

AI@Smile

Estrategias de apoyo en el aula

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

NÚMERO DE PROYECTO:
Nº de proyecto : 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162

Co-funded by the European Union



AI@Smile

INTELIGENCIA ARTIFICIAL

HERRAMIENTAS EDUCATIVAS SOSTENIBLES

PARA LA PREVENCIÓN DE

TRASTORNOS PSICOLÓGICOS EN ADOLESCENTES.

UN PROYECTO ERASMUS+

FINANCIADO CON

EL APOYO

DE LA

COMISIÓN EUROPEA

SALUD MENTAL

ENTRENAMIENTO

TECNOLOGÍA

EDUCACIÓN

Módulo 2.1 - Medidas y actividades terapéuticas en el aula

AI@Smile

Este módulo presenta estrategias prácticas para apoyar el bienestar mental de los estudiantes en el aula. Estas actividades promueven la regulación emocional, la reducción del estrés y las interacciones sociales positivas, creando un entorno de aprendizaje más saludable para estudiantes, maestros y cuidadores.
2.1.1 Mentalidad: Cómo enfrentar el estrés - Comprender cómo los pensamientos influyen en el estrés y aprender formas de desarrollar una mentalidad resiliente.
2.1.2 Mindfulness – Cultivar la conciencia del momento presente para gestionar las emociones y mejorar la concentración.
2.1.3 Reducción del estrés basada en mindfulness (MBSR) - Resumen de la sesión - Un programa de ocho sesiones que enseña técnicas de mindfulness para reducir el estrés y mejorar el bienestar
2.1.4 Relajación muscular progresiva (PMR): una técnica que ayuda a liberar la tensión en el cuerpo para promover la relajación.
2.1.5 Trabajo de respiración – Ejercicios sencillos de respiración para calmar el sistema nervioso y mejorar el equilibrio emocional.
2.1.6 Gratitud – Practicar el aprecio para mejorar las emociones positivas y el bienestar.
2.1.7 Aprendizaje socioemocional: desarrollar habilidades de autoconciencia, empatía y construcción de relaciones para navegar las interacciones sociales.
2.1.8 Promover relaciones positivas y entornos de aprendizaje adaptables: fomentar un entorno de apoyo e inclusivo en el aula a través de
Al integrar estos métodos en las aulas y los hogares, los estudiantes pueden desarrollar resiliencia, manejar el estrés y fortalecer el bienestar emocional.

2.1.1 Mentalidad: Cómo enfrentar el estrés

AI@Smile

El estrés es una experiencia común que afecta a las personas de manera diferente. Si bien algo de estrés es una parte normal de la vida, el estrés prolongado puede ser perjudicial para la salud mental y física. Reconocer el estrés y tomar medidas proactivas para controlarlo puede mejorar el bienestar general.
Estas son las estrategias clave para ayudar a los estudiantes, maestros y cuidadores a enfrentar el estrés de manera efectiva:
Reconozca el estrés: el primer paso para manejar el estrés es reconocer cuándo se está volviendo abrumador.
Gestion del tiempo - Organizar tareas, tomar descansos y equilibrar las responsabilidades puede prevenir el agotamiento.
Organice las preocupaciones: identifique lo que puede y lo que no puede controlar, y concéntrese en encontrar soluciones para las cosas que están bajo su influencia.
Tome acción: aborde los problemas cuando sea posible y pida ayuda cuando sea necesario. Aprender a decir "no" puede ayudar a controlar los niveles de estrés.
Establezca metas realistas: evite sobrecargarse con compromisos y asegúrese de que sus expectativas sean alcanzables.
Manténgase presente: concéntrese en lo que se puede hacer hoy en lugar de obsesionarse con las preocupaciones pasadas o futuras.
Busque apoyo: hablar con personas de confianza sobre las luchas puede aliviar el estrés y fortalecer la resiliencia emocional.
Manténgase activo: la actividad física y el compromiso social mejoran el estado de ánimo y el bienestar general.
Alimentación saludable: una dieta equilibrada apoya la salud mental y física, mientras que los hábitos alimenticios poco saludables pueden contribuir al estrés.
Evite las sustancias nocivas: las drogas, el alcohol y el tabaco no resuelven los problemas y pueden empeorar el estrés a largo plazo.
Priorice el sueño: el sueño de calidad ayuda a la regulación emocional y al manejo del estrés.
Construya relaciones positivas: las conexiones sociales sólidas brindan apoyo emocional y contribuyen a una sensación de bienestar.
Al adoptar estas estrategias, los estudiantes, maestros y cuidadores pueden crear un entorno de apoyo que promueva la resiliencia, el equilibrio emocional y la salud mental en la escuela y en el hogar.

2.1.2. Mindfulness

Las primeras técnicas que introduciremos es la atención plena (mindfulness), que puede describirse como una conciencia momento a momento cultivada mediante la prestación de atención a propósito a la experiencia presente con una actitud sin prejuicios. En esta sección, nos centraremos específicamente en la Reducción del Estrés Basada en Mindfulness (MBSR), uno de los programas de mindfulness mejor investigados y basados en la evidencia.

Las técnicas de mindfulness han ganado cada vez más popularidad en los últimos años. En la vertiginosa era digital actual, muchas personas sienten que la vida se mueve demasiado rápido, dejándolas sobreestimuladas y desconectadas de sus experiencias presentes. Los adolescentes a menudo luchan con una preocupación excesiva, obsesionándose constantemente con eventos pasados o anticipando desafíos futuros. La atención plena proporciona una estrategia para observar el mundo de una manera sin prejuicios, no reactiva y de aceptación, fomentando un mayor equilibrio emocional y autoconciencia.

MBSR incorpora prácticas estructuradas como la meditación de escaneo corporal, la meditación sentada y el yoga, todas diseñadas para mejorar la conciencia y reducir las respuestas automáticas impulsadas por el estrés. El objetivo principal de MBSR es remodelar la relación de un individuo con los pensamientos y experiencias estresantes mediante la reducción de la reactividad emocional y la mejora de la evaluación cognitiva, que se refiere a cómo interpretamos y respondemos a los desafíos.

