

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.



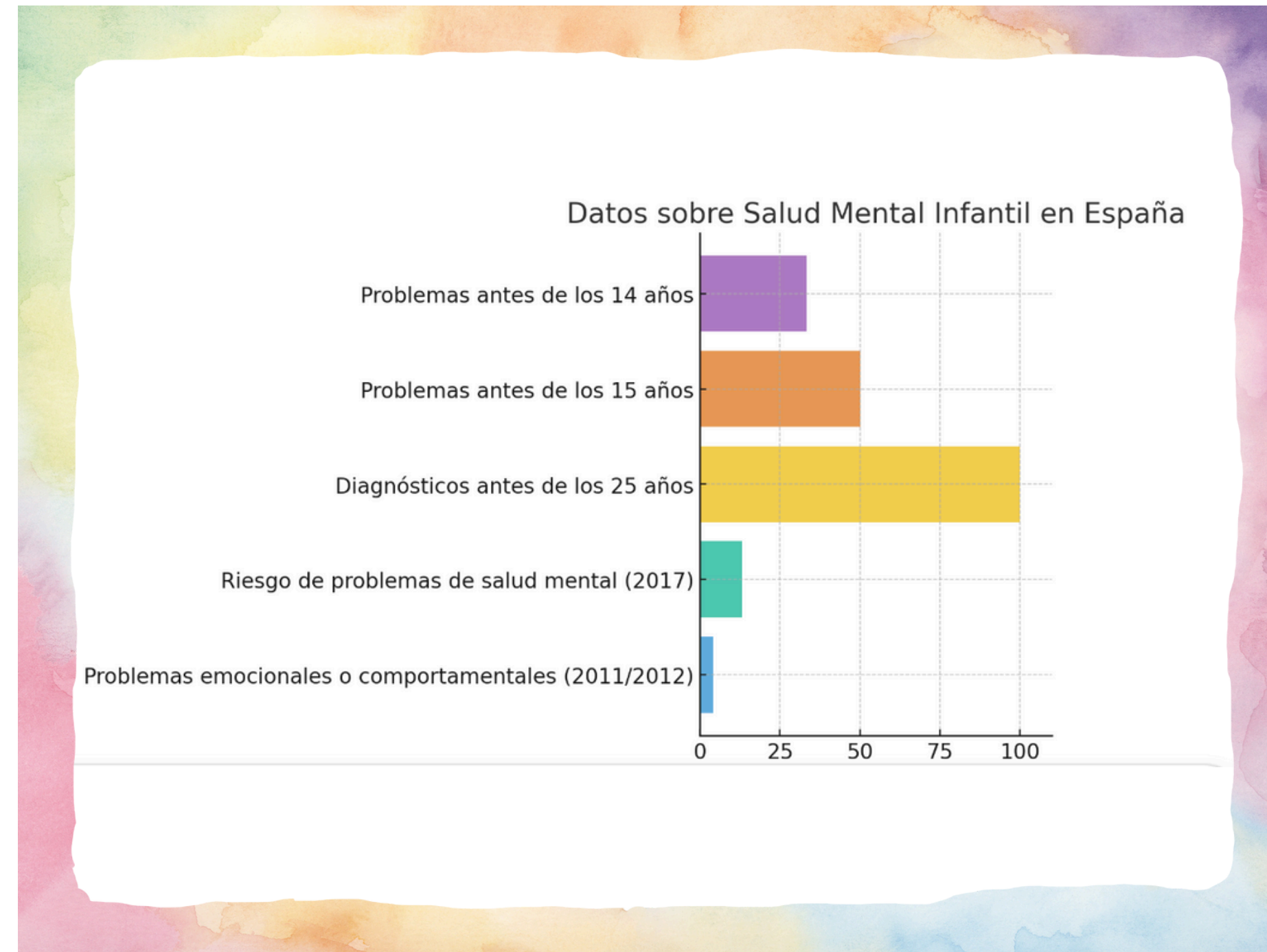
Importancia de la salud mental en contextos educativos.

