

AI@Smile

Título del módulo
Programas Integrativos de Salud Mental

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.

PROJECT NUMBER:

Project No : 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162

Co-funded by the European Union

ARTIFICIAL INTELLIGENCE

& SUSTAINABLE EDUCATIONAL TOOLS

FOR THE PREVENTION OF

TEENAGERS' PSYCHOLOGICAL DISORDERS.

AI@Smile

AN ERASMUS+ PROJECT

FUNDED WITH

THE SUPPORT

FROM THE

EUROPEAN COMMISSION

MENTAL HEALTH

TRAINING

TECHNOLOGY

EDUCATION

Submódulo 3.1: Programas Integrativos de Salud Mental

AI@Smile

Capítulos:

1. Enfoques de toda la escuela
2. Estudios de caso y buenas prácticas de programas exitosos
3. Continuidad y sostenibilidad

1. Enfoques escolares integrales para el bienestar mental

AI@Smile

Recomendaciones y directrices basadas en:

Simões, C., Caravita, S., & Cefai, C. (2021). Analytical Report. European Union. https://www.um.edu.mt/library/oar/handle/123456789/101739

Salud mental en las escuelas

AI@Smile

- Las escuelas desempeñan un papel fundamental en la promoción de la salud mental durante los años de desarrollo.
- Priorizar el bienestar mental conduce a mejores resultados académicos, sociales y emocionales.
- Un enfoque escolar integral crea entornos inclusivos y de apoyo para todos.

Componentes clave de un enfoque escolar integral

AI@Smile

- **Implementación sistémica:** Integrar la salud mental en la cultura y políticas escolares
- **Esfuerzo colaborativo:** Involucrar a estudiantes, personal, familias y comunidad
- **Enfoque en la equidad:** Atender las necesidades de grupos marginados y vulnerables
- **Sostenibilidad:** Garantizar que las iniciativas se mantengan y evolucionen con el tiempo

Resumen de recomendaciones

1. **Convertir** la salud mental en un objetivo educativo central
2. **Integrar** la salud mental en el currículo
3. **Evaluar** el éxito escolar de manera holística
4. **Adoptar** un enfoque escolar integral
5. **Fomentar** el sentido de pertenencia y conexión
6. **Promover** la participación de todos los actores
7. **Desarrollar** e implementar un currículo de salud mental

Salud mental como objetivo educativo central

AI@Smile

- **Incorporar** la salud mental y el bienestar en las prioridades educativas.
- **Alinear** con iniciativas de la UE como el Espacio Europeo de Educación 2025.
- **Combatir** el estigma y promover la inclusión mediante un marco coherente.

Integración en el currículo

AI@Smile

- **Incluir** aprendizaje socioemocional, resiliencia y alfabetización en salud mental
- **Utilizar** prácticas de enseñanza inclusivas y colaborativas que vinculen el bienestar con el éxito académico
- **Capacitar** a los docentes para que modelen competencias emocionales

Participación de toda la comunidad escolar

AI@Smile

- **Movilizar** recursos en toda la comunidad escolar para intervenciones universales y específicas
- **Integrar** la salud mental en la cultura y el espíritu de la escuela
- **Abordar** barreras como el acoso, el trato injusto y la presión académica

Sentido de pertenencia y conexión

AI@Smile

- **Crear** un entorno respetuoso y afectuoso tanto para el alumnado como para el personal escolar

- **Fomentar** relaciones sólidas y de apoyo para reducir el estrés y prevenir el agotamiento

- **Proporcionar** espacios donde el crecimiento emocional sea posible para estudiantes y personal

Participación y colaboración

AI@Smile

- **Aplicar** un enfoque ascendente que implique a estudiantes, familias y comunidad
- **Adaptar** las intervenciones al contexto cultural y ambiental local
- **Empoderar** al alumnado para que participe en el diseño y aplicación de los programas

Desarrollo de un currículo centrado en la salud mental

AI@Smile

- **Enseñar** conocimientos sobre salud mental y resiliencia desde la infancia hasta la secundaria
- **Adaptar** el currículo a las necesidades específicas del centro y del contexto local
- **Colaborar** con instituciones académicas para aplicar programas basados en evidencias

Grupos vulnerables y marginados

AI@Smile

- **Enfocar** los esfuerzos en estudiantes con desventajas socioeconómicas, antecedentes migratorios o experiencias traumáticas
- **Implementar** intervenciones específicas como tutoría o actividades extracurriculares
- **Crear** entornos inclusivos que eviten el estigma y la discriminación

