

PROYECTO: PROMOCIÓN DEL
BIENESTAR EMOCIONAL Y
PREVENCIÓN DE PROBLEMAS
DE SALUD MENTAL EN LA
ADOLESCENCIA

Ayuntamiento de Quart de
Poblet
(Valencia)

VIURE SALUDABLE-MENT: PROYECTO PARA LA PROMOCIÓN DEL BIENESTAR EMOCIONAL Y PREVENCIÓN DE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN LA ADOLESCENCIA

1.- SITUACIÓN PREVIA DE LA ACTUACIÓN:

La pandemia de la COVID 19 marcó un punto de inflexión en la mirada de la promoción y la atención de la salud mental de la adolescencia. Ahora, tras la catástrofe de la DANA, vuelven a saltar las alarmas sobre la prevención del estrés postraumático en esta etapa de la vida donde los cambios físicos, emocionales y ambientales pueden aumentar la vulnerabilidad los problemas de salud mental, así como su repercusión en la edad adulta.

Según la publicación de UNICEF España, "La salud mental es cosa de niños, niñas y adolescentes. Barómetro de Opinión de la Infancia y la Adolescencia 2023-2024", 4 de cada 10 adolescentes, el 41,1%, manifiesta haber tenido o creer haber tenido un problema de salud mental en los últimos 12 meses. El papel de las administraciones locales y de los centros educativos en este ámbito es crucial, según el citado estudio, el papel de éstos últimos en el apoyo a los problemas de salud mental en adolescentes sigue siendo bajo, por éste motivo la prevención escolar aparece como uno de los principales actores y posible activo a mejorar en la promoción de la salud socioemocional.

Los principios rectores del Plan Valenciano de Salud Mental y Adicciones 2024-2027, ponen énfasis en la priorización de la promoción y la prevención (4), y la especial atención a la infancia y la adolescencia (6). Y dedica una línea Estratégica a la Atención a la infancia y la adolescencia (Línea 3) y otra a Promover una Salud Mental positiva y prevenir la Enfermedad Mental, los Trastornos Adictivos y el Suicidio. La acción 1.3, propone implementar un programa de prevención y educación socio-emocional, en todos los niveles de la Educación Obligatoria (6-16 años), y la acción 6.7 nos habla de la formación continuada para el profesorado en materia de salud mental.

Todos éstos indicadores y propuestas de acciones dan buena cuenta de la necesidad real de intervenir en el ámbito escolar, y de la oportunidad que supone la educación obligatoria para cumplir con el fin de la LOMLOE, el pleno desarrollo de la personalidad para el bienestar emocional.

Las competencias locales en educación podrían parecer pocas, si hacemos una interpretación estricta de la norma, sin embargo, muchas son las incumbencias cuando, como ocurre en Quart de Poblet, el municipio es Ciudad Educadora. Desde la concejalía de educación tenemos las alianzas con la comunidad educativa, la relación continuada con los equipos directivos, y las AFAs, así como los instrumentos para establecer la coordinación con otras áreas municipales y supramunicipales, para conseguir una programación estable, siendo nuestro principal objetivo consolidar en el currículo educativo de los centros de Quart de Poblet, la promoción de la salud mental en la infancia y la adolescencia. Bien es cierto que la Conselleria de Educación es quién tiene la competencia en la elaboración del currículo, pero la ley educativa también reconoce la autonomía de los centros en la elaboración de las programaciones de cada curso, así como la bondad de la participación de otras entidades, locales, sociales,... en los programas complementarios del centro, a fin de que sean motores de la transformación social y comunitaria.

La adhesión del Ayuntamiento de Quart de Poblet a la Red Española de Ciudades Saludables y a Xarxa Salut, así como la creación de la Mesa Intersectorial y de Participación para la Acción Comunitaria en Salud de Quart de Poblet da cuenta del impulso político y del compromiso que el Ayuntamiento tiene con el presente proyecto.

2.- JUSTIFICACIÓN DE LA NECESIDAD

Nos encontramos con un escenario de escasez de programas de prevención escolar específicos y estandarizados, así como una ausencia importante de programas o recursos comunitarios de promoción de la salud mental para la mejora de los determinantes de salud local.

Tras el aumento de situaciones de tentativas de suicidio en los centros escolares de nuestro municipio, así como de autolesiones y otros problemas de malestar emocional como la soledad y el aislamiento se hemos desarrollado un paquete de acciones de sensibilización, detección precoz y prevención de los problemas de salud mental infantojuvenil a través del desarrollo socioemocional de la población infantojuvenil.