La MBSR es una de las intervenciones basadas en la atención plena más eficaces para reducir el sufrimiento psicológico. Las investigaciones han demostrado su capacidad para disminuir significativamente los síntomas de depresión, ansiedad y angustia emocional, lo que lo convierte en una herramienta valiosa para los adolescentes que navegan por las presiones de la vida académica, social y personal. Al incorporar MBSR en sus rutinas, los estudiantes pueden desarrollar mecanismos de afrontamiento más saludables, mejorar su regulación emocional y mejorar el bienestar psicológico general.

2.1.2 MBSR – Descripción general de la sesión

El programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) es una intervención de ocho sesiones diseñada para cultivar la atención plena, mejorar la regulación emocional y reducir el estrés a través de prácticas estructuradas. Cada sesión se construye progresivamente, incorporando meditación, movimiento consciente y ejercicios de conciencia cognitiva. A continuación se presenta un resumen detallado de cada sesión, que proporciona una orientación clara para la implementación.

Sesión 1: Introducción a la atención plena y la conciencia
Sesión 2: Percepción, estrés y reacciones automáticas
Sesión 3: Mindfulness en Movimiento – Conectando Mente y Cuerpo
Sesión 4: Conciencia del estrés y flexibilidad de respuesta
Sesión 5: Responder vs. Reaccionar al estrés
Sesión 6: Comunicación y relaciones conscientes
Sesión 7: Integración del Mindfulness en la Vida Diaria
Sesión 8: Reflexión y Práctica Futura

2.1.2 MBSR – Sesión 1

AI@Smile

Introducción a la atención plena y la conciencia
Objetivos:
Establecer los principios fundamentales de la atención plena.
Define la atención plena como la atención intencionada al momento presente sin juzgar.
Introduce la meditación de escaneo corporal como una herramienta para cultivar la conciencia.
Explora la importancia de la práctica formal e informal de la atención plena.
Prácticas:
Meditación guiada con escaneo corporal: concéntrese en las sensaciones corporales, observando la incomodidad sin reaccionar.
Ejercicio de alimentación consciente: con una pasa u otro alimento pequeño, los participantes participan en una alimentación lenta y deliberada para mejorar la conciencia sensorial.
Discusión en grupo: los participantes comparten sus experiencias con estos ejercicios, explorando las reacciones iniciales a la atención plena.
Práctica en casa:
Meditación diaria de escaneo corporal (45 min) con audio guiado.
Comer una comida de forma consciente.
Reflexionar sobre la experiencia en un diario personal.

2.1.2 MBSR – Sesión 2

Percepción, estrés y reacciones automáticas
Objetivos:
Explora cómo la percepción influye en las reacciones al estrés.
Reconocer los patrones de pensamiento habituales y su impacto en las emociones.
Introduce la respiración consciente y la conciencia de los pensamientos.
Prácticas:
Meditación de atención plena sentada: observar la respiración y notar los pensamientos errantes.
Posturas suaves de yoga de pie: desarrollar la conciencia del movimiento y las sensaciones físicas.
Reflexión grupal sobre los desencadenantes del estrés y las reacciones automáticas.
Práctica en casa:
Continúa con la meditación de escaneo corporal e introduce de 10 a 15 minutos de respiración consciente.
Identifique las actividades de la rutina diaria (p. ej., cepillarse los dientes, caminar) para practicar la atención plena.

2.1.2 MBSR – Sesión 3

Mindfulness en Movimiento – Conectando Mente y Cuerpo
Objetivos:
Profundizar en la conciencia de las sensaciones físicas.
Fortalece la conexión entre el movimiento, la respiración y el estado emocional.
Reconocer los patrones habituales de estrés en el cuerpo.
Prácticas:
Práctica guiada de yoga consciente: movimientos lentos que enfatizan la conciencia corporal.
Meditación sentada extendida: se enfoca en las sensaciones corporales y las emociones.
Meditación caminando – Cultivar la presencia en movimiento.
Práctica en casa:
Alterna el escaneo corporal con sesiones de yoga consciente.
Continúa la meditación sentada todos los días (15-20 min).

2.1.2 MBSR – Sesión 4

Conciencia del estrés y flexibilidad de respuesta
Objetivos:
Comprende la fisiología del estrés.
Reconoce cómo la atención plena puede modular las respuestas al estrés.
Introduce estrategias para hacer una pausa y elegir respuestas en lugar de reaccionar automáticamente.
Prácticas:
Meditación sentada centrada en la respiración, los pensamientos y las emociones.
Explorar los desencadenantes del estrés: notar las reacciones corporales y los patrones mentales.
Aplicar la atención plena en momentos difíciles – Practicar la no reactividad.
Práctica en casa:
Realice un seguimiento de los desencadenantes del estrés y las respuestas habituales.
Integra la conciencia plena en situaciones desafiantes.

2.1.2 MBSR – Sesión 5

Responder vs. Reaccionar al estrés
Objetivos:
Desarrollar una mayor regulación emocional a través de la atención plena.
Reconoce la diferencia entre reaccionar impulsivamente y responder conscientemente.
Introducir técnicas para la autocompasión y la aceptación.
Prácticas:
Meditación sentada con conciencia abierta – Observar las emociones sin juzgar.
Escaneo corporal con compasión – Liberar la tensión con una actitud sin prejuicios.
Escenarios de juego de roles: practicar la atención plena en situaciones interpersonales.
Práctica en casa:
Aplicar técnicas de respuesta consciente en la vida diaria.
Continúa alternando la meditación sentado, el escaneo corporal y el yoga.

2.1.2 MBSR – Sesión 6

Comunicación y relaciones conscientes
Objetivos:
Explora cómo el mindfulness mejora la comunicación.
Practica la escucha activa y el habla consciente.
Reconocer los desencadenantes emocionales en las interacciones sociales.
Prácticas:
Ejercicio de escucha consciente: los compañeros se turnan para hablar mientras el otro escucha completamente.
Meditación sentada, centrada en las emociones en las relaciones.
Meditación de bondad amorosa - Cultivar la compasión hacia uno mismo y hacia los demás.
Práctica en casa:
Aplica la escucha consciente en las conversaciones diarias.
Continúa con las prácticas formales de atención plena.