Prevención del acoso escolar

AI@Smile

- **Aplicar** programas integrales de prevención del acoso escolar
- **Incluir** a estudiantes, personal y familias en el diseño de soluciones
- **Abordar** tanto la dinámica de grupo como las experiencias individuales de acoso

Apoyo al personal docente y a adultos

AI@Smile

- **Proporcionar** formación docente en salud mental y pedagogía relacional
- **Ofrecer** recursos de apoyo para el manejo del estrés y el bienestar del profesorado
- **Fortalecer** a las familias mediante información y apoyo para cuidar también de su propio bienestar

Refuerzo de las prácticas basadas en evidencia

AI@Smile

- **Invertir** en investigación rigurosa para identificar intervenciones efectivas
- **Centrarse** en evidencias adaptadas al contexto europeo para apoyar a los centros escolares
- **Asegurar** que los programas exitosos sean rentables y escalables

Resumen

Transformar la educación para promover el bienestar mental



Promover el bienestar mental requiere un cambio sistémico en el sistema educativo



La colaboración, la participación activa y el enfoque basado en evidencia son fundamentales



Un entorno de apoyo tiene efectos positivos a largo plazo sobre estudiantes, personal educativo y la comunidad

2. Casos de éxito y buenas prácticas

AI@Smile

Contenido:
– Aplicación de un enfoque escolar integral mediante educación positiva
– Iniciativa de promoción de la salud mental liderada por estudiantes: estudio de caso y guía práctica

AI@Smile

Enfoque escolar integral mediante educación positiva

Basado en: The Geelong Grammar School Applied Model for Positive Education, de: Erin Hoare, David Bott, Justin Robinson

Introducción

AI@Smile

La necesidad de una salud mental positiva:	La promoción de la salud mental implica reducir la psicopatología y aumentar el bienestar. La intervención temprana durante la infancia y la adolescencia es crucial para obtener beneficios a lo largo de toda la vida.
La escuela como entorno óptimo:	Entornos únicos con un alcance a gran escala y estructuras preexistentes. Los enfoques integrales abordan la complejidad de los sistemas educativos.
El modelo GGS de educación positiva:	Marco basado en el modelo PERMA, ampliado para incluir la salud positiva. Su objetivo es promover la salud mental en todos los niveles de la escuela (alumnos, personal, políticas, ética). Incorpora 4 procesos: Apréndelo, Vívelo, Enséñalo, Incorpóralo.
Objetivos del estudio:	Documentar el marco de aplicación de la GGS. Identificar los obstáculos y proponer soluciones para una mejor aplicación. Destacar las implicaciones para la práctica y la investigación en salud mental escolar.

Educación positiva

- Combina fortalezas del carácter, resiliencia y bienestar para fomentar que las personas prosperen
- Incluye habilidades psicosociales y conceptos como sentido, propósito y salud física
- Originada en el Geelong Grammar School
- Basada en el modelo PERMA de Seligman [1], ampliado con el concepto de “salud positiva” que integra cuerpo y mente