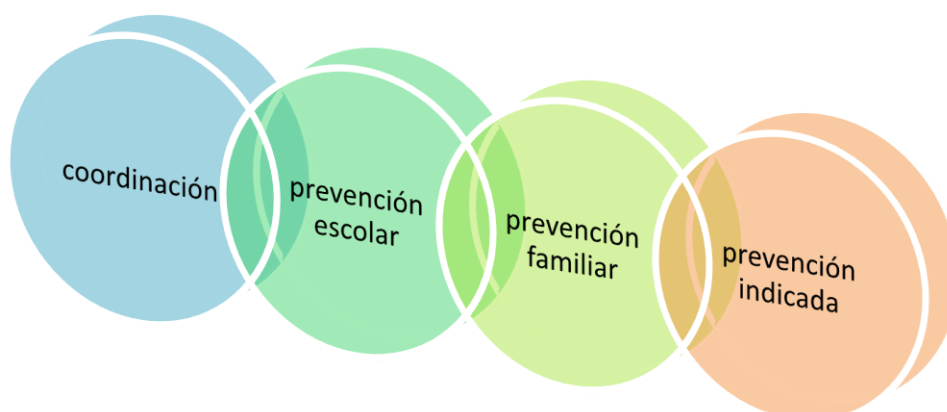
El estudio de ANAR de 2023 revela que el número de casos con conducta suicida entre los niños y adolescentes ha experimentado un acentuado crecimiento así como que se pueden destacar tres grandes problemas asociados a la conducta suicida: Autolesiones (13,7%), Problemas psicológicos (8,7%), entre los que destacan tristeza/depresión, ansiedad y trastornos de la alimentación; y Problemas de conducta (4,4%).

La salud y el desarrollo de los adolescentes constituye parte integral de la Estrategia mundial para la salud de la mujer, el niño y el adolescente (2016-2030). Los programas de salud escolar son el tipo más habitual de programa intersectorial oficial. El artículo 128, de la Guía AA-HA! (OPS, 2018), propone “Poner en marcha programas de salud escolar, o realizar un examen crítico de los programas existentes, para abordar las prioridades de manera integral. Planificar las intervenciones con los seis componentes recomendados por el Marco de Escuelas Promotoras de la Salud de la OMS”.

3.- OBJETIVOS DE LA ACTUACIÓN (FINES PERSEGUIDOS)

- Promover la salud mental en la infancia y la adolescencia de Quart de Poblet
- Potenciar el desarrollo integral en la infancia y la parentalidad positiva.
- Diseñar iniciativas que contribuyan al bienestar emocional de la población infantojuvenil de Quart de Poblet.

4.- DESCRIPCIÓN (DISEÑO E IMPLEMENTACIÓN)



Las intervenciones de promoción y prevención se centran en identificar los determinantes individuales, sociales y estructurales de la salud mental, para luego intervenir a fin de reducir los riesgos, aumentar la resiliencia y crear entornos protectores.

La promoción de la salud mental de los niños y adolescentes es una prioridad, que puede lograrse mediante políticas y acciones de promoción y protección, apoyando a las familias para que ofrezcan un cuidado cariñoso, poniendo en marcha programas escolares y mejorando la calidad de los entornos comunitarios. Según la OMS los programas de aprendizaje socioemocional en las escuelas junto con la formación a las familias y la generación de espacios de ocio saludable son de las estrategias de promoción más eficaces para cualquier país.

COMISIÓN DE COORDINACIÓN: Comisión de coordinación interdepartamental para la promoción de la salud mental infanto-juvenil

La comisión de coordinación interdepartamental para la promoción de la salud mental infanto juvenil se creó en octubre de 2022 con el objeto de aunar esfuerzos y crear protocolos de prevención y promoción de la salud mental en la infancia y la adolescencia a iniciativa de la Unidad de salud mental infantojuvenil de Aldaia perteneciente al Departamento de Salud de València-Hospital General. Dicha comisión la forman el equipo de salud mental infanto juvenil (USMIA) de Aldaia, los equipos de orientación de los 7 centros educativos públicos y concertados de infantil, primaria y bachillerato de Quart de Poblet, el trabajador social y la educadora social de la UEO, las educadoras de menores y psicóloga del servicio especializado de familia e infancia de Servicios Sociales de Quart de Poblet, la técnica de la Unidad de Prevención Comunitaria de las Conductas Adictivas de Quart de Poblet, la trabajadora social del Centro de Salud de Quart de Poblet, la psicóloga de educación de Quart de Poblet y la coordinadora territorial UEO -Zona Horta Oest de la provincia de Valencia.

Se han creado dos grupos motores, uno con el objetivo de:

- Detección de necesidades y protocolos de coordinación en prevención de trastornos de salud mental infanto juvenil y suicidio.
- Protocolos de notificación de situaciones de vulnerabilidad psicológica.

Otro grupo motor de Prevención con los objetivos de:

- Programas de promoción del bienestar emocional.
- Repositorio de materiales de bienestar emocional.

PREVENCIÓN ESCOLAR

El objetivo general de ésta programación es la promoción del bienestar y la salud mental en la infancia y la adolescencia. La propuesta desarrollada incluye actividades en todos los niveles de ESO y Bachillerato, y se trabaja con diferentes metodologías que implican la participación activa del alumnado desde una perspectiva vivencial y somática.