2.1.2 MBSR – Sesión 7

Integración del mindfulness en la vida diaria
Objetivos:
Fortalecer el hábito de la práctica diaria de mindfulness.
Reconocer los avances y obstáculos en el desarrollo de la atención plena.
Aprende estrategias para mantener la atención plena a largo plazo.
Prácticas:
Retiro de meditación en silencio (si es posible, 30-60 min) – Profundización de la presencia.
Discusión sobre cómo mantener la práctica después del programa.
Revisar el crecimiento personal y establecer metas para la integración de la atención plena.
Práctica en casa:
Identificar aplicaciones de mindfulness en la vida real más allá de las sesiones estructuradas.
Desarrolla un plan personal de atención plena.

2.1.3 MBSR – Sesión 8

Reflexión y Práctica Futura
Objetivos:
Evaluar el progreso y la transformación personal.
Discuta cómo mantener los hábitos de atención plena a largo plazo.
Refuerce la atención plena como una habilidad de por vida para el bienestar.
Prácticas:
Práctica final de meditación – Reflexionando sobre el viaje.
Compartir experiencias y puntos de vista personales.
Crear un plan de acción: cómo seguir practicando la atención plena.
Recomendaciones posteriores al programa:
Continúa la meditación diaria (10–20 min).
Aplicar técnicas de mindfulness en las actividades diarias.
Utiliza la atención plena para navegar por situaciones estresantes o emocionales.

2.1.3 Relajación muscular progresiva (PMR)

AI@Smile

La Relajación Muscular Progresiva (PMR) es una técnica bien establecida para ayudar a las personas a manejar el estrés y la tensión. Consiste en tensar y luego relajar sistemáticamente diferentes grupos musculares, lo que permite que el cuerpo reconozca y libere la tensión almacenada. Este método involucra activamente los procesos neurológicos "de arriba hacia abajo" y "de abajo hacia arriba". En el procesamiento de arriba hacia abajo, el cerebro dirige los músculos para que se contraigan y luego se liberen, fomentando la conciencia de las sensaciones corporales.
En el procesamiento de abajo hacia arriba, el acto físico de tensar y relajar envía señales al cerebro, reforzando un estado de relajación.
Al activar ambas vías, la PMR proporciona un mecanismo de alivio del estrés potente e inmediato que se puede practicar fácilmente en varios entornos.

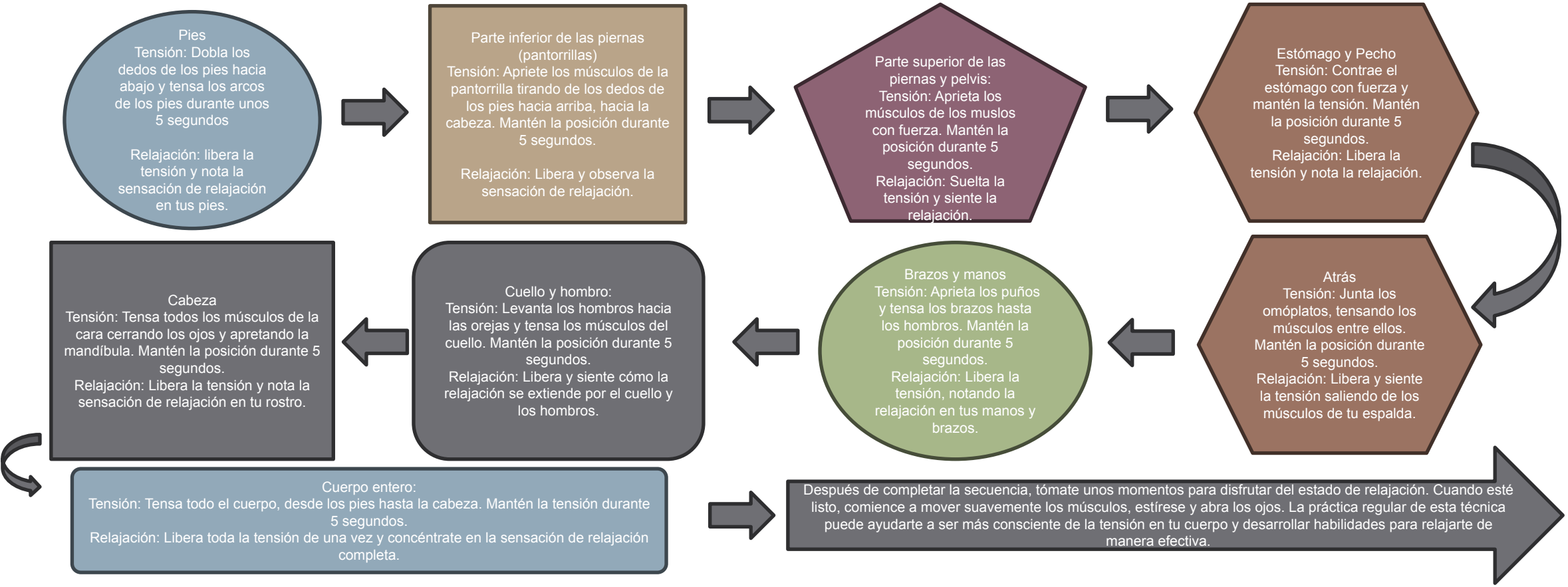
2.1.3 PMR – Resumen de la sesión

Los estudios han demostrado que la práctica de PMR puede conducir a reducciones significativas en el estrés y la ansiedad ante los exámenes, particularmente entre los estudiantes que enfrentan presiones académicas. Además, ha demostrado ser eficaz para aliviar los síntomas de ansiedad y depresión en personas con afecciones de salud crónicas, como la enfermedad coronaria y el cáncer. La técnica no solo ayuda a calmar el sistema nervioso, sino que también mejora la resiliencia emocional y el bienestar general. Dado su respaldo científico, facilidad de práctica y efectos inmediatos, PMR es una herramienta accesible y eficaz para cualquier persona que busque reducir el estrés y mejorar su salud psicológica.
El siguiente script le guía a través de una sesión de PMR, comenzando desde los pies y progresando hasta la cabeza.