[1]: https://positivepsychology.com/perma-model

Modelo de Educación Positiva de GGS

AI@Smile

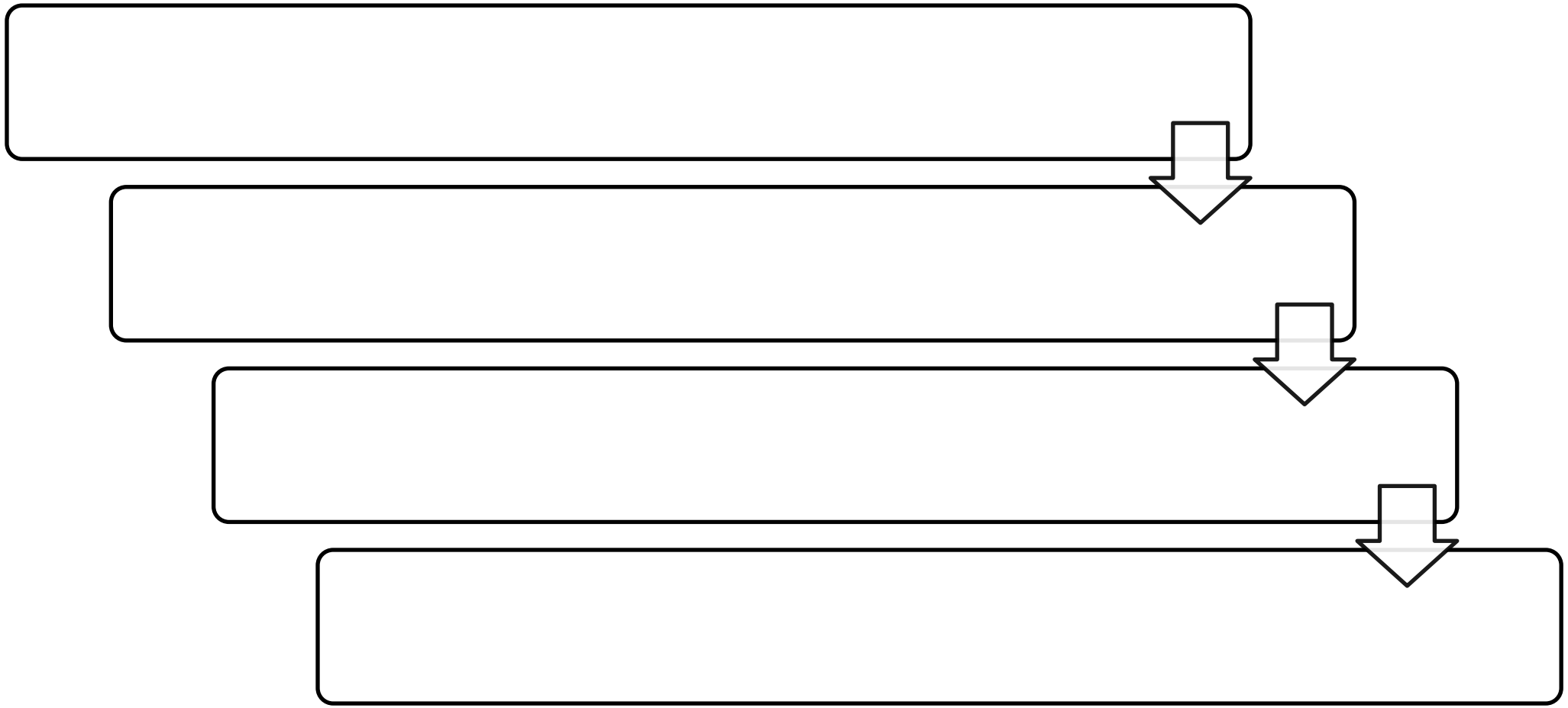
- Un marco que evolucionó durante 5 años e integra 6 dominios clave del bienestar:
  - **P**ositive emotions,
  - **E**ngagement,
  - **R**elationships,
  - **M**eaning,
  - **A**ccomplishment
  - **H**ealth.

- El modelo se basa en las fortalezas del carácter como base para prosperar
- Se adapta y evoluciona según comentarios y nuevas investigaciones

Aplicación del marco

Educación positiva

AI@Smile



Apréndelo

Sentar las bases de una educación positiva

AI@Smile

- Objetivo:
  - Introducir la ciencia del bienestar a toda la comunidad escolar
  - Enfocado en: emociones positivas, compromiso, propósito, relaciones, logros y salud

- Estrategias para escuelas:
  - Formación del profesorado mediante talleres internos o externos
  - Recursos rentables: materiales digitales, ponentes invitados
  - Difusión de conceptos de bienestar mediante boletines, comunicación, colaboraciones

Resultado: Preparar a la escuela para apoyar el bienestar y aplicar la educación positiva en su propio contexto

Vívelo

Encarnar la educación positiva

AI@Smile

- Objetivo:
  - Motivar a las personas a practicar los principios de la educación positiva en su vida diaria
  - Temas clave: atención plena (mindfulness), gratitud, estilo de vida saludable, relaciones positivas, contribución significativa

- Ejemplos prácticos:
  - Ejercicios de atención plena al inicio de clase
  - Estudiantes y docentes comparten sus estrategias de bienestar
  - Métodos de enseñanza basados en la evidencia, como el refuerzo del proceso para fomentar la mentalidad de crecimiento

- Desarrollo colaborativo:
  - Fomentar asociaciones alumno-docente para co-diseñar y mejorar iniciativas
  - Involucrar a toda la comunidad educativa en prácticas de bienestar