PREVENCIÓN ESCOLAR			
5º primaria	Taller "Ojos de mariposa"	OE: Sensibilizar a la población escolar acerca del autismo.	1 sesión por aula
6º primaria	Taller de "NECESITO, SIENTO, EMPATIZO , COMUNICO". TALLER DE	OE: Formar al alumnado en comunicación positiva y detección de necesidades para el	3 sesiones por aula

	CNV	bienestar emocional.	
1º ESO	Taller: "A mí también me pasa"	OE: Formar al alumnado de 1º de la ESO en gestión emocional y gestión del estrés ante el cambio de la etapa a secundaria.	5 sesiones con el alumnado. 3 sesiones con el profesorado.
2º ESO	Tertulia psicoeducativa: "Esas cosas que nos pasan/pesan"	OE: Sensibilizar sobre la importancia de la promoción de la salud mental y el reconocimiento de la necesidad de pedir ayuda	1-2 sesiones de lectura de libro en el aula (tutor) 1 sesión con el alumnado. Exposición carteles
2º ESO	Taller: "Inside Out 2"	OE: Facilitar herramientas para la identificación y gestión de emociones difíciles. OE: Apoyar al alumnado en la construcción de la identidad y el desarrollo personal	2 sesiones con el alumnado.
3º ESO	Tertulia psicoeducativa: "La niña amarilla".	OE: Sensibilizar al alumnado sobre la importancia de compartir las necesidades socioemocionales en un lugar seguro, en especial cuando existe ideación suicida.	1-2 sesiones de lectura de libro en el aula (tutor) 1 sesión con el alumnado.
4º ESO	Teatroforum: <u>Princesas, caballeros y dragones.</u>	OE: Fomentar el análisis personal sobre la responsabilidad, la etiqueta de la adolescencia, el autonocimiento y la proyección de la imagen del adolescente en el mundo adulto.	1 sesión teatro 1 sesión tertulia sobre la obra.
Bachillerato	Taller: "Autorregulación y prevención del estrés ante los exámenes"	OE: Formar al alumnado de Bachillerato en autorregulación y prevención del estrés ante los exámenes.	5 sesiones: 3 sesiones en 1º de Bach y 2 sesiones en 2º de Bach.
1º FP Básica	Taller: "Construye tu camino"	OE: Fomentar el autoconocimiento. OE: Mejorar la autoestima, empatía y asertividad. OE: Fortalecer la resiliencia.	4 sesiones
Consejo municipal de infancia	Sesión de ventilación emocional tras la DANA	OE: Generar un espacio de expresión emocional para fomentar la resiliencia en las niñas y niños del CMI tras la DANA	1 sesión
FORMACIÓN PARA EL PROFESORADO			
Taller CNV		OE: Ofrecer herramientas y formación al profesorado para acompañar y favorecer el bienestar emocional dentro del aula	3 sesiones
Taller de detección precoz de problemas de salud mental		OE: identificar las señales de riesgo entre el alumnado y explicar el protocolo de actuación y comunicación ante situación de riesgo de suicidio	2 sesiones

	y/o problemas de salud mental	
Conferencia "El aula entorno de bienestar y protección"	OE: Sensibilizar al profesorado sobre la importancia de crear un clima de bienestar en el aula.	1 sesión
PREVENCIÓN FAMILIAR		
Tertulia del libro de salud mental para adolescentes " Esas cosas que nos pesan"	OE: Sensibilizar a las sobre la importancia del bienestar emocional y la salud mental en la adolescencia	1 sesión
Grupos de acompañamiento a la crianza: -Grupo para familias con hijas e hijos de infantil. -Grupo para familias con hijas e hijos de primaria. -Grupo para familias con hijas e hijos de secundaria. -Grupo de autocuidado para familias con hijas e hijos con TEA.	OE: Acompañar a las familias en una crianza respetuosa fomentando el apego seguro y el bienestar emocional del niño/a	7 sesiones por cada grupo
Taller de Comunicación no violenta para familias de hijos e hijas de 6 a 12 años	OE: Facilitar herramientas de crianza para educar desde la empatía y el bienestar emocional	4 sesiones
PREVENCIÓN INDICADA		
Taller "A la Deriva". Taller de resiliencia emocional para alumnado en situación de absentismo escolar.	OE: Facilitar un espacio de encuentro para el reconocimiento de las conductas de riesgo y la gestión de las emociones difíciles.	7 sesiones, una al mes

Taller Cuentacuentos "OJOS DE MARIPOSA"

El cuento "Ojos de Mariposa" trata de una amistad que ve maravillas en la diversidad. Sam explica que con el corazón y la imaginación lo que es ser amigo de Abel un niño con autismo, viendo sus virtudes y respetando su forma de ver y sentir el mundo. Este taller de cuentacuentos se realiza en la biblioteca municipal hasta donde se acerca el alumnado de todos los centros educativos en torno al día Día mundial de concienciación del autismo.

Taller de "NECESITO, SIENTO, EMPATIZO , COMUNICO". TALLER DE CNV

La CNV es un proceso que se practica día a día a través de nuestras relaciones y de los diálogos que vivimos, tanto internos cómo con otras personas. Nos invita a un lenguaje natural, guiándonos con nuestros sentimientos hasta nuestras necesidades, haciéndonos responsables de lo que nos pasa y aprendiendo a mirar y acompañar con empatía el mundo y vivencias del otro. Ayuda en los conflictos y desacuerdos así como a valorar y generar un contacto de calidad con la personas con las que nos relacionamos. El taller es una experiencia clara y sencilla en la que entrar en contacto con la visión de la Comunicación No Violenta, aprendiendo a distinguir qué es una comunicación violenta y que no lo es, y cómo desde ahí, ser consciente de que elijo cada día y en cada conversación.

El taller está dirigido a 6º de primaria y ayuda al alumnado a mejorar sus habilidades de interacción en el paso del cambio de etapa a la ESO.