2.1.3 PMR – Secuencia de Relajación Muscular

AI@Smile

Preparación:
Encuentre una posición cómoda: Siéntese o acuéstese en una posición cómoda. Cierra los ojos si te sientes cómodo haciéndolo.
Respiración profunda: Comience por respirar profundamente, llenando sus pulmones de aire. Mantén la respiración durante unos segundos, luego exhala lentamente, liberando la tensión de tu cuerpo. Repite este proceso de respiración profunda dos veces más.



2.1.4 Breathwork

El trabajo de respiración se refiere a una técnica que implica regular conscientemente la respiración para mejorar el bienestar mental, emocional y físico. Arraigada en tradiciones como el yoga, el budismo tibetano y las prácticas terapéuticas modernas, la respiración ha ganado popularidad en Occidente por sus beneficios potenciales para reducir el estrés y la ansiedad. La respiración lenta mejora la regulación del sistema nervioso autónomo (SNA) y aumenta la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC), los cuales están relacionados con una mejor resistencia al estrés.
Dada la creciente prevalencia de la ansiedad y el estrés, existe una creciente necesidad de intervenciones accesibles. La respiración es una alternativa rentable y escalable que se puede enseñar y practicar fácilmente tanto en entornos individuales como grupales.

Respiración abdominal
Recuerda, todas las técnicas de respiración deben realizarse inhalando con la nariz***
Este método se centra en la respiración profunda que activa el abdomen y promueve la relajación y la vitalidad.
Para aprender la respiración abdominal, lo más fácil es comenzar acostado boca arriba con una o ambas manos apoyadas en el abdomen. A medida que inhala lenta y profundamente, aspire el aire hacia la parte inferior de los pulmones, lo que hace que la mano se levante. El vientre debe expandirse y elevarse a medida que inhalas, y contraerse y descender suavemente a medida que exhalas. Una forma útil de visualizar esto es imaginar los pulmones como dos vasos de agua: al inhalar, llénalos de abajo hacia arriba, y al exhalar, vaciarlos de arriba hacia abajo.
Una vez que hayas dominado la respiración abdominal acostado, puedes practicar sentado o de pie. Esta técnica se puede incorporar a las posturas de yoga, meditación o incluso utilizarla a lo largo del día siempre que necesites relajarte y centrarte.

2.1.5 Gratitud

La gratitud es un concepto multifacético que engloba emociones, actitudes, virtudes morales y estrategias de afrontamiento. Contribuye al bienestar subjetivo y moral al permitir que las personas mantengan sentimientos positivos incluso durante la adversidad. Las investigaciones indican que la gratitud está estrechamente relacionada con el optimismo, la esperanza y los comportamientos prosociales, al tiempo que mitiga estados negativos como la depresión y la ansiedad. Las intervenciones terapéuticas que promueven la gratitud pueden conducir a una mejor salud mental, una mayor satisfacción con la vida y vínculos sociales más fuertes. Estos beneficios subrayan el potencial de la gratitud como una práctica resiliente y transformadora que mejora el equilibrio emocional y la calidad de vida en general (Lomas et al., 2014; Diniz et al., 2023).

Estas tres intervenciones pueden incorporarse a los planes de estudio escolares para mejorar el bienestar emocional, la conexión social y las experiencias escolares positivas de los adolescentes.

Contando las bendiciones
Esta técnica consiste en que los estudiantes hagan una lista de hasta cinco cosas por las que están agradecidos cada día durante dos semanas. La investigación de Froh, Sefick y Emmons (2008) demostró que esta práctica aumenta la gratitud, el optimismo, la satisfacción con la vida y reduce las emociones negativas. En comparación con un grupo de control y un grupo que se enfocaba en las molestias diarias, los estudiantes que practicaban contar bendiciones mostraron una mayor satisfacción escolar y una actitud más positiva hacia la educación. Esta técnica ayuda a los adolescentes a reconocer los beneficios que reciben de los demás, reforzando la gratitud y el bienestar.

La visita de gratitud
Esta intervención consiste en escribir una carta a alguien a quien el participante nunca le ha dado las gracias adecuadamente y leérsela en persona. Un estudio realizado por Froh, Kashdan, Ozimkowski y Miller (2009) encontró que los adolescentes con un afecto positivo inicialmente bajo experimentaron aumentos significativos en la gratitud y el bienestar después de completar la intervención. El impacto emocional de expresar gratitud directamente a un benefactor refuerza las emociones positivas y fortalece los lazos sociales

Aprendizaje de Esquemas Ayuda Evaluaciones
Esta técnica es un enfoque educativo estructurado que enseña a los niños a reconocer las intenciones, los costos y los beneficios detrás de recibir ayuda. Esta intervención, realizada con estudiantes de 8 a 11 años, utilizó discusiones en el aula, juegos de roles y diarios de gratitud para desarrollar una comprensión de los aspectos sociocognitivos de la gratitud. Los resultados mostraron que los niños que recibieron esta capacitación demostraron aumentos de gratitud a largo plazo, expresaron más aprecio (por ejemplo, escribieron más notas de agradecimiento) y fueron percibidos como más felices por sus maestros. Este método ayuda a los estudiantes a desarrollar una comprensión más profunda y estructurada de la gratitud.

2.1.6 Aprendizaje socioemocional

AI@Smile

El aprendizaje socioemocional (SEL) extiende la educación más allá de lo académico al desarrollar habilidades esenciales como la autoconciencia, la autorregulación y la comunicación interpersonal. Equipa a los niños y adolescentes para comprender y manejar sus emociones, construir relaciones sólidas y tomar decisiones responsables, mejorando en última instancia tanto el bienestar personal como el rendimiento académico. El aprendizaje socioemocional no solo mejora el comportamiento en el aula, sino que también fomenta la resiliencia, la empatía y la colaboración, preparando a los estudiantes para enfrentar los desafíos sociales y tener éxito en un mundo que cambia rápidamente. Por lo tanto, la integración del aprendizaje socioemocional en la educación permite a los alumnos prosperar emocional, social y académicamente, sentando las bases para el éxito de por vida.

