

PROYECTO:

PROGRAMA DE SALUD MENTAL PRIMARIA Y SECUNDARIA.

(Ayuntamiento Cabanillas del Campo)

Introducción

La salud mental constituye un pilar esencial para el desarrollo integral de la infancia y la adolescencia. Tanto en Educación Primaria como en Secundaria, los menores atraviesan etapas cruciales de construcción de la identidad, desarrollo emocional, social y cognitivo. La implementación de programas estructurados permite detectar dificultades, prevenir problemáticas futuras y dotar al alumnado, profesorado y familias de herramientas adecuadas para promover el bienestar psicológico a corto y largo plazo.

Este documento integra en un solo programa los contenidos trabajados en Primaria y Secundaria, unificando criterios, objetivos y metodología, con el fin de ofrecer una propuesta coherente, preventiva y adaptada a las necesidades evolutivas.

Población Objetivo

Este programa está dirigido a:

- Alumnado de Educación Primaria (especialmente 5º curso).
- Alumnado de Educación Secundaria Obligatoria (especialmente 1º y 3º de ESO).
- Familias de ambos niveles educativos.
- Profesorado y personal educativo de los centros participantes.

La intervención se adapta a la edad, madurez emocional y características del contexto educativo.

Objetivo General

Este programa surge con el propósito de abordar la salud mental desde una perspectiva preventiva y no estigmatizante, integrando de forma natural en el entorno escolar como un componente más del desarrollo integral del alumnado. Se propone intervenir especialmente en 1º y 3º ESO, y 5º de Primaria, dos momentos claves en la trayectoria escolar y emocional del estudiante: El inicio de la secundaria, donde se producen importantes adaptaciones, y la etapa media, en la que emergen con mayor claridad preocupaciones relacionadas con la identidad, el grupo de pares y la presión académica.

A través de entre tres y cinco sesiones en el aula, diseñadas para ser accesibles, participativas y ajustadas a la realidad de los y las estudiantes, se trabajarán aspectos fundamentales como la identificación y gestión emocional, la empatía, el autocuidado y la importancia de pedir ayuda. Este tipo de intervenciones, breves pero significativas, contribuyen a normalizar el diálogo sobre la salud mental y a promover una cultura escolar basada en el cuidado mutuo, la escucha y el respeto.

Objetivos Específicos

- Identificar y comprender las propias emociones.
- Desarrollar habilidades de regulación emocional.
- Fomentar la comunicación asertiva y respetuosa.
- Favorecer la empatía y la comprensión hacia los demás.
- Desarrollar habilidades de resolución de problemas.
- Reforzar la autoestima y la autoconfianza.
- Promover hábitos de autocuidado y bienestar.
- Reducir el estigma asociado a la salud mental.
- Incrementar los factores de protección y disminuir los de riesgo.
- Facilitar la colaboración entre escuela y familia.

Metodología

El programa que pretendemos desarrollar tiene un marco global de intervención para Profesorado, alumnado y familias.

FORMATO DE INTERVENCIÓN CRONOLÓGICA:

1. Reunión informativa con el profesorado del centro implicado: como mínimo con los tutores; a partir de ahí, abierto a todos los profesores interesados en el programa.
2. Charla coloquio con las familias implicadas en el programa. Cuando el número de grupos del centro sea reducido o se pretenda aprovechar al máximo esta intervención se abre la convocatoria a todas las del centro.
3. Cinco sesiones de aula de cada grupo. Se respeta el horario del centro, así como la distribución habitual de cada grupo. La secuenciación de sesiones se establece de acuerdo con el centro.

RESULTADO PREVISTO:

El resultado previsto de este nuevo proyecto es acercar la salud mental a la adolescencia y acompañarles en el camino de comprender y asumir sus emociones, ayudarles a buscar su bienestar emocional.

El resultado ideal sería generar espacios seguros tanto en el entorno escolar como en el familiar donde ningún adolescente se quede sin expresar lo que le ocurre y pueda pedir ayuda si es que la necesita.

Evaluación

La evaluación del programa se realiza mediante procedimientos objetivos y subjetivos:

EVALUACIÓN OBJETIVA:

- Cuestionarios valorativos con el alumnado (adquisición de contenidos, actitudes y diálogo con la familia).
- Actividades o 'deberes' para realizar con la familia que permiten medir la implicación y seguimiento.

EVALUACIÓN SUBJETIVA:

- Elaboración de una memoria cualitativa sobre la actitud, participación y aprovechamiento de cada grupo.
- Reuniones de balance con profesorado y, cuando proceda, con familias.