivo y respetuoso* mediante la implementación de medidas preventivas que refuercen el bienestar emocional y social del alumnado.

Estas acciones se centran en fomentar habilidades socioemocionales, la empatía y el respeto mutuo, anticipándonos a posibles conflictos y minimizando la necesidad de aplicar medidas correctoras (Ley 4/2024, cap. VI, art. 10 ) ante conductas que alteren la armonía en nuestro centro educativo.

## *¿Cómo contribuimos a la prevención?*

- **Fortalecimiento de la resiliencia:** Los estudiantes aprenden a afrontar situaciones adversas de manera efectiva, lo que disminuye el riesgo de desarrollar problemas emocionales.
  - **Manejo del estrés y la ansiedad:** Las técnicas de autorregulación emocional que se enseñan ayudan a los niños a identificar y controlar sus emociones.
  - **Mejora de las habilidades sociales:** Fomenta relaciones positivas y reduce el aislamiento social, un factor de riesgo importante para trastornos emocionales.
  - **Desarrollo de la empatía:** Entender las emociones de los demás contribuye a reducir comportamientos agresivos y mejora la resolución de conflictos.
  - **Promoción del bienestar emocional:** Los estudiantes desarrollan una mayor autoconciencia y autoestima, factores protectores frente a la depresión y otros problemas emocionales.
- 

Iniciativas  
para un  
entorno escolar  
saludable



# Patios dinámicos

- Organización de los recreos con juegos alternativos y dinámicos dos días a la semana (martes y jueves).
- Juegos dinamizados por profesorado con el objetivo de:
  - Fomentar la convivencia positiva.
  - Potenciar el respeto y el trabajo en equipo.
  - Evitar el aislamiento social y prevenir el acoso escolar.
- El resto de días se organizan los espacios para facilitar la convivencia.
- *Impacto:* Mejora del clima escolar, aumento de la participación y reducción de conflictos.

# Patios

## **NORMAS DEL BALONCESTO**

Reunión alumnado de 4º, 5º  
y 6º de E.P.



**NORMAS DEL  
baloncesto**

- CADA EQUIPO TENDRÁ UN MÁXIMO DE **8 JUGADORES/AS.**
- **NO SE PUEDE AGARRAR, NI EMPUJAR.**
- **NO SE PUEDEN DAR MANOTAZOS.**
- **NO SE PUEDE PROVOCAR AL EQUIPO RIVAL.**
- **NO SE PUEDE METER EL CUERPO.**
- LOS JUGADORES/AS **SERÁN JUSTOS** CON EL EQUIPO RIVAL.
- **MARTES:** 5º CANASTAS PEQUEÑAS Y 6º CANASTAS GRANDES.
- **JUEVES:** 6º CANASTAS PEQUEÑAS Y 5º CANASTAS GRANDES

**CONSECUENCIAS**

- **INSULTOS:** 1 DÍA SIN JUGAR AL BALONCESTO.
- **AGRESIONES FÍSICAS:** 2 DÍAS SIN JUGAR AL BALONCESTO.
- **PELEAS:** 2 SEMANAS SIN JUGAR AL BALONCESTO.