Autoconciencia
Esta competencia implica reconocer las emociones, los pensamientos y los valores de uno y comprender cómo influyen en el comportamiento en diferentes situaciones. También incluye la confianza en uno mismo, la identidad personal y el reconocimiento de fortalezas y limitaciones.
Resultados: El desarrollo de la autoconciencia ayuda a las personas a construir un sentido de propósito más fuerte, aumentar la motivación y mejorar la regulación emocional.

Conciencia social
Esta habilidad implica comprender y empatizar con otras personas de diversos orígenes y culturas. También incluye el reconocimiento de las normas sociales y la apreciación de las perspectivas de los demás.
Resultados: Las personas socialmente conscientes tienden a tener relaciones más sólidas, muestran más compasión y contribuyen positivamente a sus comunidades.

Habilidades de relación
Las habilidades de relación abarcan la capacidad de formar y mantener relaciones positivas y saludables. Estos incluyen habilidades de comunicación, trabajo en equipo, resolución de conflictos y liderazgo.
Resultados: El fortalecimiento de las habilidades de relación conduce a una mejor cooperación, una reducción del acoso escolar y una mayor colaboración tanto en el ámbito académico como en el personal.

Autogestión
La autogestión se refiere a la capacidad de regular las emociones, los pensamientos y los comportamientos de manera efectiva en diversas situaciones. Incluye habilidades como el manejo del estrés, el establecimiento de metas, el control de impulsos y la perseverancia.
Resultados: Los estudiantes que desarrollan habilidades de autogestión demuestran un mejor enfoque, resiliencia y la capacidad de alcanzar metas personales y académicas a largo plazo.

Toma de decisiones responsable
Esta competencia consiste en tomar decisiones éticas y constructivas con respecto al comportamiento personal y social. Incluye la evaluación de las consecuencias de las acciones, la comprensión de las normas éticas y la consideración del bienestar de uno mismo y de los demás.
Resultados: Los individuos con fuertes habilidades para la toma de decisiones muestran un mayor éxito académico, menor participación en conductas de riesgo y mayor participación cívica.

2.1.7 Promoción de relaciones positivas y entornos de aprendizaje adaptativos

AI@Smile

La salud mental y el bienestar psicosocial son vitales para el desarrollo integral, el rendimiento académico y la adaptación social de los niños y adolescentes. Según la UNESCO (2022), las relaciones sólidas entre los estudiantes, las familias y los docentes previenen problemas emocionales y crean entornos de apoyo en los que los jóvenes se sienten seguros y valorados. La pandemia intensificó desafíos como la ansiedad y el aislamiento social, lo que puso de manifiesto la necesidad de que las escuelas fomenten la empatía, la colaboración y el diálogo abierto. En respuesta a ello, la UNESCO propone cinco pilares fundamentales para orientar las estrategias de salud mental y apoyo psicosocial en las escuelas.

Fomentar un entorno de aprendizaje favorable para la salud mental y el bienestar.
Desarrollar e implementar políticas escolares para la salud mental y el apoyo psicosocial, teniendo en cuenta las necesidades, las voces y las capacidades de los educandos. Integrar la educación en salud mental y el aprendizaje socioemocional en los planes de estudio desde la primera infancia hasta la adolescencia.

Garantizar la intervención temprana y el acceso a los servicios de salud mental
Dependiendo del contexto, esto puede incluir el apoyo de un profesional de la salud especializado o de personal capacitado del sector de la educación, como consejeros escolares. Las escuelas también deben establecer procesos claros de derivación para los estudiantes y maestros preocupados por la salud mental, con información actualizada sobre los servicios de telesalud disponibles en persona o a distancia. Apoyar a los estudiantes con problemas de salud mental es crucial para optimizar sus trayectorias educativas y prevenir el abandono escolar temprano.

Apoyar el bienestar de los docentes
Establecer políticas, estrategias y servicios que promuevan la salud mental y el bienestar de los maestros, el personal no docente y los cuidadores involucrados en el apoyo a los estudiantes. Además, proporcionar recursos humanos suficientes para que los docentes no estén obligados a actuar como profesionales de la salud mental.

Fortalecer la capacidad de SMAPS en el personal de la educación
Los programas de salud mental deben construirse sobre una base sólida de profesionales de la educación nacionales, regionales y locales, incluidos administradores escolares, maestros y especialistas en salud mental (por ejemplo, psicólogos, consejeros, trabajadores sociales, enfermeras y médicos). Estos profesionales deben colaborar con los estudiantes, las familias y los servicios de salud mental comunitarios. Todos los docentes, directores de escuelas y personal educativo deben tener acceso a una formación que mejore su capacidad para promover el bienestar mental de manera sistemática a través de programas nacionales y en servicio.

Promover la colaboración entre la escuela, la familia y la comunidad
Cree un entorno de aprendizaje seguro y enriquecedor que fomente el sentido de pertenencia. La comunicación sólida entre los estudiantes, los cuidadores y los maestros es esencial para alinear la comprensión de las fortalezas y necesidades y desarrollar estrategias de apoyo coordinadas entre el hogar y la escuela. Los educandos y las familias desempeñan un papel activo en su bienestar, aportando sus habilidades y recursos para hacer frente a la situación. Su participación ayuda a identificar las fortalezas de la escuela, las necesidades del programa y los procesos de monitoreo. La participación ética fomenta la confianza, la autoestima y la sensación de control, fortaleciendo la resiliencia y la salud mental de los jóvenes.