- Alineación con marcos existentes:
  - **CASEL**: Los adultos modelan los valores de bienestar que desean fomentar en el alumnado
  - **HPS**: Promover la salud del personal escolar ayuda a lograr un cambio sostenible

Enséñalo

Transmitir la educación positiva

AI@Smile

Enseñanza explícita

- Sesiones estructuradas en el currículo (grados 5.º a 10.º) y actividades en la primera infancia (p. ej. mentalidad de crecimiento)
- Módulos sobre bienestar: resiliencia, esperanza, compromiso, relaciones, optimismo, fortalezas
- Jornadas temáticas y clases dirigidas, diseñadas junto con estudiantes

Enseñanza implícita

- Integrar los conceptos de educación positiva en materias existentes
- Ejemplos:
  - Matemáticas: Encuestas sobre mentalidad de crecimiento en estadística
  - Lengua: Análisis emocional de personajes literarios
  - Interacciones cotidianas: Expresar gratitud, elogiar el proceso

Ponerlo en práctica

Incluir la educación positiva en la cultura escolar

AI@Smile

Indicadores de bienestar: Recoger y analizar datos para mejorar prácticas

Alineación con normativas: Actualizar reglamentos para reflejar principios de bienestar (ejemplo: transformar el reglamento disciplinario en “Normativa de amabilidad, perdón y reparación”)

“Incorporar la educación positiva conecta enseñanza con cultura y genera un impacto duradero.”

Integración escolar completa:

- Formación docente basada en fortalezas
- Lenguaje inclusivo en la comunicación con las familias
- Documentación de prácticas relacionales

Conclusión

Transformar el bienestar escolar mediante la educación positiva

AI@Smile

1. **Enfoque holístico:**
   - La educación positiva integra el bienestar en el aprendizaje, la vida, la enseñanza y la cultura escolar
2. **Impacto sostenible:**
   - Un enfoque integral garantiza un cambio duradero para estudiantes, personal y comunidad
3. **Alineación con marcos internacionales:**
   - Compatible con CASEL, HPS, MindMatters
4. **Idea clave:**
   - Adaptar la educación positiva a las necesidades y cultura del centro es esencial para su éxito

AI@Smile

Iniciativa liderada por estudiantes: Estudio de caso

Basado en: Wong A, Szeto S, Lung DWM, Yip PSF. Diffusing Innovation and Motivating Change: Adopting a Student-Led and Whole-School Approach to Mental Health Promotion. J Sch Health. 2021 Dec;91(12):1037-1045. doi: 10.1111/josh.13094. Epub 2021 Oct 11. PMID: 34636048.t

Inicio de la iniciativa liderada por estudiantes

AI@Smile

- Motivación inicial:
  - Mayor conciencia escolar sobre la salud mental del alumnado durante presiones académicas, conflictos sociales y la pandemia de COVID-19
  - Las carencias en las medidas existentes impulsaron una iniciativa liderada por estudiantes

- Foco del estudio:
  - Cómo los estudiantes se convirtieron en agentes activos en la promoción del bienestar mental
  - Transformación del enfoque del centro educativo y su impacto institucional a largo plazo

Fases de implementación y cambio

AI@Smile

- **Fase de inicio:**
  - Los estudiantes identificaron vacíos en la atención a la salud mental y propusieron la iniciativa
  - Recibieron apoyo inicial de compañeros y docentes

- **Fase de transformación:**
  - La conciencia sobre la salud mental se integró en la cultura escolar
  - El rol del alumnado cambió: de receptores pasivos a agentes activos de cambio

- **Fase de institucionalización:**
  - La iniciativa se consolidó como parte integral del enfoque del centro
  - Se actualizaron políticas escolares, como la implementación de la política de “Amabilidad, Perdón y Reparación”

Fase de inicio

Reconocer la necesidad de cambio

- **Identificación de los factores estresantes:**
  - Presión académica, conflictos sociales y COVID-19 fueron los principales desencadenantes
- **Los sistemas de apoyo existentes no eran efectivos:**
  - preferencia por el apoyo entre iguales
  - ideas preconcebidas del profesorado y falta de formación
  - remisiones inmediatas a trabajadores sociales causaban reticencia
- **Acciones tomadas:**
  - Estudiantes y docentes coincidieron en la importancia de abordar las necesidades de salud mental
  - Estudiantes se ofrecieron como enlaces (“guardianes”) para reducir las barreras