- 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

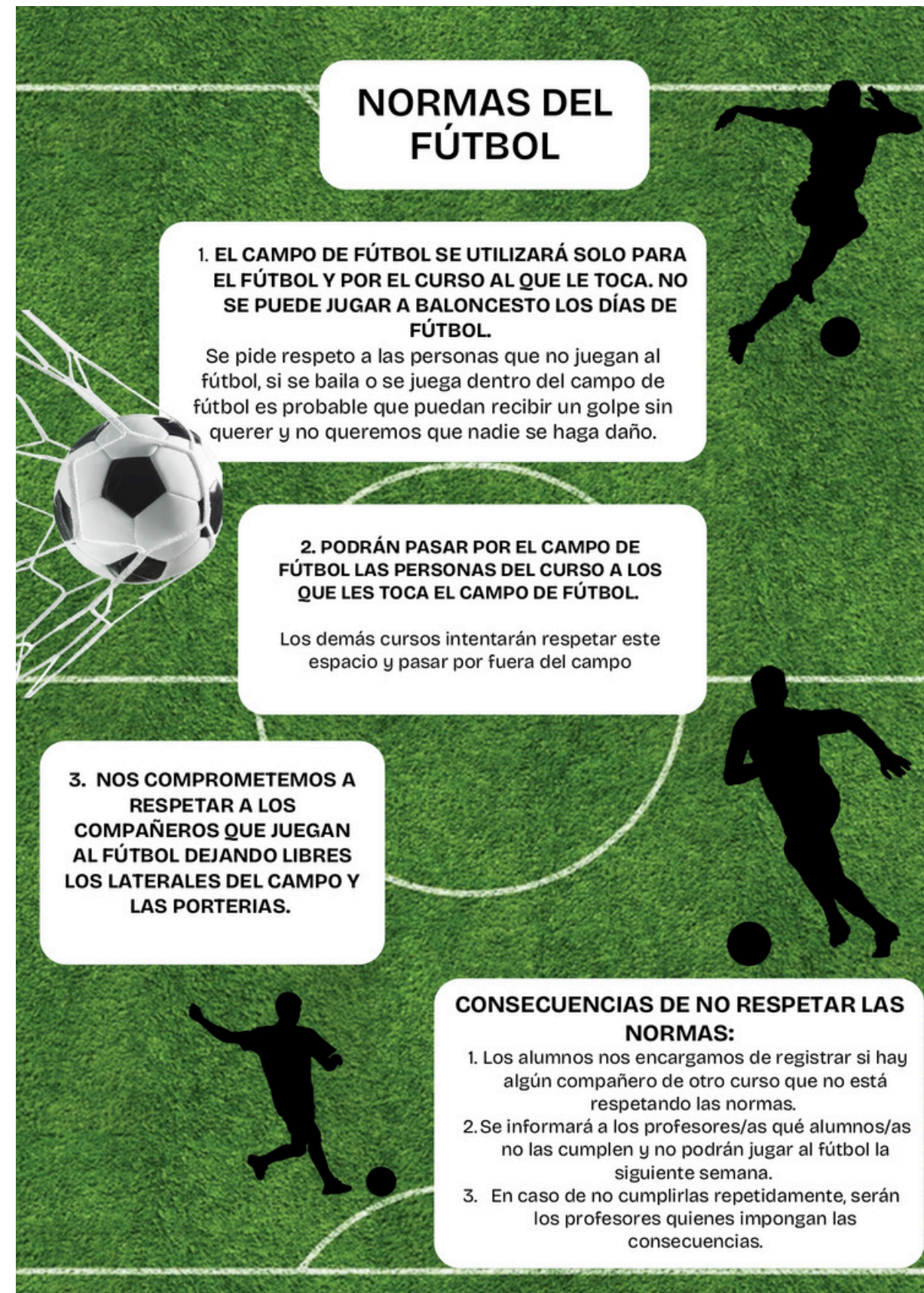
Reunión alumnado de 4º, 5º
y 6º de E.P.



