

PROGRAMA DE SALUD MENTAL EN PRIMARIA: Construyendo nuestro puzzle del bienestar

PROYECTO TÉCNICO Y METODOLÓGICO PARA PRIMARIA



Responsable del programa:

Rebeca López Marco (Psicóloga-Sexóloga)

Nº SOCIO: 409  **Asociación Estatal de
Profesionales de la Sexología**



INTRODUCCIÓN

La salud mental es un componente esencial del bienestar general en la infancia y su desarrollo integral. En la etapa de primaria comienzan a formar su identidad, desarrollar habilidades sociales y enfrentar diversas emociones. Sin embargo, también pueden experimentar ansiedad, estrés, o dificultades emocionales que, si no se abordan adecuadamente, pueden afectar su rendimiento académico y su vida social.

Implementar un programa de salud mental en los centros de primaria no solo ayuda a identificar y tratar problemas emocionales desde una edad temprana, sino que también promueve un ambiente escolar positivo y de apoyo. Además, educar sobre la salud mental les proporciona herramientas para manejar sus emociones y desarrollar resiliencia, lo que es fundamental para su futuro.



FORMATO DE INTERVENCIÓN CRONOLÓGICA:

- ❑ **1 Sesión formativa con familias, profesorado y personal** del centro implicado.
- ❑ **3 Sesiones de aula con cada grupo de primaria.** Se realizarán en el horario y distribución que el centro considere oportuno.
- ❑ **Reunión de Balance para familias.** De forma opcional.

El diseño de objetivos, así como la evaluación, están en relación directa con la “duración” propuesta de las intervenciones. En caso de ser modificada la duración del programa, los objetivos se verían, en coherencia, ampliados o reducidos.



MATERIALES ENTREGADOS:

Para familias:

- **Esquema-guión** con pautas generales para la mejora de las relaciones familiares y el acompañamiento de las emociones .
Listado de recursos educativos en el hogar. Atención continuada

Para profesorado:

- ❑ Un **dossier inicial** con los pormenores de objetivos y contenidos del programa a impartir con su alumnado.
- ❑ Una **memoria evaluativa** de la intervención en su centro, con subapartados específicos para cada uno de los grupos.
- ❑ Documentación formativa y listado de recursos. Atención continuada



JUSTIFICACIÓN

1. Etapa Crucial del Desarrollo:

- **Formación de Bases:** La infancia y la preadolescencia son períodos fundamentales para el desarrollo emocional, social y cognitivo. Las experiencias y aprendizajes en esta etapa sientan las bases para la salud mental a lo largo de la vida.
- **Adquisición de Habilidades:** Es el momento ideal para enseñar habilidades esenciales de afrontamiento, regulación emocional, resolución de problemas y comunicación asertiva, que son pilares de una buena salud mental.
- **Prevención Temprana:** Intervenir a esta edad puede prevenir la aparición o el agravamiento de problemas de salud mental en etapas posteriores, reduciendo la necesidad de intervenciones más intensivas y costosas en el futuro.



2. Prevalencia de Problemas de Salud Mental en la Infancia:

- **Estadísticas Relevantes**
- **Impacto Silencioso:** A menudo, los problemas de salud mental en niños pueden pasar desapercibidos o ser malinterpretados como "cosas de niños" o "mal comportamiento", lo que retrasa la identificación y la intervención temprana.

3. Impacto en el Rendimiento Académico y el Bienestar General:

- **Conexión Salud Mental - Aprendizaje:** La salud mental influye directamente en la capacidad de concentración, la memoria, la motivación, la participación en clase y, por lo tanto, en el rendimiento académico. El alumnado con dificultades emocionales pueden tener más problemas para aprender y alcanzar su potencial.
- **Bienestar Integral:** La salud mental es un componente esencial del bienestar general. Un buen estado emocional y social contribuye a una mayor felicidad, mejores relaciones interpersonales y una mayor resiliencia ante el estrés.
- **Clima Escolar Positivo:** Un programa de salud mental puede contribuir a crear un ambiente escolar más seguro, inclusivo y de apoyo, donde los alumnos se sientan valorados y comprendidos.



4. Promoción de la Resiliencia y el Afrontamiento Saludable:

- **Desarrollo de Estrategias:** El programa puede enseñar a los niños estrategias efectivas para manejar el estrés, la frustración, la tristeza y la ira de manera saludable.
- **Fomento de la Autoestima:** Trabajar en la autoimagen, la autoconfianza y el reconocimiento de las propias fortalezas es crucial para desarrollar la resiliencia.
- **Construcción de Redes de Apoyo:** El programa puede ayudar a identificar y utilizar sus redes de apoyo, tanto en la escuela como en casa.