A MÍ TAMBIÉN ME PASA

El programa de educación socioemocional "A mí también me pasa", dirigido al alumnado de 1º de la ESO, establece una atención grupal y guiada en el aula por una psicóloga utilizando herramientas psicoeducativas que sirven, para facilitar el procesamiento mental de las situaciones estresantes a las que se enfrentan, de forma sana; y de forma más específica para reducir la posibilidad de desarrollo de un malestar emocional de mayor intensidad.

El trabajo que se propone desde este programa se basa en las respuestas psicofisiológicas del estrés, y a través del trabajo en las cinco sesiones con el alumnado, se les enseñará a identificar sus reacciones ante el estrés, a normalizar los sentimientos y pensamientos derivados de esta situación y dotarle de recursos autónomos que le permita regular la respuesta psicofisiológica del estrés.

Se basa en el "Programa psicoeducativo para la postemergencia en centros educativos de secundaria y bachillerato" del Colegio Oficial de Psicólogos de Galicia y se ha ido adaptando para mantenerlo como un programa de promoción de la salud socioemocional del alumnado ante el estrés que produce el cambio de etapa educativa, y para apoyar el desarrollo integral de la personalidad.

Objetivos del programa:

- Procesar e integrar el estrés resultante del cambio de etapa educativa y entrada en la adolescencia
- Promover la resiliencia.
- Facilitar la derivación coordinada a recursos especializados de salud mental en los casos en que sea necesario.

El programa consta de 5 sesiones con el alumnado y 3 sesiones con el profesorado.

ESAS COSAS QUE NOS PASAN/PESAN

Propuesta dirigida al alumnado de 2º de la ESO y sus familias. Apoyándonos en la novela gráfica "Esas cosas que nos pesan", que pone en valor la importancia de la salud mental en la adolescencia, Pablo R. Coca, psicólogo y creador de Occimorons, reflexiona y debate sobre salud mental en las redes sociales a través de su personaje. Es una emotiva historia sobre la importancia de escuchar y ser escuchado, de construir vínculos con responsabilidad afectiva, de que pedir ayuda es totalmente legítimo, de que somos parte de un contexto que debemos tener presente y que a veces, es la causa de nuestro malestar. Además de la lectura del libro durante el mes de noviembre se facilita a los IES una exposición de 10 carteles con una selección de sus viñetas con las siguientes temáticas:

- Prevención del suicidio
- Bullying
- Responsabilidad afectiva
- Comunicación positiva
- Normalización de pedir ayuda psicológica
- Recursos de ayuda psicológica

INSIDE OUT 2

Taller de 2 sesiones dirigido a alumnado de 2º de la ESO facilitado por una psicóloga. Los objetivos son facilitar herramientas para la identificación y gestión de la ansiedad, la vergüenza, el aburrimiento y la envidia, y apoyar al alumnado en la construcción de la identidad y desarrollo personal.

A través de la película Inside Out 2, la docente trabajará con el alumnado las herramientas para aumentar la conciencia sobre el desarrollo de la identidad y la gestión de la ansiedad, la vergüenza, el aburrimiento y la envidia. Además, se ha diseñado un material para que cada aula se quedé con un ejemplar impreso de infografías sobre éstas emociones.

TERTULIA PSICOEDUCATIVA PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO. "LA NIÑA AMARILLA"

El libro "La niña amarilla" relata la existencia de pensamientos suicidas en adolescentes, dando visibilidad a ideaciones que nadie queremos que lleguen a ser una realidad y que, lamentablemente, en ocasiones sí que lo son. Cada relato de La niña amarilla es una historia real, contada desde la perspectiva de cada protagonista, que intenta traer luz y amor a una sombra con la que se puede vivir toda una vida. Tras la lectura se realiza, un taller por aula, con una psicóloga de la asociación "La niña amarilla", sobre los problemas socioemocionales en la adolescencia y la prevención del suicidio. El objetivo de éste taller es sensibilizar al alumnado de 3º de la ESO sobre la importancia de compartir las necesidades socioemocionales, en especial cuando existe ideación suicida.

El taller va acompañado de una mesa redonda en la que participará María de Quesada, autora del libro, para resto de la comunidad educativa: familias y profesorado.

TEATROFORUM: PRINCESAS, CABALLEROS Y DRAGONES.

Princesas, Caballeros y dragones es un espectáculo que mezclando música en directo, movimiento, teatro y arte visual, da voz a aquellos que normalmente no la tienen para hablar de los mitos existentes alrededor de la generación más infravalorada de la historia. La generación de cristal. Tras la representación habrá una tertulia con los actores, con el objetivo de fomentar el análisis personal sobre la responsabilidad, la etiqueta de la adolescencia, el autoconocimiento y la proyección de la imagen del adolescente en el mundo adulto.

TALLER DE "AUTORREGULACIÓN Y PREVENCIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO"

Cada vez en mayor medida, los jóvenes sufren más estrés y en edades cada vez más tempranas. Específicamente, el estrés académico está considerado una de las mayores problemáticas en la vida de un estudiante. Un contexto donde claramente podemos verlo reflejado es en el instituto, particularmente en la transición a una nueva etapa más adulta como es la universidad. Esto provoca, en la mayoría de los casos, somatizaciones derivadas de la ineficiente gestión del tiempo y de las emociones producidas por la exigencia y la presión de las notas de acceso a la universidad.