Patios

NORMAS DEL FUTBOL

Reunión alumnado de 5º
y 6º de E.P.



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.

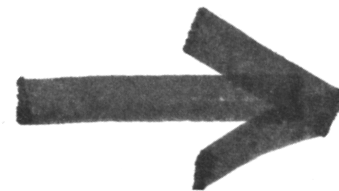


GUILLERMO CÁNOVAS
Director del Observatorio para la
Promoción del Uso Saludable de la
Tecnología –EducaLIKE

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...

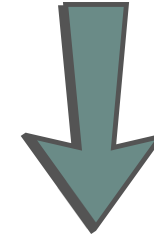
Nunca decir
“es que eres....”

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

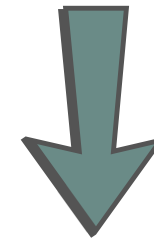
3. Propones lo que necesitas
Y me gustaría que...
me atendieses, que no me interrumpas que no me pongas la mano en la cabeza...

Estrategias: Resolución de conflictos

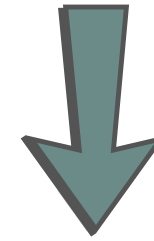
¿Qué ha pasado?



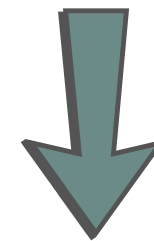
¿Cómo he hecho sentir a la otra persona?



¿Cómo me siento yo?



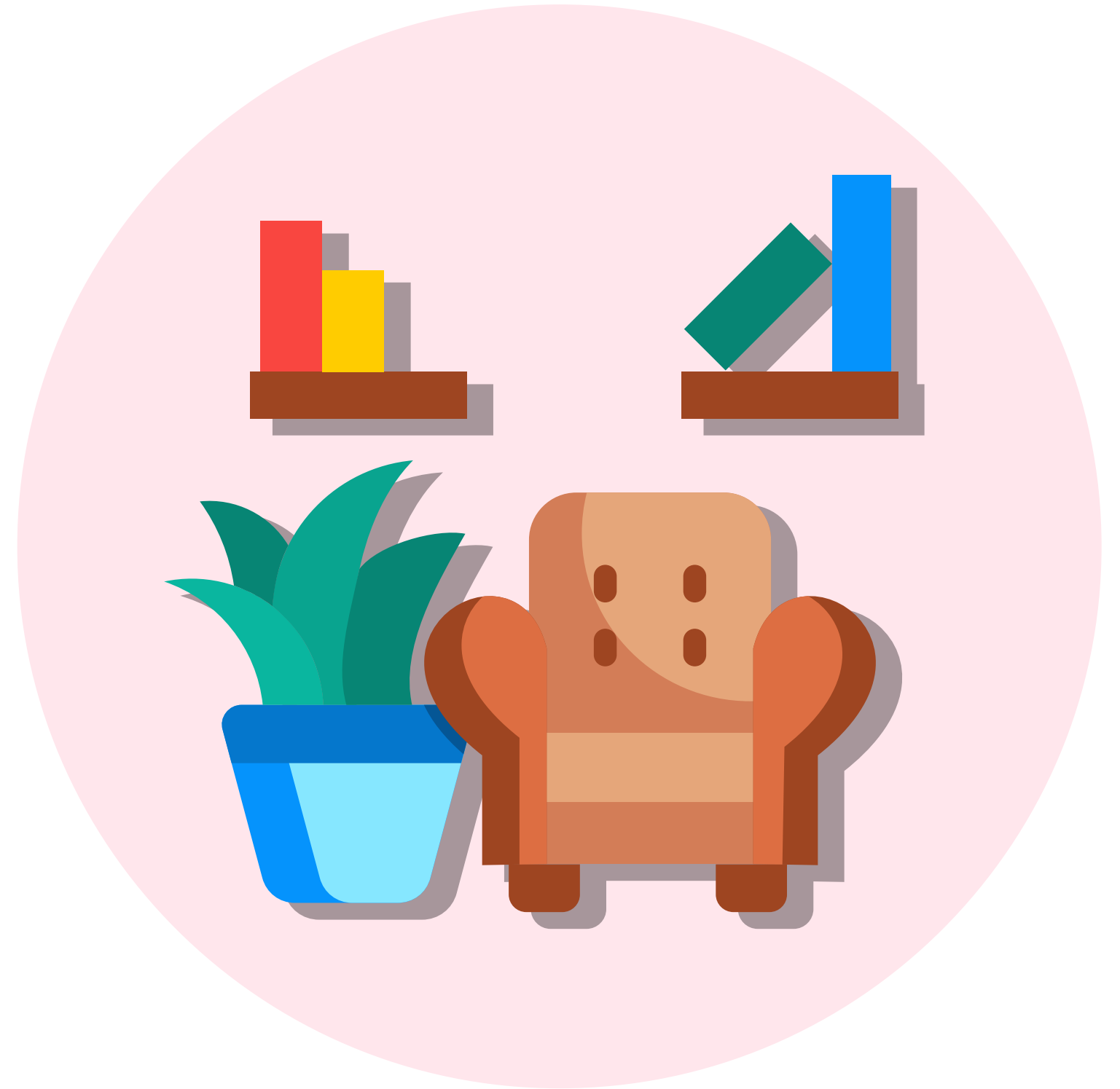
¿Qué puedo hacer para arreglarlo?



