

PROPUESTAS, ACTIVIDADES Y RECURSOS PARA DESARROLLAR EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

10 OCTUBRE DÍA DE LA SALUD MENTAL



Bienestar Emocional
ETPOEP Jaén



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN PROFESIONAL



Junta de Andalucía



INSTRUCCIÓN DE 26 DE SEPTIEMBRE DE 2023

Día Internacional de la Salud Mental

EN LOS CENTROS DOCENTES



lajunta.es/4e3io

La Salud Mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental y emocional, incluido en la definición de salud que da la OMS:

"UN ESTADO DE COMPLETO BIENESTAR FÍSICO, MENTAL Y SOCIAL, Y NO SOLAMENTE LA AUSENCIA DE AFECCIONES O ENFERMEDADES."

¿QUÉ PODEMOS HACER?

Educación Infantil

Educación Primaria

ESO y Bachillerato

Otros recursos

Expresión emocional

Globos de pensamiento

Gymkana emocional

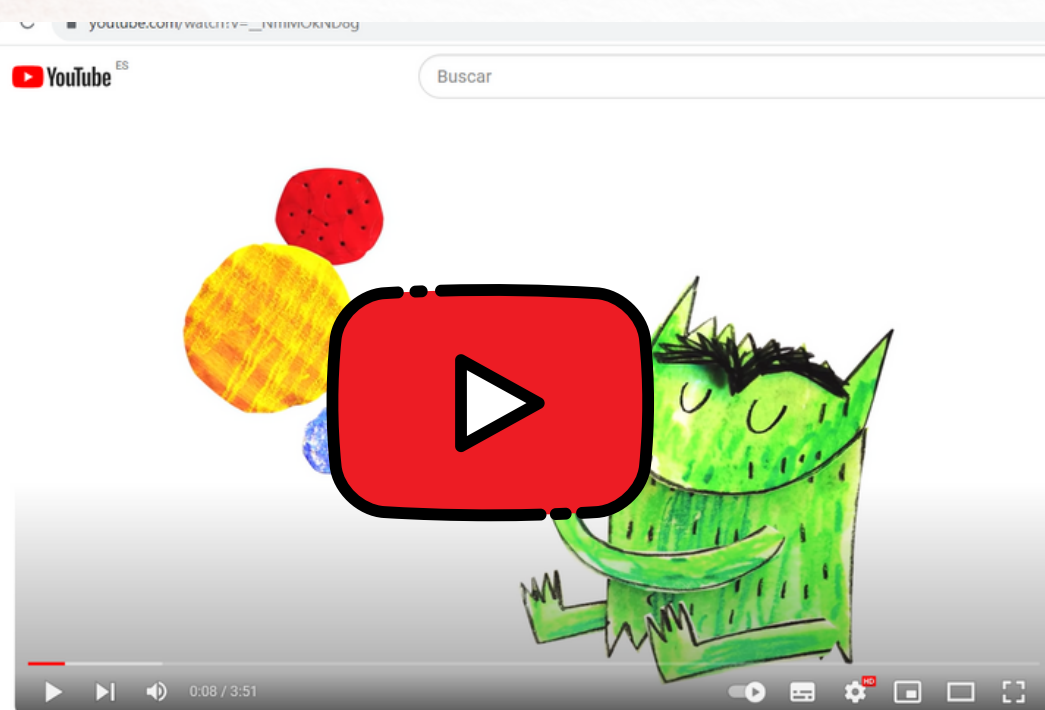
Música

Guías prácticas

EDUCACIÓN INFANTIL



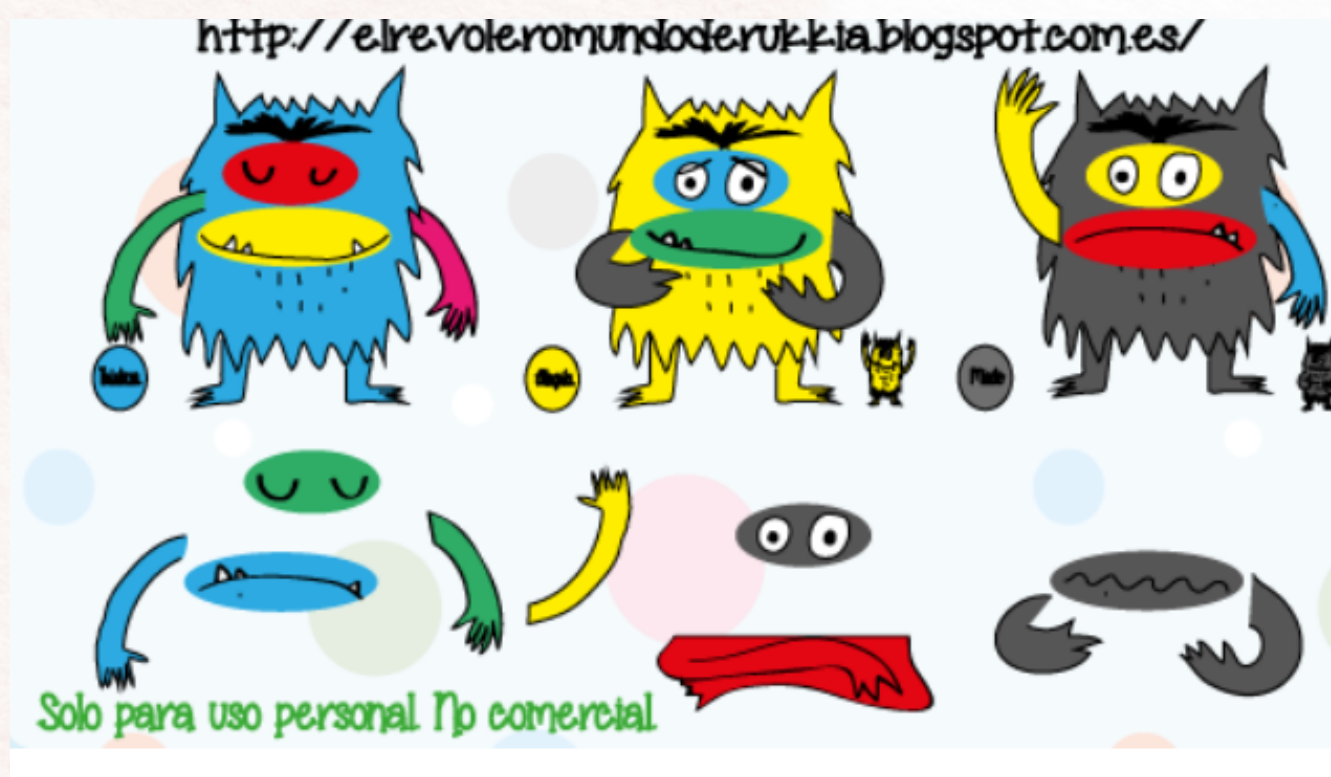
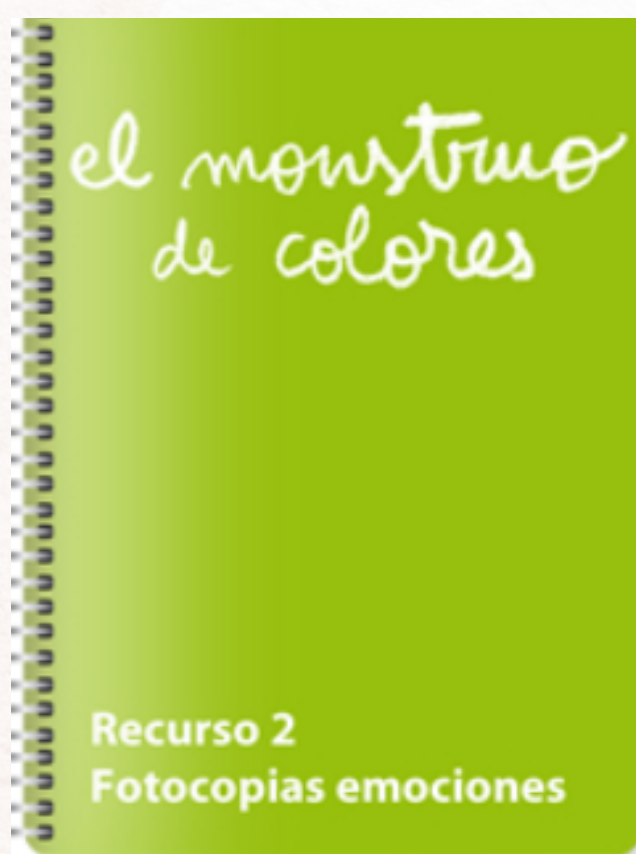
ALGO DENTRO DE MÍ
Cuento para la expresión y conocimiento de las emociones.