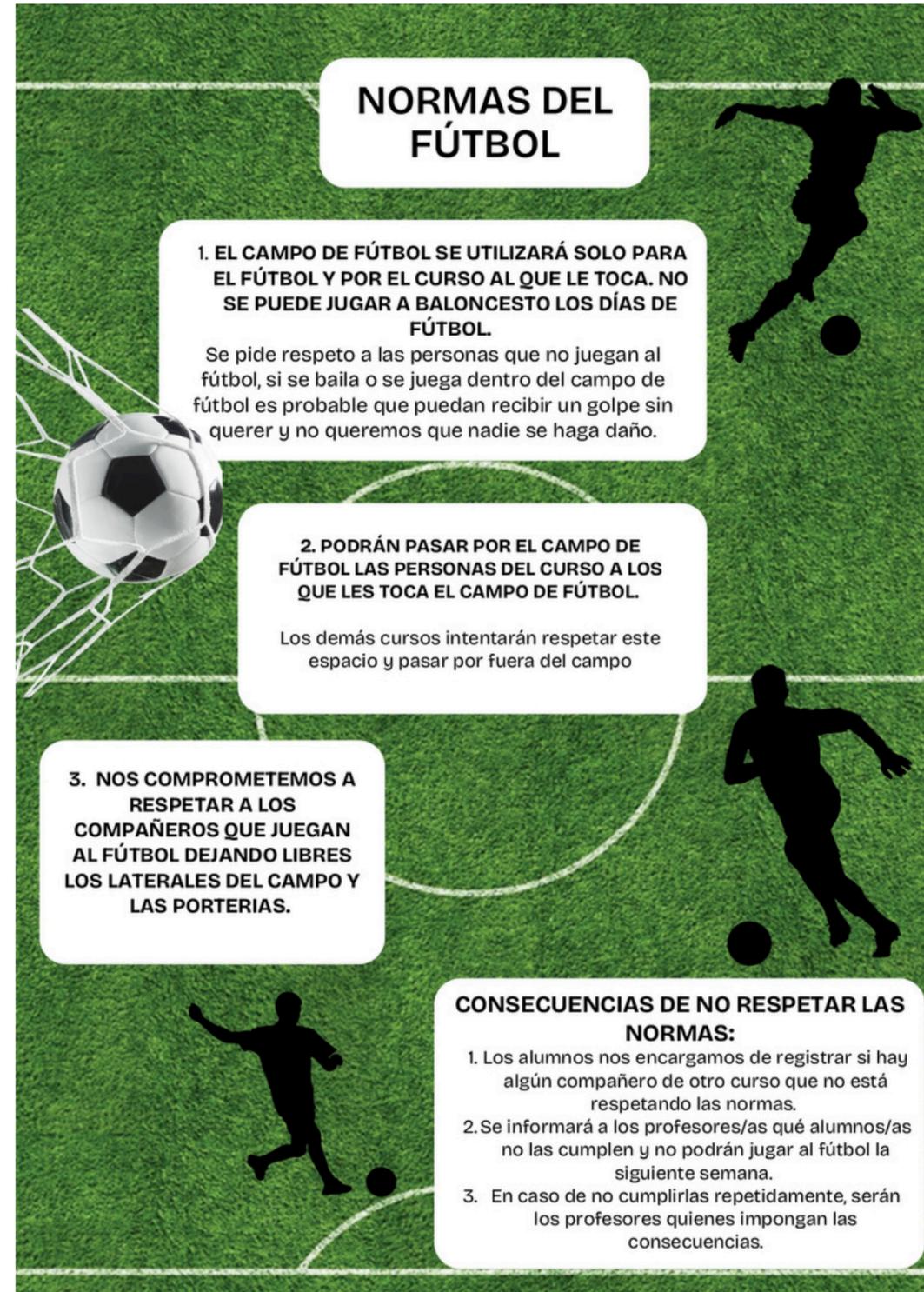
**VIGILANCIA**

- Los propios jugadores/as se responsabilizarán de cumplir las normas, pudiendo pedir ayuda a los/as alumnos/as ayuda.
- En caso de que los conflictos se reiteren serán los profesores/as quienes tomarán las decisiones.

# Patios

## ***NORMAS DEL FUTBOL***

Reunión alumnado de 5º  
y 6º de E.P.



**NORMAS DEL FUTBOL**

**1. EL CAMPO DE FUTBOL SE UTILIZARÁ SOLO PARA EL FUTBOL Y POR EL CURSO AL QUE LE TOCA. NO SE PUEDE JUGAR A BALONCESTO LOS DÍAS DE FUTBOL.**

Se pide respeto a las personas que no juegan al fútbol, si se baila o se juega dentro del campo de fútbol es probable que puedan recibir un golpe sin querer y no queremos que nadie se haga daño.

**2. PODRÁN PASAR POR EL CAMPO DE FUTBOL LAS PERSONAS DEL CURSO A LOS QUE LES TOCA EL CAMPO DE FUTBOL.**

Los demás cursos intentarán respetar este espacio y pasar por fuera del campo

**3. NOS COMPROMETEMOS A RESPETAR A LOS COMPAÑEROS QUE JUEGAN AL FUTBOL DEJANDO LIBRES LOS LATERALES DEL CAMPO Y LAS PORTERIAS.**

**CONSECUENCIAS DE NO RESPETAR LAS NORMAS:**

1. Los alumnos nos encargamos de registrar si hay algún compañero de otro curso que no está respetando las normas.
2. Se informará a los profesores/as qué alumnos/as no las cumplen y no podrán jugar al fútbol la siguiente semana.
3. En caso de no cumplirlas repetidamente, serán los profesores quienes impongan las consecuencias.