¿Qué necesita la otra persona para estar bien conmigo?



Estrategias: Autorregulación

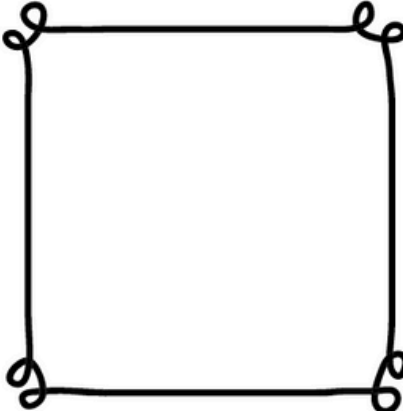


Estrategias: Conocimiento y cohesión del grupo

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?

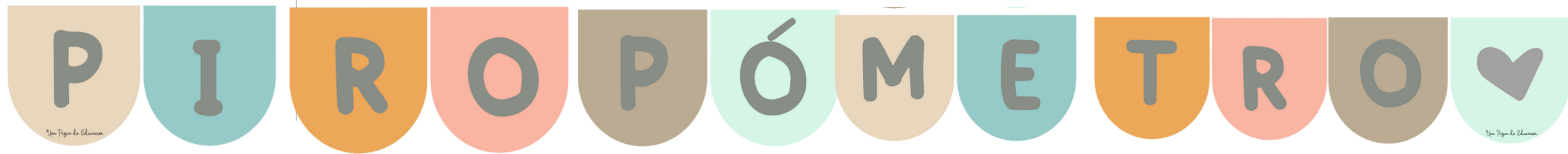


Y DEL COLEGIO, ¿QUÉ TE GUSTA ESPECIALMENTE? POR FAVOR, PIENSA EN OTRA ASIGNATURA U OTRA COSA QUE NO SEA EDUCACIÓN FÍSICA



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





Estrategias: Desarrollo de empatía

<p>PIROPÓMETRO</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Signat:</p>	<p>PIROPÓMETRO</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Signat:</p>
<p>PIROPÓMETRO</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Signat:</p>	<p>PIROPÓMETRO</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Signat:</p>
<p>PIROPÓMETRO</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Signat:</p>	<p>PIROPÓMETRO</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Signat:</p>
<p>PIROPÓMETRO</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Signat:</p>	<p>PIROPÓMETRO</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Signat:</p>

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*

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

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

EJE A TRABAJAR	ACTIVIDAD	PÁGINA	
		AGENDA	TALLER
Convivencia y gestión de conflictos	Círculo palabra: la escucha (3 años)		87
	Círculo palabra: la asertividad (4 años)		183
	Círculo palabra: la empatía (5 años)		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!