CUENTO: MONSTRUO DE LOS COLORES

El Recurso 1 y 2 contiene ejercicios para identificar y poner nombre a cada emoción.

Con el Recurso 3 y 4 podéis hacer un trabajo más exploratorio y vivencial, donde cada niño/a una vez reconocidas y nombradas las emociones podrá expresar las suyas propias.

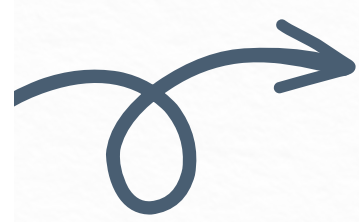


Juego de caritas emocionales

aviso!

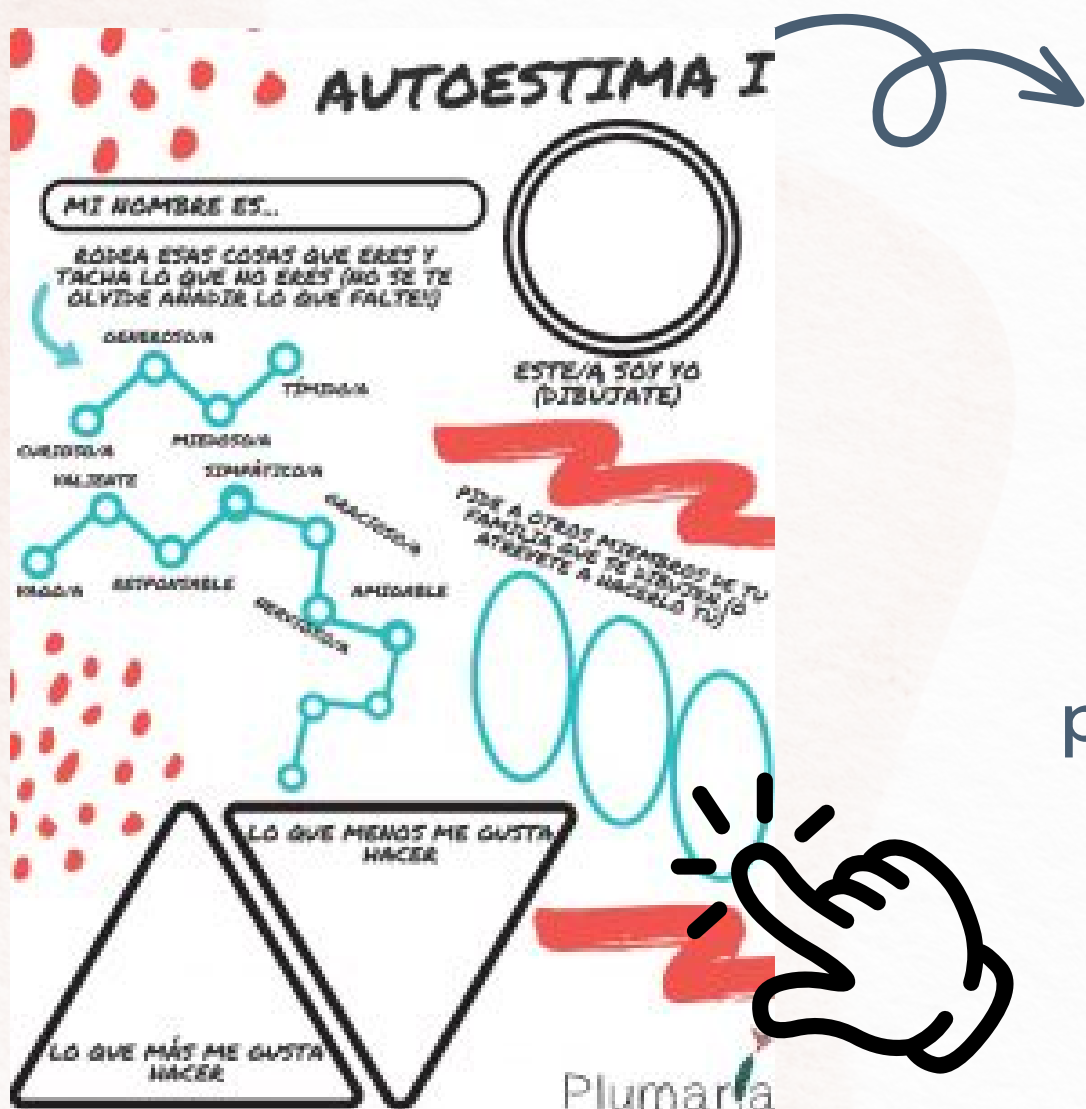
**TAMBIÉN
PARA
PRIMER
CICLO DE
PRIMARIA**