2.1.7 Promoción de Relaciones Positivas y Entornos de Aprendizaje Adaptativos (PPR&ALE) – Resumen de la sesión

AI@Smile

La siguiente es una serie de actividades diseñadas para dar vida a los cinco pilares esenciales del bienestar emocional en la educación: creación de entornos de aprendizaje saludables, acceso a intervenciones tempranas, bienestar de los docentes, formación de educadores en salud mental y colaboración entre la escuela, la familia y la comunidad.
Estas estrategias están diseñadas para ser implementadas tanto en la escuela como en el hogar, reconociendo que la salud mental de los estudiantes está influenciada no solo por el entorno educativo, sino también por la dinámica familiar y comunitaria. En la escuela, estas actividades tienen como objetivo proporcionar a los docentes herramientas concretas para enseñar habilidades socioemocionales, regulación emocional y manejo del estrés, beneficiando tanto a los estudiantes como su propio bienestar profesional. La familia también desempeña un papel clave en el refuerzo de estas prácticas. Muchas de las actividades se pueden implementar en casa, ayudando a fortalecer la comunicación afectiva y la estabilidad emocional en niños y adolescentes. Más allá de su aplicación individual, estas estrategias fomentan la integración de la salud mental en la vida diaria, fomentando la resiliencia y el desarrollo de competencias emocionales imprescindibles para afrontar los retos con mayor confianza y bienestar.
Actividades Prácticas:
Gráfico de sentimientos
Hermano mayor
Juego de roles de situaciones cotidianas
Actividades para romper el hielo
Espacios seguros
Todos los que están adentro

2.1.7 Promoción de Relaciones Positivas y Entornos de Aprendizaje Adaptativos (PPR&ALE) – Resumen de la sesión

AI@Smile

Objetivo: Fortalecer el bienestar emocional en la educación mediante la integración de estrategias de aprendizaje socioemocional (SEL) tanto en el ámbito escolar como en el familiar.
Pilares Clave y Actividades:
1. Crear entornos de aprendizaje saludables
Fomentar espacios seguros, inclusivos y de apoyo.
Actividad: Espacios seguros
2. Acceso a intervenciones tempranas
Identificar y abordar los desafíos emocionales de manera proactiva.
Actividades: Gráfico de sentimientos, Todos adentro
3. Bienestar de los docentes
Proporcionar herramientas para gestionar el estrés y la resiliencia emocional.
Actividad: Mindfulness y técnicas de manejo del estrés
4. Formación de educadores de salud mental
Equipar a los docentes con estrategias SEL para la regulación emocional.
Actividad: Juego de roles de situaciones cotidianas
5. Colaboración Escuela-Familia-Comunidad
Fortalecimiento de alianzas para el desarrollo integral de los estudiantes.
Actividades: Mentoría de Gran Hermano, actividades para romper el hielo
Enfoque de implementación:
✔ Actividades en el aula y en casa
✔ Herramientas prácticas para profesores y familias
✔ Mejorar la resiliencia emocional y la comunicación
Al incorporar estas estrategias en la vida diaria, fomentamos la inteligencia emocional, la resiliencia y las habilidades sociales, empoderando a los estudiantes, educadores y familias para el bienestar a largo plazo.

2.1.7.1 PPR&ALE – Gráfico de sentimientos

AI@Smile

Pasos de la actividad:

1️⃣ Introducción: Explique que las emociones nos ayudan a entendernos a nosotros mismos y a los demás. Analice por qué es importante reconocer y nombrar los sentimientos.

2️⃣ Registro personal: Pida a los participantes que elijan una emoción de la tabla que mejor represente cómo se sienten hoy. Pueden:
Señale él (gráfico físico).
Escríbelo en una nota adhesiva.
Selecciónelo digitalmente (si usa una diapositiva).

3️⃣ Compartir (Opcional): Los voluntarios pueden explicar por qué eligieron su emoción. El facilitador fomenta una reflexión más profunda preguntando:
¿Qué te hizo sentir así hoy?
¿Has sentido esta emoción antes en una situación diferente?

4(Exploración de escenarios): En parejas o grupos pequeños, los participantes discuten una situación en la que experimentaron una emoción específica del gráfico. Reflexionan sobre:
¿Qué lo desencadenó?
¿Cómo reaccionaron?
¿Cómo lograron esa sensación?

5️⃣ Reflexión y discusión:
¿Hubo alguna emoción que fuera difícil de nombrar?
¿Diferentes personas interpretan las emociones de manera diferente?
¿Cómo puede ayudar el reconocimiento de las emociones en la vida diaria?

Adaptaciones y consideraciones:
Use palabras e imágenes más simples para los adolescentes más jóvenes; Introducir emociones más complejas para los participantes mayores.
Garantice un espacio seguro donde los estudiantes se sientan cómodos expresándose.
Permitir la participación anónima de los estudiantes que puedan ser tímidos.

Objetivo: Ayudar a los adolescentes a ampliar su vocabulario emocional, identificar sus sentimientos y expresar las emociones de forma estructurada.
Grupo objetivo: Adolescentes (de 12 a 18 años)
Materiales:
Una Tabla de Sentimientos con una variedad de emociones (básicas a complejas). Las opciones incluyen:
Gráfico basado en emojis para la representación visual.
Tabla basada en palabras que categoriza las emociones (p. ej., feliz → emocionado, orgulloso, agradecido).
Tabla codificada por colores (p. ej., rojo para la ira, azul para la tristeza, amarillo para la felicidad).
Notas adhesivas o marcadores (si se usa una tabla física).
Opción digital: Una diapositiva con emociones en las que se puede hacer clic.
Papeles:
Facilitador/Profesor: Guía la discusión, garantiza la inclusión y crea un entorno de intercambio seguro.
Participantes: Identificar y expresar emociones a partir de sus experiencias.
Resultado esperado:
✅ Mejora de la alfabetización emocional y la autoconciencia.
✅ Aumento de la capacidad de comunicar emociones de manera efectiva.
✅ Conexiones más fuertes entre pares a través de experiencias compartidas.
✅ Mejores estrategias de afrontamiento para la regulación emocional.