5. Reducción del Estigma Asociado a la Salud Mental:

- **Normalización:** Hablar abiertamente sobre la salud mental en un entorno educativo puede ayudar a normalizar las experiencias emocionales y reducir el estigma asociado a buscar ayuda.
- **Fomento de la Empatía:** Aprender sobre las dificultades que pueden enfrentar otros niños puede fomentar la empatía, la comprensión y el apoyo mutuo.



6. Implicación de la Comunidad Educativa:

- **Formación para Profesorado:** Un programa efectivo también puede incluir formación para profesionales en contacto con el alumnado, dotándolos de herramientas para identificar signos de alerta, ofrecer un primer apoyo y saber cómo derivar a profesionales cuando sea necesario.
- **Colaboración con Familias:** Involucrar a las familias en el programa es fundamental para reforzar los aprendizajes en casa y crear un entorno de apoyo coherente.

En resumen, implementar un programa de salud mental en la educación primaria es una inversión crucial en el bienestar presente y futuro de la infancia. No solo puede prevenir problemas de salud mental más graves, sino que también mejora su rendimiento académico, su bienestar general y contribuye a crear una sociedad más comprensiva y saludable.



INTERVENCIÓN CON EL ALUMNADO.

Con este programa trabajaremos con los cursos de 5º de los tres centros del municipio.

La metodología empleada en estos cursos es eminentemente dinámica y participativa; sin obviar por ello los contenidos teóricos que se precisen en función de la edad y el momento madurativo del alumnado.



OBJETIVOS GENERALES

- Promover el bienestar emocional y social del alumnado de primaria.
- Desarrollar habilidades de afrontamiento y regulación emocional saludables.
- Fomentar un clima escolar positivo y de apoyo que promueva la salud mental.
- Prevenir la aparición o el agravamiento de problemas de salud mental en la infancia.
- Reducir el estigma asociado a la salud mental en el entorno escolar.

Objetivos Específicos (dirigidos al alumnado):

- **Aumentar la conciencia y la comprensión de las propias emociones:** Que sean capaces de identificar, nombrar y comprender sus diferentes emociones (alegría, tristeza, ira, miedo, etc.).
- **Desarrollar habilidades de regulación emocional:** Que aprendan y utilicen estrategias saludables para manejar y expresar sus emociones de manera adaptativa (por ejemplo, técnicas de relajación, respiración, identificación de pensamientos).
- **Mejorar las habilidades de comunicación y asertividad:** Que puedan expresar sus necesidades, opiniones y sentimientos de manera clara, respetuosa y firme.



- **Fomentar la empatía y la comprensión de las emociones de los demás:** Que desarrollen la capacidad de ponerse en el lugar del otro y comprender sus sentimientos.
- **Desarrollar habilidades de resolución de problemas:** Que aprendan a identificar problemas, generar soluciones alternativas y evaluar sus consecuencias.
- **Promover el desarrollo de la autoestima y la autoconfianza:** desarrollando una imagen positiva de sí mismos y confianza en sus propias capacidades.
- **Fomentar la resiliencia:** la capacidad de afrontar y superar las dificultades y el estrés de manera adaptativa.
- **Promover la búsqueda de ayuda cuando sea necesario:** Que sepan identificar cuándo necesitan apoyo y conozcan las formas apropiadas de buscarlo (hablar con un adulto de confianza, profesor, psicólogo escolar).

Objetivos Específicos (dirigidos al entorno escolar y familiar):

- Aumentar la conciencia y comprensión sobre la importancia de la salud mental infantil y juvenil.
- Proporcionar herramientas y estrategias básicas para apoyar el bienestar emocional de sus alumnos.
- Fomentar la colaboración entre la escuela, las familias y los profesionales de la salud mental.
- Informar y sensibilizar a las familias sobre la importancia de la salud mental de sus hijos y ofrecerles recursos y estrategias de apoyo.



PROGRAMA DE SALUD MENTAL EN PRIMARIA

Responsable: REBECA LÓPEZ MARCO. (Psicóloga –
Sexóloga)

- Promover un ambiente escolar inclusivo y respetuoso que valore la diversidad emocional.



**PROGRAMA DE SALUD MENTAL EN
PRIMARIA**

Responsable: REBECA LÓPEZ MARCO. (Psicóloga –
Sexóloga)



INDICADORES DE CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS.

EVALUACIÓN OBJETIVA.

- ❑ Cuestionario valorativo con el alumnado.

En la última sesión se realiza un cuestionario donde se analiza la adquisición de unos contenidos mínimos, el enfoque actitudinal ante el tema y el diálogo con las familias realizado durante el programa.

- ❑ “Deberes” para realizar en el hogar.

Se realiza una “encuesta” a las familias que posteriormente será recogida en clase. Esto permitirá cuantificar el grado de seguimiento y la implicación familiar en el programa.

EVALUACIÓN SUBJETIVA.