EDUCACIÓN PRIMARIA



CUENTO PARA LA EXPRESIÓN Y RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES

“Así es mi corazón”
Jo Witek.
Editorial Bruño.



PARA TRABAJAR LA AUTOESTIMA

Tres fichas para trabajar la autoestima.
Están ordenadas desde la más sencilla a la más compleja.

Busca momentos de tranquilidad y calma para que el niño/a las haga y cuida que tú estés cerca para que puedas ayudar, lo necesitará.

Plumaria

UN CUENTO AMIGO

Organizar un **concurso de cuentos sobre la salud mental** en el centro puede ser una buena idea: se puede implicar a todo el alumnado, nos da la posibilidad de trabajar este Día en clase y que los niños y niñas hagan partícipes a sus familias con la lectura de sus creaciones.

A modo de ejemplo te mostramos una experiencia realizada por



Faema
SALUD MENTAL
Ávila
Asociación de Familiares, Amigos y Personas con Discapacidad por Enfermedad Mental de Ávila



EDUCACIÓN PRIMARIA

MIS EMOCIONES

Seis fichas para trabajar las emociones. Nos ayudaran a mostrarles cuáles son, saber identificarlas, dándose cuenta de cómo les afectan y como pueden ayudarles.

ORIENTACIÓN IES ILÍBERIS

 [blogspot.com](https://www.blogspot.com)



JUEGO DE LAS EMOCIONES

Divertido y sencillo juego para que nuestro alumnado a conocer y reconocer sus emociones.

Imprímelo, recórtalo y plastifícalo para que dure mucho más.



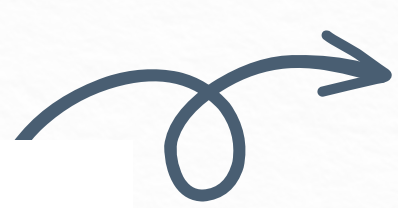
@entrenubesespeciales

CUADERNO: MI MUNDO INTERIOR

Más de 40 ejercicios para trabajar con el alumnado multiples cuestiones como: autoestima, inteligencia emocional, asertividad, resiliencia, empatía, amabilidad, etc.



EDUCACIÓN SECUNDARIA Y BACHILLERATO



CORTO "¿Y TÚ ESTAS BIEN?" SENSIBILIZACIÓN

Propuesta de trabajo:

- Activación de ideas previas: ¿qué es la salud mental?. Mitos.
- Representar situaciones similares en grupo a través de la técnica de role play.
- Identificar las diferentes emociones que experimenta cada personaje del corto.
- ¿Nos hemos sentido así alguna vez? ¿Cómo podemos pedir ayuda?



REFLEXIÓN DE UNA ADOLESCENTE SOBRE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Propuesta de trabajo:

- ¿Piensas que los problemas de salud mental son algo frecuente a tu edad? ¿Conoces a alguien que lo padezca?
- ¿Qué podemos hacer nosotros/as para ayudar a alguien que se encuentre en esta situación?
- ¿Qué ámbitos de la vida consideras que se pueden ver afectados cuando se convive con un problema de Salud Mental?
- ¿Cómo podemos evaluar nuestra propia salud mental para ser consciente de nuestro estado emocional?