Es un taller de 3 sesiones con 1º de bachiller, y 2 sesiones con 2º de bachiller. Se trata de desarrollar una serie de estrategias que les van a permitir la gestión del estrés ante los exámenes que combinan la programación Neurolingüística con la música wingwave, cuya finalidad es reducir el estrés a través de la estimulación bilateral de los hemisferios cerebrales. La siguiente propuesta tiene como objetivo reducir el estrés ocasionado por la presión de las pruebas selectivas a las que se someten los adolescentes de 2º de bachillerato. El objetivo de éste taller es Dotar al alumnado de estrategias metacognitivas para una estudio eficaz y la gestión del estrés académico en bachillerato. Al taller con el alumnado se adjuntará una guía de recomendaciones para el profesorado.

TALLER CONSTRUYE TU CAMINO

Taller de 4 sesiones dirigido a alumnado de 1º de FPBásica con experiencias de fracaso en el sistema educativo y desafección educativa, donde se trabajará el fortalecimiento de algunas habilidades para la vida como son el autoconocimiento, la empatía, la toma de decisiones y la resolución de conflictos.

SESIÓN DE VENTILACIÓN EMOCIONAL CON EL CMI TRAS LA DANA

El objetivo de ésta sesión ha sido generar un espacio de expresión emocional para fomentar la resiliencia en las niñas y niños del Consejo Municipal de Infancia tras la DANA.

FORMACIÓN PARA EL PROFESORADO Y PERSONAL TÉCNICO.

Taller de detección precoz de problemas de salud mental

El equipo de la USMIA de Aldaia, trabajadora social, enfermera, psicóloga y psiquiatra realizaron dos sesiones de formación al profesorado de Quart de Poblet para identificar las señales de riesgo entre el alumnado y explicar el protocolo de actuación y comunicación ante situación de riesgo de suicidio y/o problemas de salud mental. Se realizó una sesión en el IES La Senda y otra en el IES Riu Turia a la que acudieron profesorado de dichos centros así como de los centros de infantil y primaria de la zona.

Conferencia inaugural curso 2024/2025 para profesorado y personal técnico: "El aula entorno de bienestar y protección".

El objetivo de ésta nueva iniciativa es flexibilizar los muros de los centros educativos y crear encuentros de debate entre el profesorado de todas las escuelas e Institutos para fomentar el vínculo y reforzar el sentimiento de pertenencia a la Comunidad educativa de Quart de Poblet.

En ésta primera ocasión contamos con la ponencia de Tomás Aller con quien trabajamos la posibilidad de crear un ecosistema educativo orientado hacia la protección y el buen trato 360º que fuera la base de la salud emocional del alumnado de Quart de Poblet.

PREVENCIÓN FAMILIAR

TERTULIA DEL LIBRO DE SALUD MENTAL PARA ADOLESCENTES" ESAS COSAS QUE NOS PESAN"

Ésta sesión forma parte del programa de prevención escolar para alumnado de 2º de la ESO que incluye una sesión con las familias. La propuesta formulada es que tras leer el libro vinieran a compartir las dudas con el autor.

GRUPOS DE ACOMPAÑAMIENTO EN LA CRIANZA

El grupo de acompañamiento a la crianza pretende sensibilizar y formar a las familias en parentalidad positiva e implica entrar en contacto con el estado interno del niño. Cuando somos conscientes de sus necesidades podemos respetarlas y confiar en ellos apoyándonos en el concepto de autorregulación.

La metodología se basará en la fuerza del grupo de crianza, donde los demás sirven de espejo de todo lo que somos. El grupo de crianza previene el aislamiento que sufren muchas unidades familiares. Por ello, la

metodología del taller se basa en la creación de un grupo seguro donde poder compartir las vivencias en nuestro rol de padre y madre.

Facilitamos cuatro propuestas una para familias con hijas e hijos de 0 a 6 años, para familias con hijos e hijas en primaria y la otra para familias con hijas e hijos de secundaria, y otra para familias con hijos con Trastorno del Espectro Autista. En el grupo de familias de adolescentes el acento está puesto en las habilidades parentales para la transición de etapa de primaria a secundaria, los cambios psicológicos que acompañan a la pubertad y el acompañamiento que debe hacer la familia para fomentar los cambios socioemocionales que deben realizar los adolescentes para conseguir una mayor seguridad y autonomía. Todos los grupos tienen una periodicidad de una vez al mes de octubre a Mayo.

Objetivos

- Desarrollar habilidades de resolución de conflictos basadas en el vínculo de Apego Seguro.
- Desarrollar la escucha activa.
- Desarrollar recursos de comunicación no violenta con el menor.
- Priorizar la comprensión de la etapa evolutiva de cada menor.
- Desarrollar estrategias flexibles y respetuosas de crianza.

TALLER DE COMUNICACIÓN NO VIOLENTA PARA FAMILIAS DE HIJOS E HIJAS DE 6 A 12 AÑOS

Los talleres de CNV en Familia siguen el lema de la pedagogía orientada en la acción y están dirigidos a familias con hijas e hijos de 6 a 12 años. La Comunicación NoViolenta es un propio lenguaje en cual los sentimientos y necesidades están en el centro, nos podemos expresar clara y honestamente, y escuchar a los demás con empatía. Esto disminuye la violencia y crea conexión, nos ayuda a tomar responsabilidad por nuestros pensamientos, sentimientos y nuestras acciones, convirtiéndonos de esta manera, en recursos activos en nuestra vida.