# Sociogramas

- Realización en noviembre para los cursos de 3.º a 6.º de Primaria.
- Identificación de redes sociales dentro del grupo-clase y detección de posibles conflictos o exclusión.
- Permite al profesorado conocer:
  - Líderes positivos y negativos en el aula.
  - Alumnos/as en situación de vulnerabilidad social.
  - Grupos cohesionados y alumnos aislados.
- *Impacto:* Intervención temprana y refuerzo de vínculos positivos.

# Participación del Alumnado

- **Asignación de encargados en cada clase:**
  - **Secretario**: organización de documentos y tareas administrativas.
  - **Filas**: gestión de entradas y salidas.
  - **Silencio**: apoyo en la gestión del clima de aula.
  - **Bienestar**: seguimiento del estado emocional del grupo.
  - **Organización del aula**: orden y cuidado de materiales.
  - **Juegos del patio**: dinamización de actividades al aire libre.
- ***Impacto***: Promueve liderazgo, responsabilidad y trabajo en equipo.

# Dinámicas en el Aula

- Implementación de Círculos de la Palabra para favorecer:
  - La escucha activa y el respeto mutuo.
  - La resolución de conflictos de forma dialógica y pacífica.
  - El fortalecimiento de vínculos entre compañeros/as.
- Los alumnos/as participan de forma igualitaria y expresan sus emociones.
- ***Impacto:*** Disminución de conflictos, mejora de la comunicación y cohesión grupal.

# Buzones del bienestar

- **Buzones:**
  - Permiten la libre expresión de quejas, sugerencias y denuncias.
  - Fomentan la comunicación abierta y respetuosa.
- **Programa Mensual de Convivencia:**
  - Actividades planificadas para trabajar la convivencia en Infantil y Primaria.
  - Objetivos específicos cada mes relacionados con el respeto, la empatía y la resolución de conflictos.
  - Dinámicas grupales, juegos cooperativos y reflexiones colectivas.
- ***Impacto:*** Mejora del clima de aula, desarrollo de habilidades sociales y reducción de conflictos.

# Programa de Alumnado Ayudante

- 5º Y 6º de Educación Primaria. En cada clase se eligen tres alumnos/as para apoyar a sus compañeros.
- Se realiza una elección en octubre y otra en febrero.
- El alumnado recibe formación específica para:
  - Detectar situaciones de conflicto.
  - Ofrecer apoyo emocional a compañeros/as.
  - Mediar en pequeños problemas antes de que crezcan.
- **Impacto:** Promueve el apoyo entre iguales y refuerza el sentido de comunidad.

# Programa de Mediación

- Mediación un día a la semana.
- Colaboración del alumnado ayudante de cursos anteriores.
- Se trabajan estrategias de resolución de problemas de forma pacífica.
- ***Impacto:*** Fortalece habilidades de comunicación y resolución de conflictos desde edades tempranas.

# Hermanamiento

- 1º y 3º de Educación Primaria
- Objetivo: Fomentar el apoyo emocional entre iguales.
- Clasificación del alumnado (por el tutor/a):
  -  A – Puede ayudar a otros.
  -  H – Necesita apoyo (Help).
  -  = – Sin observaciones destacables.
- Antes del comienzo de la actividad se entregan los listados a Coordinación de Convivencia / Orientación / Jefatura. Actividades de conocimiento entre las parejas.
- **Impacto:** Refuerza la empatía, la cooperación y la inclusión entre diferentes niveles educativos.

# Programa de Salud Digital

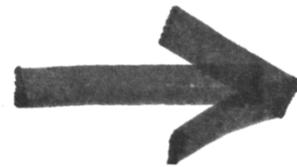
- 5º y 6º de Educación Primaria
- Educación en Valores Cívicos y Éticos
- Se trabajan cuatro bloques de contenidos:
  - Uso saludable: cuerpo y mente.
  - Conectividad móvil: el uso de las Apps.
  - Uso responsable: redes sociales.
  - Uso seguro: ciberbullying o acoso escolar.
- **Impacto:** Desarrolla competencias digitales responsables, previniendo conductas de riesgo como el ciberacoso.