SALUD MENTAL

CORTO PARA REFLEXIONAR SOBRE LA SALUD MENTAL, LA IMPORTANCIA DE PEDIR AYUDA Y DEL AUTOCUIDADO ASÍ COMO DE LA LABOR DE LOS PROFESIONALES.

EDUCACIÓN SECUNDARIA Y BACHILLERATO

- OCCIMORONS -
ESAS COSAS QUE
NOS ~~PASAN~~
E



ESAS COSAS QUE NOS PESAN

Guía pensada para llevarla a cabo en el aula con adolescentes. Un material de prevención y promoción de la salud mental, no de intervención, con numerosas actividades.

JUEGO INTERACTIVO SOBRE SALUD MENTAL

El juego consiste en identificar personajes que podrían tener un problema de salud mental. Se trabaja con los estereotipos, estigmas y mitos. La conclusión es que todos podemos tenerlos algún día.



JÓVENES Y SALUD MENTAL

La salud mental en la adolescencia: ¿por qué es tan importante?

Los riesgos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes

LECTURA Y REFLEXIÓN SOBRE ARTÍCULOS Y REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES

Por ejemplo:

- Debate sobre la influencia de las TRIC en la Salud mental.
- Búsqueda de cuentas en las redes como Instagram o Twitter que perjudiquen la salud mental Vs. las que la favorecen.
- Búsqueda de recursos de apoyo a la salud mental: PAPAGENO, Salud Mental España, etc.
- Hacer una publicación conjunta sobre los estigmas en la salud mental.
- Realizar un decálogo conjunto de buenas prácticas en la red.
- Debate sobre si es real todo lo que vemos en Internet.
- Investigación sobre los peligros de los filtros, la identidad digital Vs. la real, etc., para nuestro bienestar y salud mental.

OTROS RECURSOS



ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN EMOCIONAL

PROPUESTA 1: Por grupos o parejas se les asigna una emoción determinada. Tendrán que expresarla ante el resto de compañeros sin hablar, solo expresándose con la cara y el cuerpo. Los demás tienen que averiguar qué emoción es.

PROPUESTA 2: Se elige un sitio del recreo, clase o pabellón y se les pide que hagan un círculo para caminar. El profesorado va diciendo emociones (alegría, soledad, tristeza, ira, euforia, dolor, etc.) y tienen que ir caminando en círculo representándolas corporalmente y en la forma de andar. No pueden hablar entre ellos solo moverse en concordancia con la emoción a expresar.

GLOBOS DE PENSAMIENTO



Se pide al alumnado que se tumbe/siente o se quede de pie relajado en un sitio agradable con los ojos cerrado. Ahora se les indica que todos los pensamientos que tienen en la mente se van a convertir en globos... en globos de colores.

Cada pensamiento es un globo, que se va al cielo... hasta que desaparece de nuestra vista. Con calma, con tranquilidad, si siguen apareciendo pensamientos se van convirtiendo en globos... e imaginamos como se alejan en el cielo.

De estos pensamientos vamos a elegir uno que nos genere una emoción que no nos agrada y vamos a escribir tanto el pensamiento como la emoción. Lo metemos en un globo e inflamamos el globo. Soltamos el globo si vuela y sino lo lanzamos.

Nos fijamos en como nuestro globo va desapareciendo.

Posteriormente, se lleva la atención a la respiración y se cuentan 10 respiraciones lentas...

OTROS RECURSOS

GYMKANA EMOCIONAL

Actividad ideal para realizar en el recreo por lo que es una buena opción desarrollarla en el horario de Educación Física.

Para la preparación la clase se divide en grupos de 4 o 6. En el patio del recreo o pabellón seleccionado se ponen aros o algo similar que indique cada puesto de la gymkana.

Cada aro representa una emoción/sentimiento con una prueba asignada y al completarla se le entrega un cartel con la emoción al grupo y se le indica el siguiente aro al que debe ir corriendo a completar la prueba. Gana quien consiga antes todas las emociones y conteste a las 3 preguntas finales bien.