Fase de transformación

Crear una iniciativa proactiva

AI@Smile

- **Iniciativas estudiantiles:**
  - Cuenta de Instagram con consejos y actualizaciones sobre salud mental
  - Plataforma online anónima para compartir problemas
  - Actividades fuera del horario lectivo en un ambiente más informal

- **Evolución del alumnado:**
  - Mayor sensibilidad hacia las necesidades de sus compañeros
  - Desarrollo de habilidades de liderazgo y gestión
  - Resolución conjunta con asesores (p. ej. equilibrio entre anonimato y seguridad)
  - Adopción de un rol activo como líderes de cambio

- **Cambio en el profesorado:**
  - Asumieron un rol facilitador, apoyando la toma de decisiones del alumnado
  - Observar el crecimiento estudiantil generó confianza y una comprensión renovada del bienestar mental

Fase de institucionalización

De la iniciativa a la cultura

- **Impacto a largo plazo en el alumnado:**
  - La iniciativa se convirtió en programas sostenibles: embajadores de salud mental, mentoría entre iguales, proyectos comunitarios (p. ej. vídeos para personas mayores)
  - El alumnado pasó a ser co-líder en la promoción del bienestar
- **Cambios estructurales escolares:**
  - La educación sobre salud mental se integró en el horario escolar
  - Se creó un equipo de Educación para la Salud (física y mental)
  - Formación y recursos específicos para el bienestar docente
- **Cambio de paradigma:**
  - De un enfoque jerárquico a un liderazgo estudiantil integrado a nivel institucional

Superar obstáculos

Retos y soluciones

AI@Smile

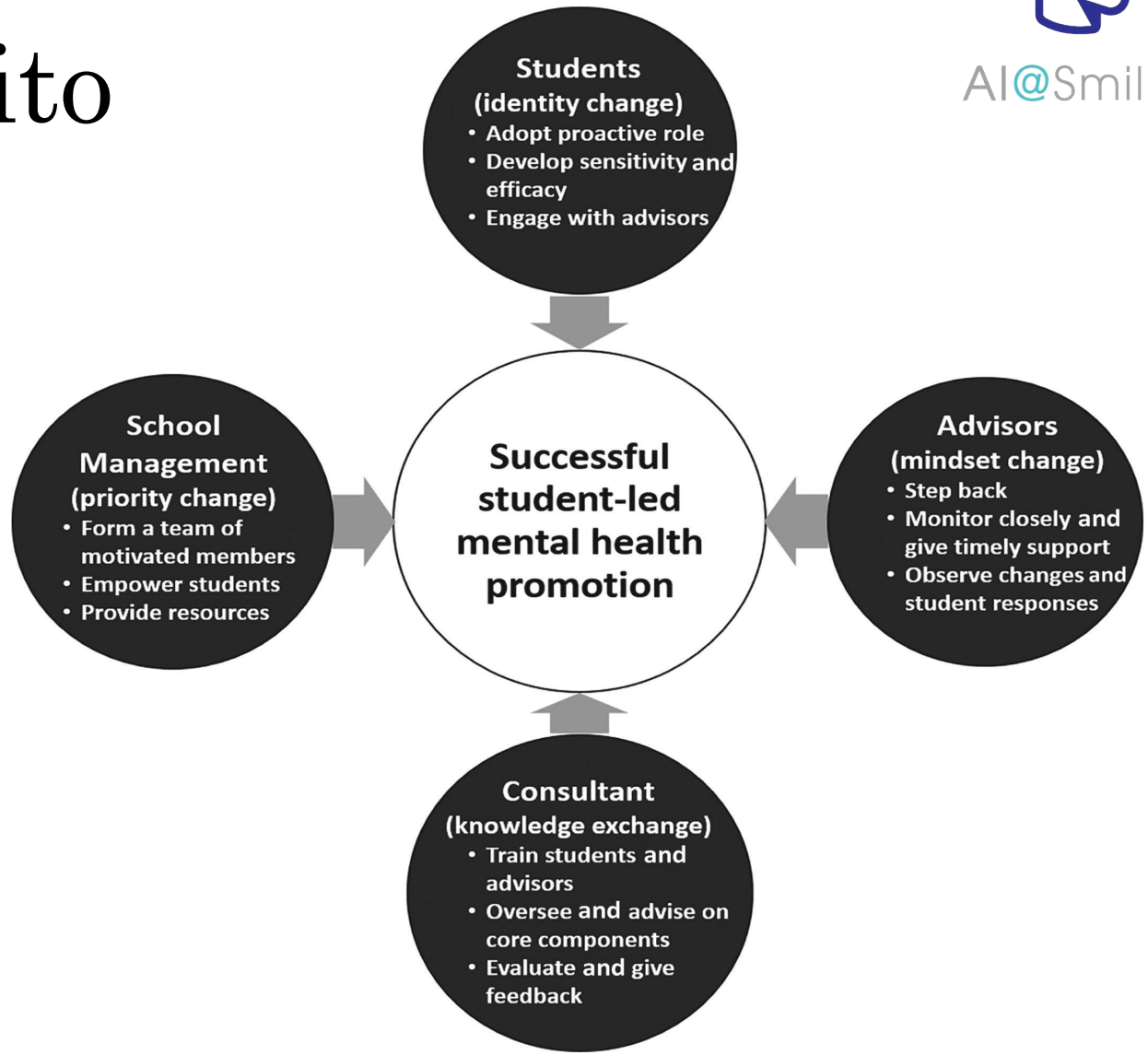
- **Obstáculos individuales**:
  - Students‘ initial lack of leadership experience,
  - teacher preconceptions,
  - fear of stigmatization
- **Obstáculos sistémicos**:
  - Lack of resources,
  - reluctance to adopt new methods,
  - hierarchical decision-making structures