- ❑ Elaboración de memoria con impresiones sobre actitud, aprovechamiento y disposición de cada grupo.
- ❑ Este material será expuesto en las reuniones de balance con profesores (y con familias en caso de producirse), para palpar cual es la opinión del profesorado y las familias al respecto.



**PROGRAMA DE SALUD MENTAL EN
PRIMARIA**

Responsable: REBECA LÓPEZ MARCO. (Psicóloga –
Sexóloga)



PROGRAMA DE SALUD MENTAL EN PRIMARIA

Responsable: REBECA LÓPEZ MARCO. (Psicóloga –
Sexóloga)



REBECA LÓPEZ MARCO FORMACIÓN ACADÉMICA

- Licenciada en Psicología en la especialidad de Educativa, por la U.C.M.
- Master en Sexología impartido por Incisex (Instituto de Sexología de Madrid) y Universidad de Alcalá.
- Experto en Sexología: Educación sexual (250h)
- Experto en Sexología: Asesoramiento Sexual (250h.).
- Formación específica en prevención de violencia de género y sensibilización a la Igualdad por el Ministerio de Igualdad.
- Formación en prevención de ciberbullying y acoso escolar.

EXPERIENCIA SEXOLÓGICA

- He formado parte del equipo profesional de sexólogos del Instituto de Sexología AMALTEA, desde el año 2008.
- Sexóloga colaboradora el Centro Joven de Anticoncepción y Sexualidad de la Comunidad de Madrid.
- Sexóloga formadora de familias con la Federación Estatal de Planificación Familiar.
- Formé parte del equipo de sexólogos del departamento de Asesoramiento online del INCISEX. (2009 – 2012).
- En la actualidad trabajo como profesional autónoma tanto en el ámbito privado como público con todas las edades y en múltiples contextos mediante el asesoramiento, la educación, la formación y la terapia garantizando la confidencialidad y una atención profesional cercana.



PROGRAMA DE SALUD MENTAL EN PRIMARIA

Responsable: REBECA LÓPEZ MARCO. (Psicóloga –
Sexóloga)

- Profesora de Master en INCISEX y UAH, así como en la Universidad Europea Miguel de Cervantes en sus posgrados de Especialista en Educación Sexual y Especialista en Terapia Sexual y Terapia de pareja.



PROGRAMA DE SALUD MENTAL EN PRIMARIA

Responsable: REBECA LÓPEZ MARCO. (Psicóloga – Sexóloga)

- Algunos de los municipios y entidades con los que he trabajado en los últimos años dentro de la provincia de Guadalajara:
 - Ayuntamiento de Cabanillas del Campo con programas de Educación sexual en primaria y secundaria.
 - Ayuntamiento de Brihuega con programas de Educación sexual en primaria, secundaria y escuelas de familias.
 - Ayuntamiento de Cifuentes con el programa de Educación sexual en secundaria.
 - Ayuntamiento de Trillo con el programa de educación sexual en secundaria.
 - Ayuntamiento de Villanueva de la Torre con el programa de educación sexual en primaria, secundaria, talleres para jóvenes, asesoramiento y consulta joven y talleres de animación a la lectura en clave de igualdad. (En algunos programas a través de la Asociación Vasija).
 - Centro de la Mujer de El Casar con programas de educación sexual en primaria y secundaria.
 - Centro de la Mujer de Cabanillas del Campo con programas intergeneracionales de mujeres.
 - Centro de la mujer de Guadalajara con diferentes formaciones.
 - Ayuntamiento de Yebes con programas de Educación sexual en primaria y secundaria.
 - Hospital de Guadalajara UDIF con formaciones para residentes de medicina y enfermería comunitaria.
 - Diferentes centros escolares de primaria y secundaria a través de sus AMPAS o subvenciones públicas dentro del Plan de Igualdad: CEIP Cardenal Mendoza (Guadalajara), CEIP Ocejón (Guadalajara), CRA Francisco Ibañez (Iriépal), CEIP La Covatilla (Mandayona), CEIP Miguel de la Cuesta (Lupiana), IES Liceo Caracense , IES Jose Luis Sampedro (Guadalajara), IES Clara Campoamor (Yunquera).
 - Colaboración con diferentes asociaciones de Guadalajara.



PROGRAMA DE SALUD MENTAL EN PRIMARIA

Responsable: REBECA LÓPEZ MARCO. (Psicóloga –
Sexóloga)

- Otras provincias y comunidades autónomas donde trabajo: Madrid, Toledo, Andalucía (Cádiz), Aragón con formaciones para Servicios Sociales y atención a la infancia, Extremadura, (Cáceres) con el centro de formación del profesorado, Cantabria, Castilla y León (Burgos y Valladolid).



**PROGRAMA DE SALUD MENTAL EN
PRIMARIA**

Responsable: REBECA LÓPEZ MARCO. (Psicóloga –
Sexóloga)