Un ejemplo sería:

- Aro amarillo: **Alegría**. El grupo de alumnos/as debe pensar y cantar 3 canciones que le transmitan alegría.
- Aro rojo: **Ira**. El grupo deberá de representar mediante role playing una situación que les haya generado enfado.
- Aro verde: **Amistad**. De dos en dos, cada pareja del grupo deberá encestar 2 pelotas atados por las muñecas .
- Aro azul: **Tristeza**. La emoción solo será conocida por uno de los miembros del grupo que mediante mímica la representará y deberá ser acertada por el resto del grupo.
- Aro naranja: **Miedo**. Cada miembro del grupo deberá andar hacia atrás con una pelota en las piernas sin que esta se le caiga hasta llegar a la meta establecida.
- Aro morado: **Sorpresa**. Entre los miembros del grupo se pasan un globo lleno de agua o pelota de manera que quien lo lanza dice alguno bueno del compañero/a al que se lo manda. Asi sucesivamente hasta dar dos vueltas por cada miembro del grupo.

Se pueden añadir tantas emociones y puestos con pruebas como se quiera. Debe adaptarse también a la edad del alumnado y desarrollo evolutivo.

Cada vez que el grupo de alumnos/as completa una prueba se le entrega una ficha con la emoción correspondiente. El grupo que acumula todas antes y contesta a 3 preguntas que realiza el profesor/a gana. Se puede repartir pequeñas recompensas o premios.

Ejemplo de preguntas finales: “¿Todos podemos tener problemas emocionales?, ¿Hay emociones buenas o malas?, ¿Las emociones nos enseñan o ayudan?, etc.”

OTROS RECURSOS

CANCIONES



AGARRARTE A LA VIDA - ROZALÉN



INTELIGENCIA EMOCIONAL- BELÉN AGUILERA

COLOR ESPERANZA- DIEGO TORRES



BONITO - JARABE DE PALO

LA RECETA- LOS ASLANDTICOS



HOY SERÁ MI PRIMER DÍA - LOS ASLANDTICOS

HELP! - THE BEATTLES



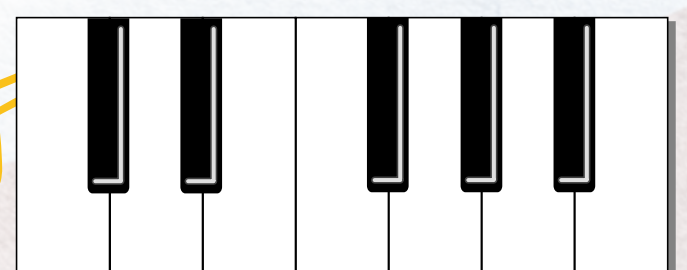
IT'S OK - IMAGINE DRAGONS

PAIN IT, BLACK- ROLLING STONES



TE NECESITAS - MAGDALENA SÁNCHEZ BLESÁ

RESISTIRÉ - VARIOS ARTISTAS



OTROS RECURSOS

GUÍAS PRÁCTICAS

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Interesante programa elaborado por la Diputación de Gipuzkoa con el objetivo de que el alumnado pueda adquirir **competencias emocionales**.

Se trata de un programa práctico y transversal, para el desarrollo de la **inteligencia emocional desde la acción tutorial**.



INFANTIL

-  Infantil 3-4 años
-  Infantil 5 años

BACHILLERATO

-  Fichas Bachiller
-  Bachiller

PRIMARIA

-  Fichas Primaria 6-8
-  Fichas Primaria 8-10
-  Fichas Primaria 10-12
-  Primaria 6-8
-  Primaria 8-10
-  Primaria 10-12

SECUNDARIA

-  Fichas secundaria 12-14
-  Fichas secundaria 14-16
-  Secundaria 12-14 años
-  Secundaria 14-16 años