GUILLERMO CÁNOVAS  
Director del Observatorio para la  
Promoción del Uso Saludable de la  
Tecnología –EducaLIKE

# Estrategias: Aprender a escuchar

**Rincón boca oreja**



- a) Ante un conflicto, situación incómoda..., describo lo que hace el otro ("**cuando tú...**"). EVITA decir "es que eres..."
- b) Expreso lo que siento ("**yo me siento...**")
- c) Por último, propones lo que necesitas "**me gustaría**"

# Estrategias: Aprender a expresar el malestar pacíficamente

**Cómo expresar malestar, o situaciones incómodas**



**1. Describes lo que hace la otra persona**  
*Cuando me llamas...*  
*cuando me empujas...*  
*cuando me interrumpes...*

Nunca decir  
“es que eres....”

**2. Expresas tu malestar, cómo te sientes...**  
*Me molesta y me hace sentir...*  
*Siento que no te importa*  
*Pienso que ...*

**3. Propones lo que necesitas**  
*Y me gustaría que...*  
*me atendieses, que no me interrumpas que no me pongas la mano en la cabeza...*



# Estrategias: Resolución de conflictos

**¿Qué ha pasado?**



**¿Cómo he hecho sentir a la otra persona?**



**¿Cómo me siento yo?**



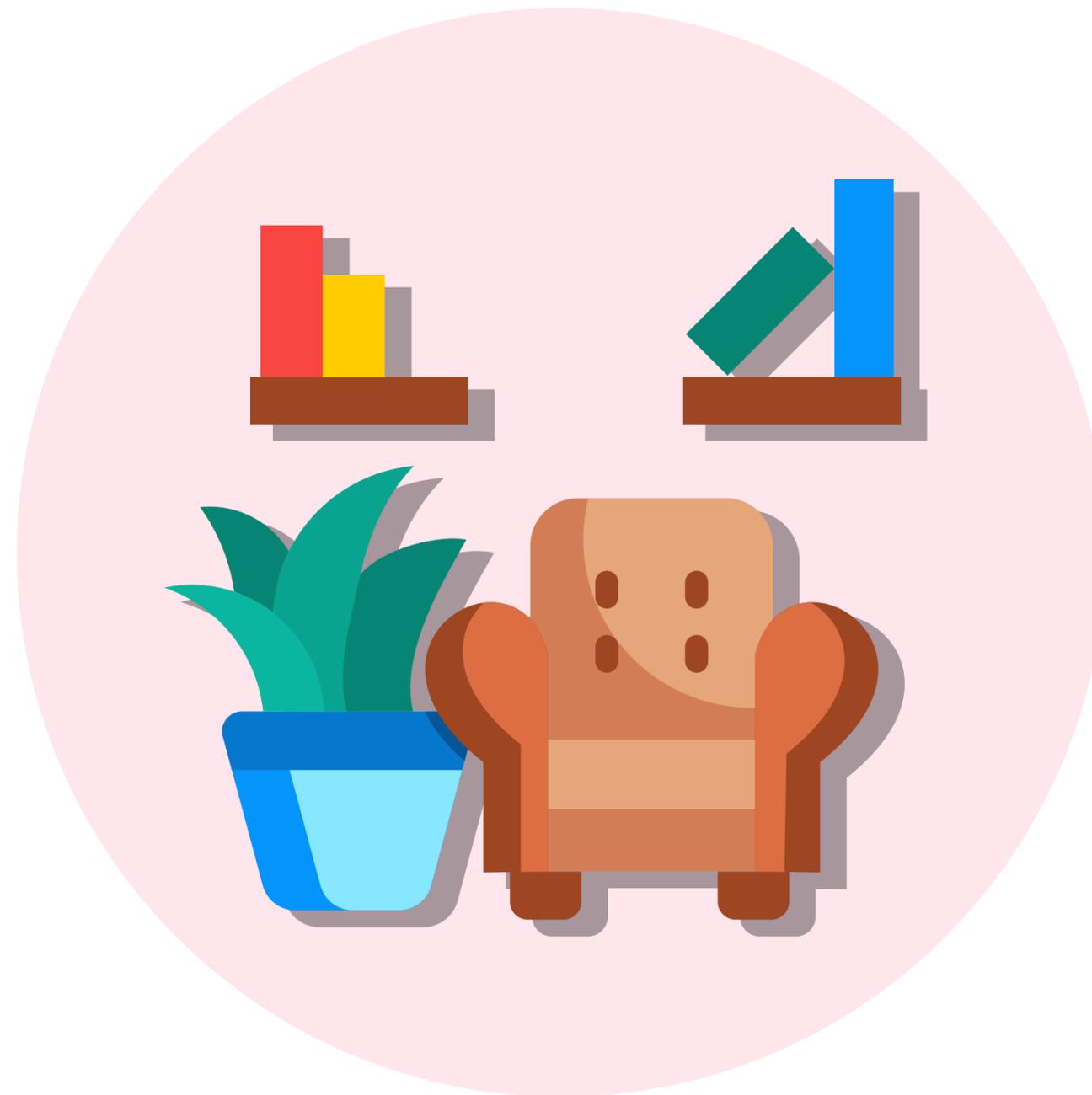
**¿Qué puedo hacer para arreglarlo?**



**¿Qué necesita la otra persona para estar bien conmigo?**



# Estrategias: Autorregulación



# Estrategias: Conocimiento y cohesión del grupo

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

## ME ENCANTA...

PIENSA EN QUÉ TE HACE FELIZ Y POCAS PERSONAS LO SABEN

¿QUÉ DISFRUTAS HACIENDO, CUÁL ES TU HOBBY?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Y DEL COLEGIO, ¿QUÉ TE GUSTA ESPECIALMENTE? POR FAVOR, PIENSA EN OTRA ASIGNATURA U OTRA COSA QUE NO SEA EDUCACIÓN FÍSICA.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿POR QUÉ TE GUSTA? ¿HAY PERSONAS EN CLASE A LAS QUE TAMBIÉN LES GUSTE?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