El taller tiene una duración de 3 sesiones con una periodicidad quincenal, los contenidos versan sobre el respeto y límites, la utilidad de sentimientos como pista a nuestras necesidades, acciones concretas para cuidarnos y a los demás, la escucha empática y expresión auténtica, el acompañamiento y empatía, la contribución al bienestar y la vida de los demás, gestión de conflictos, el amor, ternura y cariño y disfrutar y jugar.

PREVENCIÓN INDICADA

TALLER "A LA DERIVA". TALLER DE RESILIENCIA EMOCIONAL PARA ALUMNADO EN SITUACIÓN DE ABSENTISMO ESCOLAR.

La salud mental de las personas adolescentes resulta ser una de las preocupaciones principales en estos tiempos. La presente propuesta atiende a la necesidad específica de tener en cuenta esta problemática y a los factores de riesgo con un equipo profesional experimentado, y desde una metodología vivencial atractiva para los/as escolares. Además, se desarrolla en el medio natural, una exposición que tiene ya de por sí beneficios para la salud. Es un contexto alejado de la realidad cotidiana y de la zona de confort, trabajando también así la flexibilidad y la adaptación a nuevas situaciones.

5.- EVALUACIÓN DEL PROYECTO:

El presente proyecto **supone una mejora de la calidad de vida** de la población escolar infanto adolescente y sus familias del municipio de Quart de Poblet, que incluye a los vecinos y vecinas de las poblaciones del área de influencia escolar de Quart.

Éste es el **5º año de proyecto que se inició en el curso 2019-2020, con el primer programa** “A mí también me pasa”, y tras la demanda de los centros y la evaluación positiva del alumnado, así como del resto de la comunidad educativa se han ido ampliando acciones en todos los cursos de la ESO, Bachillerato y los últimos cursos de primaria. La voluntad política y el compromiso de los centros educativos es mantener éste proyecto, tanto es así que la concejalía de educación, éste curso ha propuesto una nueva línea de subvención para los centros y las AMPAS con el título de “Proyectos de transformación para la mejora educativa” siendo una de las líneas para presentar proyectos **la educación socioemocional**. De los 9 centros educativos del municipio se han presentado el 78% de los centros (7 de 9), y el 43% de los proyectos presentados han sido en la línea de educación socioemocional.

Viure saludablement es un **proyecto innovador y singular de la gestión pública** del servicio de educación municipal, no son muchos los municipios del estado español que tienen un programa estable de promoción de salud mental infantoadolescente. Ha sido reconocido en el Congreso Estatal de Ciudades Educadoras de 2024 donde se presentó como experiencia de éxito, y el laV Jornada de Xarxa Salut celebrada en Castalla en 2024.

Además, el presente proyecto **es transferible a otros municipios** que como Quart de Poblet lo incluyan en sus presupuestos, en los últimos años además se puede contar con el respaldo de la Xarxa Salut de la Comunidad Valenciana y de la Red Española de Ciudades Saludables. El presente proyecto está inscrito en el sistema de Información de Promoción y Educación para la Salud (SIPES) realizado en el marco del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional Salud. SIPES tiene como finalidad principal el intercambio de información y buenas prácticas en promoción de la salud.

6.- MEMORIA FOTOGRÁFICA Y EVALUACIÓN DE LAS ACCIONES DEL PROYECTO

Comisión de trabajo intersectorial en salud mental infantoadolescente de Quart de Poblet, formada por 21 profesionales del ámbito municipal de diferentes departamentos, orientadoras dependientes de la Conselleria de Educación y personal de la USMIA dependiente de la Conselleria de Sanidad.



Se han creado dos grupos motores:

Grupo motor de seguimiento de alumnado con problemas de salud mental:

- Detección de necesidades y protocolos de coordinación en prevención de trastornos de salud mental infanto juvenil y suicidio.
- Protocolo de seguimiento de alumnado con problemas de salud mental.

Grupo motor de Prevención de problemas de salud mental y promoción de bienestar emocional:

- Diseño de programas de promoción del bienestar emocional.
- Creación de repositorio de materiales de bienestar emocional.

Las reuniones se realizan con una periodicidad semestral, aunque los dos grupos motores tienen reuniones de trabajo periódicas para desarrollar los proyectos acordados.

Grupo motor de seguimiento de alumnado con problemas de salud mental:

En el año 2024 se ha finalizado el protocolo de seguimiento de alumnado con problemas relacionados con la salud mental y ya se han realizado dos reuniones de seguimiento donde hemos trabajado con más de 25 expedientes de alumnos y/o alumnas.

En la comisión de seguimiento y coordinación se incluyen los profesionales que intervienen con cada alumno, siempre la USMIA y la orientadora del centro educativo en el que esté matriculado, y además los profesionales municipales que estén interviniendo en el seguimiento en cada caso (SS.SS, UPCCA, Psicóloga de Educación), en función si se ha abierto también protocolo de protección, protocolo de consumo de drogas o protocolo de absentismo.