Soluciones

- Formación en liderazgo y mentoría para estudiantes
- Resolución colaborativa de problemas entre alumnado y asesores
- Apoyo institucional para escalar las iniciativas

Claves del éxito

Elementos que contribuyeron al éxito de la iniciativa liderada por estudiantes:



Buenas prácticas

Lecciones aprendidas

AI@Smile

- **Empoderamiento estudiantil:**
  - Ofrecer oportunidades de liderazgo
  - Incluir sus voces en el diseño de las iniciativas
  - Proporcionar herramientas para el apoyo entre iguales

- **Cultura de colaboración:**
  - Fomentar el diálogo abierto entre alumnado, personal y expertos externos
  - Valorar las aportaciones estudiantiles en la toma de decisiones

- **Apoyo sostenido:**
  - Institucionalizar las iniciativas exitosas para su permanencia
  - Evaluar y adaptar continuamente a las necesidades emergentes

Impacto transformador

Comunidad escolar centrada en el bienestar

AI@Smile

- **Para el alumnado:**
  - Mayor autoeficacia y habilidades de liderazgo
  - Menor estigmatización y mejor apoyo entre iguales
- **Para el profesorado:**
  - Comprensión más profunda de las necesidades estudiantiles
  - Renovación de la empatía y adopción del rol de facilitador
- **Para la escuela:**
  - Cultura escolar más inclusiva y centrada en el cuidado
  - Integración del bienestar como componente esencial de la educación

Conclusión

Empoderar al alumnado para liderar en bienestar mental

- Las iniciativas estudiantiles pueden generar un cambio real si cuentan con estructuras de apoyo
- La colaboración y un cambio de mentalidad son esenciales para el éxito sostenido

Empoderar al alumnado como líderes en salud mental es clave para construir una comunidad escolar resiliente y solidaria.

AI@Smile

Glossary (Max 2 slides)

Two-Three columns style like the following

Term

Explanation

Term

Explanation

Term

Explanation

Term

Explanation

AI@Smile

Bibliography

Here we add all the additional resources, articles, videos etc.

The format must follow **Harvard Referencing System** as follows:

1. General Rules

In-text citations: These appear within the text of your document.

Reference list: This appears at the end of your document and provides full details of all sources cited in-text.

2. In-text Citations

In-text citations include the author's surname and the year of publication. Page numbers should be included for direct quotes.

Examples:

Paraphrasing: (Author, Year)

- The results were conclusive (Smith, 2020).

Direct quote: (Author, Year, p. Page number)

- “The results were conclusive" (Smith, 2020, p. 15

Articles:

- Example: Jones, A. (2019) 'Economic theories in modern economics', Journal of Economic Studies, 15(2), pp. 123-134.

Websites:

- Example: Brown, L. (2018) Understanding Climate Change. Available at: www.climatechangeinfo.com (Accessed: 15 July 2023).

AI@Smile

Further reading

Here we add all the additional resources, articles, videos etc. for the learner

1. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
2. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
3. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
4. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)

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