## ME ENCANTA...

PIENSA EN QUÉ TE HACE FELIZ Y POCAS PERSONAS LO SABEN

¿QUÉ DISFRUTAS HACIENDO, CUÁL ES TU HOBBY?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Y DEL COLEGIO, ¿QUÉ TE GUSTA ESPECIALMENTE? POR FAVOR, PIENSA EN OTRA ASIGNATURA U OTRA COSA QUE NO SEA EDUCACIÓN FÍSICA

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

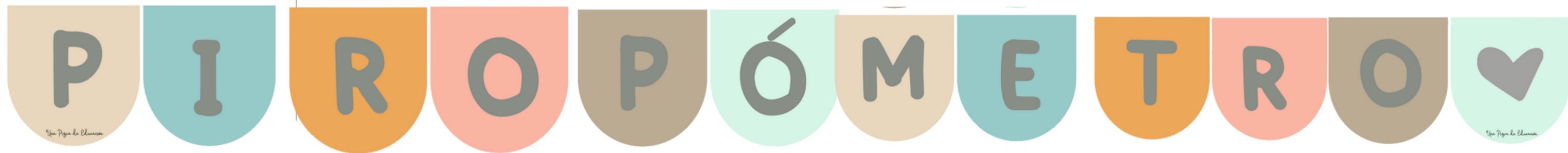
¿POR QUÉ TE GUSTA? ¿HAY PERSONAS EN CLASE A LAS QUE TAMBIÉN LES GUSTE?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Estrategias: Desarrollo de empatía



# Comisión de Coordinación Pedagógica

Calendario de convivencia

**Fermín Izquierdo Villanueva y Elsa M. Mantilla Vergel**

- **Cada mes en CCP se organiza un calendario de convivencia para la mejora del clima escolar en el centro.**
- **Se ofrece a los coordinadores de los Equipos de Ciclo una serie de actividades y un banco de recursos para poder trabajar con el alumnado a lo largo de ese mes.**



**Programa Convivencia Escolar**

➤ OBJETIVOS A TRABAJAR EN EL MES DE **MAYO**

Durante este mes, vamos a trabajar LOS ESTILOS DE COMUNICACIÓN

A) Estilos de comunicación: **pasivo, agresivo y asertivo**

Se incorporan en TEAMS – CONVIVENCIA – MATERIAL COMUNICACIÓN, actividades para trabajar en clase.

B) Diferentes **TÉCNICAS de COMUNICACIÓN ASERTIVA**

**1. Uso del "NO" con mensajes primera persona**

La usamos cuando queremos decir "No" ante una petición que te es perjudicial o va en contra de tus intereses. Tienes **derecho a negarte** diciendo: "no, gracias" y hablamos en primera persona de lo que necesitamos.