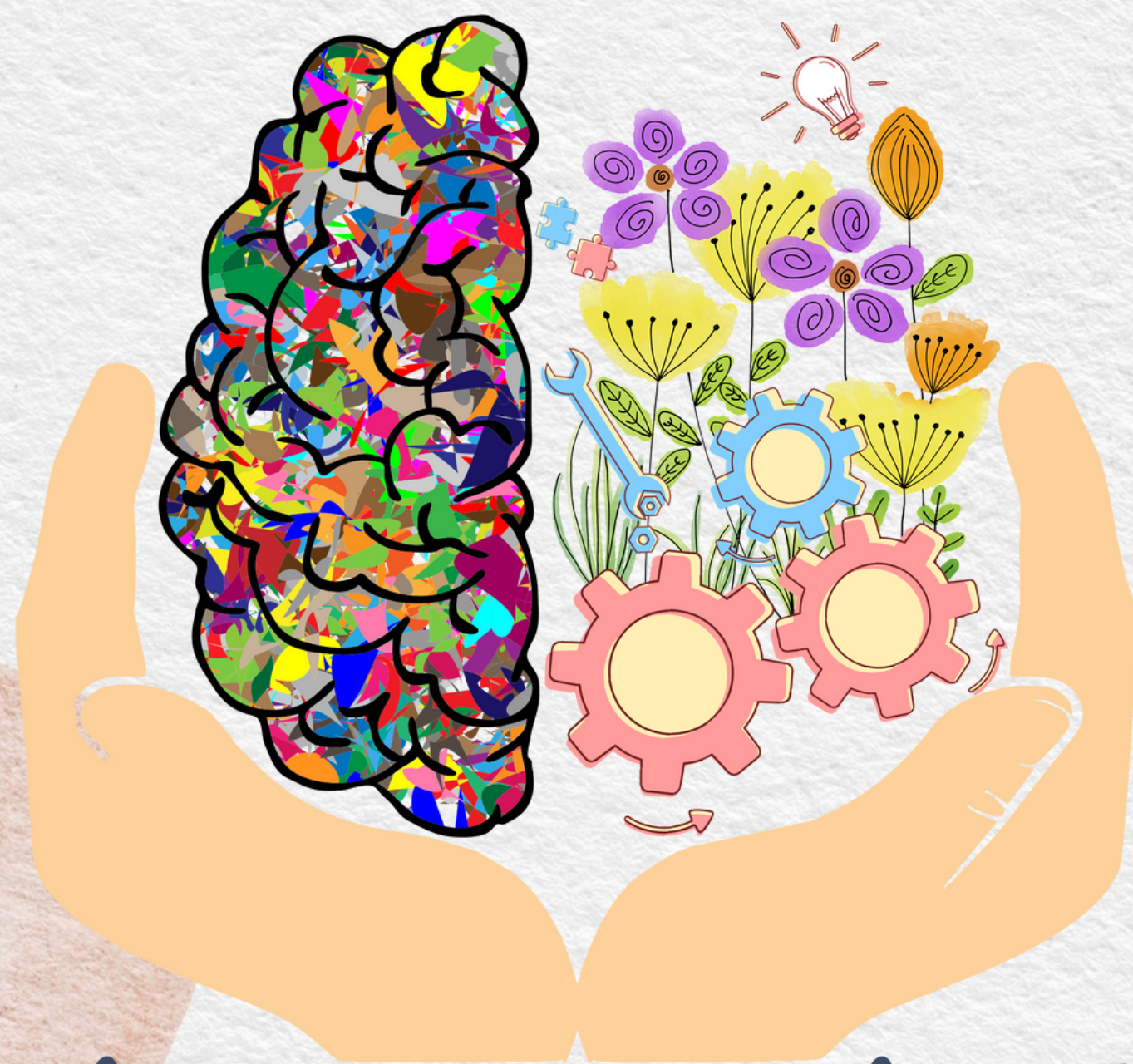


SALUD MENTAL EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

Guía de Acción Tutorial para la promoción de la Salud Mental en el ámbito educativo.

Considerando la importancia del profesorado en educación socio-emocional, esta guía nos ofrece diversas actividades que persiguen fomentar la prevención y educación para la salud en los centros educativos.





Bienestar Emocional

ETPOEP Jaén



Equipo de Bienestar Emocional en el ámbito educativo
Delegación Territorial de Desarrollo Educativo y Formación Profesional y de Universidad, Investigación e Innovación de Jaén