Grupo motor de Prevención de problemas de salud mental y promoción de bienestar emocional:

Se han diseñado dos carteles de recursos para los centros educativos, uno que recoge los teléfonos de ayuda y otro con ejercicios para calmar el estrés y el malestar. Éste año el grupo ha tenido dos reuniones y se han diseñado los materiales para la gestión del “Aula calma” en los centros educativos, cuyo fruto es una publicación con el protocolo y los materiales que se ha remitido a los centros educativos.



PREVENCIÓN ESCOLAR.

Taller Cuentacuentos "OJOS DE MARIPOSA"



A MÍ TAMBIÉN ME PASA



ESAS COSAS QUE NOS PASAN/PESAN



INSIDE OUT 2



TALLER DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO. "LA NIÑA AMARILLA"



TEATROFORUM: PRINCESAS, CABALLEROS Y DRAGONES.



TALLER AUTORREGULACIÓN Y PREVENCIÓN DEL ESTRÉS ANTE LOS EXÁMENES



TALLER CONSTRUYE TU CAMINO



SESIÓN DE VENTILACIÓN EMOCIONAL TRAS LA DANA



FORMACIÓN PARA EL PROFESORADO

TALLER DE DETECCIÓN PRECOZ DE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL



CONFERENCIA: "EL AULA COMO ENTORNO DE BIENESTAR Y PROTECCIÓN"



PREVENCIÓN FAMILIAR

TERTULIA "ESAS COSAS QUE NOS PESAN"



GRUPOS DE ACOMPAÑAMIENTO A LA CRIANZA



PREVENCIÓN INDICADA: A la Deriva



EVALUACIÓN DE LAS ACCIONES DEL PROYECTO

Cada una de las actividades es evaluada por la persona que facilita la actividad, el profesorado y por una representación del alumnado asistente, al menos dos aulas. La evaluación del profesorado y facilitador/a se hace a través de un formulario on-line y el alumnado rellena el formulario durante los últimos minutos de la actividad, los recoge el facilitador de la actividad y los datos los introducimos y analizamos desde la concejalía de educación. Como la mayoría de actividades se han realizado en el cuarto trimestre del año, no disponemos del análisis de los datos de éste último año. A continuación compartimos una tabla resumen de los resultados:

(OE: objetivo específico; IE: Indicador de evaluación; RV: Resultado verificado)

PREVENCIÓN ESCOLAR				
5º primaria	Taller "Ojos de mariposa"	OE: Sensibilizar a la población escolar acerca del autismo.	IE1: Número de centros participantes. IE2: Número de Alumnado participante IE3: Satisfacción del profesorado sobre varias dimensiones	RV1: 7 centros educativos de infantil y primaria. 100% RV2: 277 alumnos y alumnas. RV3: Evaluación del espacio: muy satisfechos; clima del grupo: muy satisfechos; interés del alumnado: muy satisfechos; docente del taller: muy satisfechos
6º primaria	Taller de "NECESITO, SIENTO, EMPATIZO, COMUNICO". TALLER DE CNV	OE: Formar al alumnado en comunicación positiva y detección de necesidades para el bienestar emocional.	IE1: Número de centros participantes. IE2: Número de Alumnado participante.	RV1: 1. CEIP María Moliner RV2: 72 alumnos y alumnas.
1º ESO	Taller: "A mí también me pasa"	OE: Formar al alumnado de 1º de la ESO en gestión emocional y gestión del estrés ante el cambio de la etapa a secundaria.	IE1: Número de centros participantes. IE2: Número de Alumnado participante IE3: Evaluación de satisfacción y aprendizaje del alumnado	RV1: 5 centros de ESO (100%) RV2: 243 alumnos y alumnas. RV3: Se han realizado 3 preguntas para valorar el grado de aprendizaje de las estrategias facilitadas y encontramos que las preguntas 2 y 3 tienen un 97,75% de acierto. En cuanto a la evaluación del proceso, sobre 4 valoran con un 3.53 a la facilitadora, valoran sobre 4 con un 3.45 que es un tema interesante, y tienen una satisfacción general de la actividad de 3.65 sobre 4.
2º ESO	Tertulia psicoeducativa: "Esas cosas que nos pasan/pesan"	OE: Sensibilizar sobre la importancia de la promoción de la salud mental y el reconocimiento de la necesidad de pedir ayuda.	IE1: Número de centros participantes. IE2: Número de Alumnado participante	RV1: 5 centros de ESO (100%) RV2: 259 alumnos y alumnas.