2.1.7.2 PPR&ALE – Gran Hermano

AI@Smile

1. Reclutamiento y Capacitación:
   Seleccionar estudiantes de último año responsables y empáticos para que sirvan como mentores.
   Proporcionar capacitación básica de apoyo entre pares, que incluya escucha activa, confidencialidad y cuándo escalar los problemas a un maestro.
2. Sistema de maridaje:
   Asigne a cada estudiante de tercer año (o grupos pequeños) un mentor de un grado superior.
   Fomente las relaciones orgánicas entre mentores y aprendices en las que los estudiantes se sientan cómodos buscando apoyo.
3. Establecimiento de límites y confidencialidad:
   Discuta qué información permanece privada y qué debe escalarse (por ejemplo, autolesiones, abuso, amenazas).
   Deje en claro que los mentores no son responsables de resolver problemas graves solos, sino que actúan como un puente hacia adultos de confianza.
4. Check-ins regulares:
   Cree espacios seguros donde los mentores y los aprendices puedan hablar de manera informal.
   Organice reuniones grupales mensuales o actividades para fomentar la confianza y la conexión.
5. Implicación del profesorado:
   Designe a un maestro de referencia para que los mentores recurran cuando los problemas van más allá del apoyo entre pares.
   Asegúrese de que los estudiantes no vean a los mentores como "soplones", sino como aliados que los guían hacia soluciones.

Adaptations & Considerations:

- Ensure that **mentors are respected figures** among students to build trust.
- Allow mentees to **choose their mentor** if they feel more comfortable with someone specific.
- Address sensitive topics with care, emphasizing **consent in information-sharing** while recognizing mandatory reporting cases (e.g., abuse, suicidal risk).
- Provide **support for mentors** so they do not feel overwhelmed by responsibility.

Objetivo: Establecer un sistema de apoyo entre pares en el que los estudiantes tengan un mentor de confianza (estudiante de último año o representante de la escuela) a quien acudir en busca de orientación, apoyo emocional y resolución de problemas.
Grupo objetivo: Adolescentes (de 12 a 18 años)
Materiales:
No se requieren materiales específicos.
Opcional: Una guía de capacitación para mentores o un acuerdo de confidencialidad.
Papeles:
Estudiantes mayores (mentores): Actúan como un sistema de apoyo para los estudiantes más jóvenes, ofreciendo orientación y un oído atento.
Estudiantes Junior (Aprendices): Buscar consejo, expresar preocupaciones y recibir apoyo.
Maestro de referencia: Sirve como contacto de respaldo para los mentores, asegurando que las preocupaciones graves (p. ej., acoso, crisis de salud mental) se manejen adecuadamente.
Resultado esperado:
✅ Fortalecimiento de las relaciones con los compañeros y el apoyo social.
✅ Aumento de la confianza de los estudiantes en la búsqueda de ayuda.
✅ Un entorno escolar más seguro y conectado.
✅ Reducción del aislamiento y mejor bienestar emocional de los estudiantes.

2.1.7.3 PPR&ALE – Juego de roles de situaciones cotidianas

AI@Smile

Adaptaciones y consideraciones:
Los escenarios deben ser apropiados para la edad y relevantes para la vida diaria de los estudiantes.
Si un tema es delicado (por ejemplo, acoso, discriminación), asegúrese de que la discusión se maneje con cuidado.
Permita que los estudiantes opten por no actuar si se sienten incómodos y participen como analistas en su lugar.
Fomente la discusión abierta sin juicios, fomentando un espacio seguro para la exploración emocional.

Pasos de la actividad:

1. Preparando la escena:
El profesor presenta una situación de la vida real que implica un conflicto o un desafío social (por ejemplo, un desacuerdo entre amigos, presión de grupo, ciberacoso, estrés por los exámenes).
A los estudiantes se les asignan diferentes roles con perspectivas específicas, pero sin líneas preescritas.
2. Representación del escenario:
Los estudiantes seleccionados representan la situación mientras se mantienen fieles a las motivaciones y emociones de su personaje asignado.
No deben expresar explícitamente sus emociones, alentando a los observadores a analizar las señales no verbales.
3. Análisis y reflexión grupal:
El resto de la clase discute las emociones, motivaciones y posibles procesos de pensamiento detrás de las acciones de cada personaje.
Preguntas para el debate:
¿Qué emociones crees que sintió cada persona?
¿Qué pudo haber causado este conflicto?
¿Cómo se podría haber evitado esto?
¿Qué soluciones podrían resolver esta situación de manera justa y positiva?
4. Resolución de problemas y debriefing:
La clase propone diferentes formas de resolver el conflicto de manera constructiva.
El profesor proporciona retroalimentación sobre inteligencia emocional, empatía y estrategias de comunicación.
Si es necesario, se puede repetir el mismo escenario con soluciones alternativas, lo que permite a los estudiantes ver cómo las diferentes opciones afectan el resultado.

Objetivo: Desarrollar la empatía, la capacidad de resolución de problemas y la inteligencia emocional mediante el análisis de diferentes perspectivas en conflictos cotidianos.
Grupo objetivo: Adolescentes (de 12 a 18 años)
Materiales:
No se requieren materiales, pero accesorios opcionales (por ejemplo, etiquetas con nombres, disfraces simples) pueden ayudar a distinguir los roles.
Papeles:
Profesor/Facilitador: Crea y explica el escenario, asigna roles y guía la discusión.
Estudiantes actores: Representan diferentes roles en el escenario, expresando emociones a través de acciones en lugar de palabras.
Observadores (Resto de la clase): Analizar motivaciones, emociones y posibles resoluciones.
Resultado esperado:
✅ Habilidades mejoradas de resolución de problemas y resolución de conflictos.
✅ Mayor empatía y conciencia emocional.
✅ Fortalecimiento de la comunicación y el trabajo en equipo.
✅ Aumento de la confianza en el manejo de los desafíos sociales.

2.1.7.4 PPR&ALE – Actividades para romper el hielo

AI@Smile

Pasos de la actividad:
1️⃣ Dos verdades y una mentira
Cada estudiante declara tres "hechos" acerca de sí mismo: dos verdaderos y uno falso.
El grupo debe adivinar qué afirmación es la mentira.
Fomenta la escucha activa y la curiosidad por los compañeros.
2️⃣ Descubrir lo que quiero ser de grande
Un estudiante piensa en una futura profesión.
Otros estudiantes hacen preguntas de sí o no para reducirlo (p. ej., "¿Es un trabajo creativo? ¿Implica trabajar al aire libre?").
Solo tienen tres oportunidades para adivinar correctamente.
Fomenta el pensamiento crítico y el cuestionamiento estructurado.
3️⃣ ¡Alinea!
Divida a los estudiantes en dos o tres grupos.
Deben alinearse en un orden específico sin hablar (por ejemplo, por mes de nacimiento, altura, orden alfabético del nombre).
Fomenta el trabajo en equipo y la comunicación no verbal.

