

SALUD EMOCIONAL Y MENTAL EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

12 HS



JUSTIFICACIÓN



El entorno educativo actual presenta grandes desafíos que impactan directamente en el bienestar de toda la comunidad escolar.

Por un lado, el profesorado se enfrenta a factores de riesgo como el estrés crónico, la sobrecarga y el desgaste emocional, lo que hace indispensable dotarles de herramientas de autocuidado, resiliencia y gestión del tiempo para prevenir el síndrome de burnout.

Por otro lado, la adolescencia es una etapa de vulnerabilidad donde es crucial distinguir entre los cambios propios del desarrollo y las señales de alerta de problemas graves como ansiedad, depresión, autolesiones o conductas suicidas.

Este programa de 12 horas nace de **la necesidad de cuidar a quienes cuidan** y de formar a los docentes para que sean agentes clave en la prevención, detección temprana y eliminación del estigma de los problemas de salud mental. Al mejorar la comunicación consciente y establecer los límites claros de la actuación docente (observar, acompañar, derivar), se busca crear un entorno protector e integral que favorezca la salud emocional y mental tanto del profesorado como del alumnado

CONTENIDOS

BLOQUE 1. SALUD EMOCIONAL

- **Percepción y Emoción: Cómo Interpretamos la Realidad**
 - Cómo la mente interpreta lo que percibe: filtros mentales y creencias.
 - Identificación y regulación de emociones
- **Estrés y Resiliencia: Cuerpo, Mente y Regulación**
 - Qué es el estrés y cómo se manifiesta físicamente y mentalmente.
 - Estrategias para cultivar la resiliencia
 - Gestión de la calma
- **Comunicación Consciente y Relaciones Saludables**
 - Escucha activa en las conversaciones.
 - Comunicación no violenta: cómo expresar necesidades con claridad y empatía.
 - Empatía
 - Asertividad

CONTENIDOS

- **Autocuidado y Gestión del Tiempo**
 - Cuidarse sin culpa: hábitos conscientes para el bienestar diario.
 - Herramientas para una gestión del tiempo y las prioridades.

CONTENIDOS

BLOQUE 2. SALUD MENTAL EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

- **Del bienestar emocional a la salud mental**
 - Diferencias entre emociones desagradables, malestar psicológico y dificultades de salud mental.
 - Importancia de la prevención, la detección temprana y la eliminación del estigma.
- **Cuidar a quien cuida: salud mental del profesorado**
 - Principales factores de riesgo: estrés crónico, sobrecarga, desgaste emocional y síndrome de burnout.
 - Factores protectores personales, relacionales y organizativos para favorecer el bienestar docente.

- **Adolescencia y salud mental**

- Características de la adolescencia y diferencias entre los cambios propios de la etapa y las señales de alerta.
- Principales dificultades: ansiedad, depresión, autolesiones, conducta suicida, trastornos alimentarios y conductas de riesgo.

- **Ver lo que no se dice: prevención y detección temprana**

- Identificación de cambios emocionales, conductuales, cognitivos, físicos, sociales y académicos.
- Factores de riesgo y protección en el alumnado, la familia, el grupo de iguales y el centro educativo.

- **Acompañar sin invadir: actuación del profesorado**

- Cómo iniciar una conversación, escuchar, validar y responder ante una situación de malestar.
- Funciones y límites del profesorado: observar, acompañar, comunicar, coordinar y derivar.

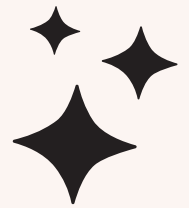
OBJETIVOS

- Comprender la percepción y la emoción
- Fomentar el autocuidado y la resiliencia docente
- Desarrollar una comunicación consciente
- Desestigmatizar la salud mental
- Detectar señales de alerta en la adolescencia
- Definir el rol y los límites del profesorado

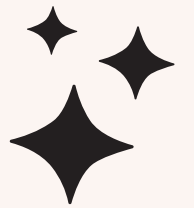
DOCENTE

REBECA MORA

- Instituto Europeo de Psicología Positiva
Experto en Mindfulness, Psicología Positiva y Gestión Emocional.
- Universidad la Florida
Master en Experto en Inteligencias Múltiples e Innovación Didáctica,
- International Neurocoaching Asociation
Certificación Internacional en Neurocoaching.
- U.N.E.D
C. Inteligencia Emocional y Didáctica.
- Colegio Valle del Miro
Módulo Superior E. Infantil.
- Universidad de Valencia
Estudios en Relaciones Laborales.



DOCENTE



DARIO MUÑOZ

- Psicólogo
- Orientador en un centro educativo
- Creador de programas de prevención para el alumnado: vida saludable, gestión de las emociones, conductas autolesivas.....
- Detección y trabajo con alumnado con dificultades de aprendizaje
- Realización de informes SCP



¿HABLAMOS?



Victoria García Moret
VGMformación
637924153
victoria@vgmformacion.com
www.vgmformacion.com