		da		
2º ESO	Taller: "Inside Out 2"	OE: Facilitar herramientas para la identificación y gestión de emociones difíciles. OE: Apoyar al alumnado en la construcción de la identidad y el desarrollo personal	IE1: Número de centros participantes. IE2: Número de Alumnado participante IE3: Evaluación de satisfacción y aprendizaje del alumnado	RV1: 5 centros de ESO (100%) RV2: 259 alumnos y alumnas. RV3: Todavía en proceso
3º ESO	Tertulia psicoeducativa: "La niña amarilla".	OE: Sensibilizar al alumnado sobre la importancia de compartir las necesidades socioemocionales en un lugar seguro, en especial cuando existe ideación suicida.	IE1: Número de centros participantes. IE2: Número de Alumnado participante IE3: Evaluación de satisfacción y aprendizaje del alumnado	RV1: 5 centros de ESO (100%) RV2: 272 alumnos y alumnas. RV3: En proceso
4º ESO	Teatroforum: <u>Princesas, caballeros y dragones.</u>	OE: Fomentar el análisis personal sobre la responsabilidad, la etiqueta de la adolescencia, el autoconocimiento y la proyección de la imagen del adolescente en el mundo adulto.	IE1: Número de centros participantes. IE2: Número de Alumnado participante IE3: Evaluación de satisfacción y aprendizaje del alumnado.	RV1: 4 centros de ESO y 1 CFP RV2: 230 alumnos y alumnas RV3: En proceso
Bachillerato	Taller: "Autorregulación y prevención del estrés ante los exámenes"	OE: Formar al alumnado de Bachillerato en autorregulación y prevención del estrés ante los exámenes.	IE1: Número de centros participantes. IE2: Número de Alumnado participante IE3: Evaluación del alumnado y de la persona facilitadora	RV1: 1 IES RV2: 63 alumnos y alumnas RV3: En cuanto a las preguntas de la evaluación de resultados encontramos que en las preguntas 2 y 3 hay un 100% de acierto. En cuanto a las preguntas de evaluación de proceso los aspectos analizados tienen una puntuación positiva, han valorado la actividad como 3.31 de satisfacción sobre 4.
1º FP Básica	Taller: "Construye tu	OE: Fomentar el autoconoci-	IE1: Número de centros	RV1: 2 centros (100% de los centros con FP básica)

	camino"	miento. OE: Mejorar la autoestima, empatía y asertividad. OE: Fortalecer la resiliencia.	participantes. IE2: Número de Alumnado participante IE3: Evaluación del profesorado.	RV2: 29 alumnos y alumnas RV3: Todos los ítems han resultado con la puntuación de muy satisfactorio excepto el de la participación del alumnado.
Consejo municipal de infancia	Sesión de ventilación emocional tras la DANA	OE: Generar un espacio de expresión emocional para fomentar la resiliencia en las niñas y niños del CMI tras la DANA	IE1: Número de participantes.	RV1: 26 alumnos y alumnas.
FORMACIÓN PARA EL PROFESORADO				
Taller CNV	OE: Ofrecer herramientas y formación a lxs docentes para acompañar y favorecer el bienestar emocional dentro del aula		IE1: Número de profesorado participante. IE2: Evaluación del profesorado.	RV1:45 profesorado del CEIP Molí d'Animeta. RV2:Se evaluó a través de una entrevista con el equipo directivo donde manifestaron la bondad de la técnica pero la dificultad de implantarlo en la escuela.
Taller de detección precoz de problemas de salud mental	OE: identificar las señales de riesgo entre el alumnado y explicar el protocolo de actuación y comunicación ante situación de riesgo de suicidio y/o problemas de salud mental		IE1: Número de profesorado participante. IE2: Evaluación del profesorado.	RV1: 65 profesorado. RV2: Se evaluó a través de una entrevista con el equipo directivo donde valoraron positivamente la oportunidad de que todas las profesionales de la USMIA se trasladaran a los centros y explicaran los protocolos de acceso e intervención.
Conferencia "El aula entorno de bienestar y protección"	OE: Sensibilizar al profesorado sobre la importancia de crear un clima de bienestar en el aula.		IE1: Número de profesorado participante. IE2: Evaluación del profesorado.	RV1: 112 profesores/as RV2: Escala likert de 1 a 5. Satisfacción con el docente: 4,49; Satisfacción con los contenidos: 4,38;Puesta en práctica de lo aprendido: 3,77; Cumplimiento de expectativas de satisfacción de las jornadas 82%.
PREVENCIÓN FAMILIAR				
Grupos de acompañamiento a la crianza: -Grupo para familias con hijas e hijos de infantil.	OE: Acompañar a las familias en una crianza respetuosa fomentando el apego seguro y el bienestar emo-		IE1: Número de personas participantes IE2: Satisfacción de las familias	RV1: 75 familias RV2: Escala likert de 1 a 5. Satisfacción con el docente: 4,88; Satisfacción con los contenidos: 4,92;Puesta en práctica de lo aprendido:

<p>-Grupo para familias con hijas e hijos de primaria. -Grupo para familias con hijas e hijos de secundaria. -Grupo de autocuidado para familias con hijas e hijos con TEA.</p>	<p>cional del niño/a.</p>		<p>4,62; Metodología empleada: 4,81;Cuplimiento de expectativas de satisfacción del grupo de crianza 100%.</p>
<p>Taller de Comunicación no violenta para familias de hijos e hijas de 6 a 12 años</p>	<p>OE: facilitar herramientas de crianza para educar desde la empatía y el bienestar emocional.</p>	<p>IE1: Número de familias participantes. IE2: Evaluación de satisfacción</p>	<p>RV1: 26 RV2: En proceso</p>
<p>PREVENCIÓN INDICADA</p>			
<p>Taller "A la Deriva". Taller de resiliencia emocional para alumnado en situación de absentismo escolar.</p>	<p>OE: Facilitar un espacio de encuentro para el reconocimiento de las conductas de riesgo y la gestión de las emociones difíciles.</p>	<p>IE1: Número de alumnado participante. IE2: Evaluación de satisfacción</p>	<p>RV1: 12 alumnos/as IE2: La actividad todavía está en curso</p>