Objetivo: Fomentar conexiones, mejorar la comunicación y crear una dinámica de grupo cómoda a través de actividades divertidas e interactivas.
Grupo objetivo: Adolescentes (de 12 a 18 años)
Materiales:
No se requiere ninguno, pero se pueden usar accesorios opcionales (por ejemplo, etiquetas de nombre, tarjetas pequeñas).
Papeles:
Facilitador (Profesor o Adulto): Explica las reglas y modera las actividades.
Alumnos: Participar activamente en ejercicios grupales.
Resultado esperado:
✅ Conexiones más fuertes entre los estudiantes.
✅ Aumento de la confianza a la hora de compartir ideas personales.
✅ Mejora de la comunicación y la resolución de problemas.
✅ Un ambiente de aula más positivo e inclusivo.

Implementación y adaptaciones:
Elige la actividad que mejor se adapte al tamaño y la dinámica del grupo.
Ajuste la dificultad según la edad y la familiaridad entre los estudiantes.
Garantizar un ambiente acogedor y libre de juicios para fomentar la participación.
Las actividades se pueden adaptar a entornos virtuales (por ejemplo, los estudiantes escriben sus "verdades y mentiras" en un chat).

2.1.7.5 PPR&ALE – Espacios seguros

AI@Smile

Funciones y responsabilidades:
Persona Segura (Maestro/Consejero): Debe tener capacitación básica en psicología, resolución de conflictos y comunicación adolescente.
Proporciona un oído atento sin tomar automáticamente medidas institucionales (a menos que lo requieran las políticas escolares o las pautas éticas).
Ofrece orientación y apoyo emocional al tiempo que fomenta la confianza y la confidencialidad.
Sala segura: Un ambiente tranquilo y de baja estimulación designado donde los estudiantes pueden autorregularse.
Debe contener herramientas de relajación como materiales de lectura, materiales de arte u objetos sensoriales.
Idealmente supervisado por un adulto capacitado que garantice un ambiente respetuoso.

Implementación y adaptaciones:
Las escuelas pueden rotar a las Personas Seguras para garantizar la disponibilidad.
La habitación no debe percibirse como un punitivo, sino como un espacio de bienestar.
La confidencialidad es clave, pero el personal debe tener claros los límites de la obligación de informar (por ejemplo, riesgos de autolesión o abuso).
Los espacios seguros se pueden adaptar para el aprendizaje en línea a través de sesiones de registro virtual o "salas silenciosas" digitales donde los estudiantes pueden conectarse con el personal de apoyo.

Objetivo: Proporcionar un sistema de apoyo físico o humano designado donde los estudiantes puedan desestresarse, regular las emociones y buscar orientación en un entorno sin prejuicios.
Grupo objetivo: Adolescentes (de 12 a 18 años)
Materiales:
Sala segura: Señalizada con un letrero visible y equipada con actividades para aliviar el estrés (p. ej., libros, materiales de dibujo, herramientas sensoriales, asientos blandos como bolsas de frijoles).
Persona segura: Un adulto capacitado (maestro, consejero o psicopedagogo) que usa un marcador identificable (por ejemplo, cinta, insignia o color de ropa específico).
Resultado esperado:
✅ Reducción del estrés y la ansiedad entre los estudiantes.
✅ Aumento de la seguridad emocional y la confianza en el entorno escolar.
✅ Mejores relaciones entre estudiantes y maestros basadas en el apoyo en lugar de la disciplina.
✅ Mejora de la regulación emocional y la autoconciencia en el alumnado.

2.1.7.6 PPR&ALE – Todos en el interior

Instrucciones del juego:

1. El facilitador crea un círculo usando la cuerda en el suelo.
2. Los estudiantes deben pararse dentro del círculo sin tocar ni pisar la cuerda.
3. Si el equipo permanece adentro con éxito durante 10 segundos, el círculo se hace más pequeño.
4. El desafío continúa, requiriendo que los estudiantes colaboren creativamente (p. ej., sosteniéndose unos a otros, equilibrándose, usando el espacio limitado de manera eficiente).
5. El juego termina cuando el grupo ya no puede caber dentro de la cuerda sin salir.

Discusión y reflexión:

¿Qué estrategias funcionaron mejor para mantenerse dentro del círculo?
¿Cómo ayudaron el trabajo en equipo y la comunicación?
¿A qué desafíos te enfrentaste y cómo los superaste?
¿Cómo se relaciona esta actividad con situaciones de la vida real en las que necesitamos colaborar y adaptarnos?

Objetivo: Desarrollar el trabajo en equipo, la comunicación, la resolución de problemas y la coordinación física a través de un reto colaborativo.
Grupo objetivo: Adolescentes (de 12 a 18 años)
Materiales:
Una cuerda (para formar un círculo en el suelo)
Funciones y responsabilidades:
Profesor/Facilitador (Árbitro):
-Explica las reglas y supervisa la seguridad.
-Fomenta el trabajo en equipo y la resolución creativa de problemas.
-Garantiza el juego limpio y el compromiso.
Jugadores (Grupos de 5-10 estudiantes):
-Trabajar juntos para encajar dentro del círculo de contracción sin tocar la cuerda.
-Desarrollar estrategias de cooperación, como equilibrarse unos con otros o ajustar sus posiciones.
-Respetar los límites físicos de los demás mientras resuelven problemas.
Resultado esperado:
✅ Mejora del trabajo en equipo y las habilidades de resolución de problemas
✅ Mejora de la comunicación no verbal y la conciencia espacial
✅ Fortalecimiento de las conexiones entre pares a través de la confianza y la cooperación
✅ Fomento del pensamiento creativo en situaciones de alta presión.

DIGITAL4ME
Digital Trasformation For Micro Entrepreneurs

Thank you!
(partner –responsible for this module- logo)

https://aismile-project.eu/

AI@Smile

Co-funded by the European Union