*Ej. No, gracias. Yo necesito, creo, pienso ....*

**2. Repetir lo que siente la otra persona.**

La usamos cuando queremos decir "No" ante una petición y la otra persona nos insiste mucho. Repetimos lo que la otra persona nos dice, añadiendo **PERO**, y mensaje en primera persona.

*Ej "Comprendo, entiendo que... PERO... no estoy de acuerdo en..."*

**3. Técnica del disco rayado**

Se utiliza cuando estás siendo presionado o manipulado para cambiar de opinión o ceder ante una petición con la que no estás de acuerdo. Consiste en **repetir nuestro punto de vista, nuestra respuesta, varias veces** manteniendo el mismo tono, volumen, sin alterarnos.

**4. Técnica del banco de niebla**

Esta estrategia se utiliza para mantener la calma y evitar conflictos al enfrentar críticas o desacuerdos. Consiste en **dar la razón (en parte)** a la persona, pero de manera muy vaga.

*Ej "Puede que tengas razón, es posible que, a veces..."*

**5. Técnica de la pregunta asertiva**

Esta técnica la usamos ante críticas y nos permite responder haciendo una pregunta para obtener más información, **sin cuestionar directamente lo que nos han dicho.**

*Ej ¿Me puedes dar más información sobre...? ¿Qué es lo que realmente te molesta...?*

**6. Técnica del aplazamiento asertivo**

Se utiliza cuando no estás seguro de cómo responder a una solicitud o situación en el momento, y prefieres tomarte un tiempo para pensar y responder.

*"¿Podemos discutirlo luego?"*



RESUMEN DE ACTIVIDADES del Calendario "Viaje a la Convivencia"

Meses de **MAYO**

<p>• <b>ACTIVIDADES para FAVORECER LA COHESIÓN de los ALUMNOS de CLASE</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aprovecha y dile a un compañero/a "me gusta cómo has solucionado...".</li> <li>2. Cada alumno/a explica a su compañero/a de la izquierda, qué está aprendiendo, qué tiene que mejorar, de que se siente orgulloso/a...</li> </ol>
<p>• <b>Actividades que POTENCIAN el DESARROLLO PERSONAL y que refuerzan ASPECTOS POSITIVOS</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Sabrías decir qué talento o fortaleza tiene tu compañero/a?</li> <li>2. ¿Qué cosas te hacen sentir importante? Las ponemos en común.</li> </ol>
<p>• <b>Actividades que potencian la enseñanza de HABILIDADES SOCIALES que favorecen la RESOLUCIÓN de CONFLICTOS</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aprendemos a utilizar la <b>técnica del sándwich para comunicarnos</b>: se dice algo bueno, se corrige lo malo, y se termina señalando algo bueno. *</li> <li>2. <b>Repetir lo que siente la otra persona</b>. Completamos frases del tipo: "comprendo, entiendo que... pero no estoy de acuerdo en...".</li> <li>3. Tienes <b>derecho a negarte</b> a una petición que te es perjudicial o va en contra de tus intereses. Diciendo: "no, gracias", "lo siento, pero no es lo que quiero".</li> <li>4. "Lo <b>hablamos más tarde</b>, vamos a darnos tiempo". Si no nos ponemos de acuerdo, es mejor posponer el debate, reflexionar, y buscar otro momento para abordar la cuestión.</li> </ol>

Posibles actividades del Programa de Cuidado Social y Emocional – Ed. Infantil

EJE A TRABAJAR	ACTIVIDAD	PÁGINA	
		AGENDA	TALLER
Convivencia y gestión de conflictos	<b>Círculo palabra: la escucha (3 años)</b>		87
	<b>Círculo palabra: la asertividad (4 años)</b>		183
	<b>Círculo palabra: la empatía (5 años)</b>		277
	Actividades de automotivación, dándonos mensajes de ánimo a uno mismo para conseguir superar retos,		

# Reflexión final

- El CEIP La Guindalera tiene un compromiso sólido con la prevención y el bienestar emocional.
- Las acciones implementadas refuerzan la convivencia y el desarrollo personal.
- Propuestas para seguir avanzando: formación continua y evaluación de los programas.



¡Muchas  
gracias!