

Fundamentos Metodológicos Para Promoción De La Salud Mental En La Comunidad Educativa

• ESTUDIANTES, DOCENTES Y FAMILIAS •



**CONVIVE
SANA-MENTE**



para cada infancia

ISBN: 978-958-8514-77-2

Fundamentos metodológicos para promoción de la salud mental en la comunidad educativa · Estudiantes, Docentes Y Familias ·

CONVIVE SANA-MENTE

Paquete Mínimo De Servicios En Salud Mental Y Apoyo Psicosocial MSP

Apoyo técnico en la construcción y consolidación de herramientas (técnicas y metodológicas) para el fortalecimiento de la salud mental de los niños, niñas y adolescentes en comunidad y en Instituciones Educativas focalizadas en Nariño, Arauca y Norte de Santander.

Diseño Editorial: Estratégica Visual LTDA.

FUNDACIÓN PROINCO 2022

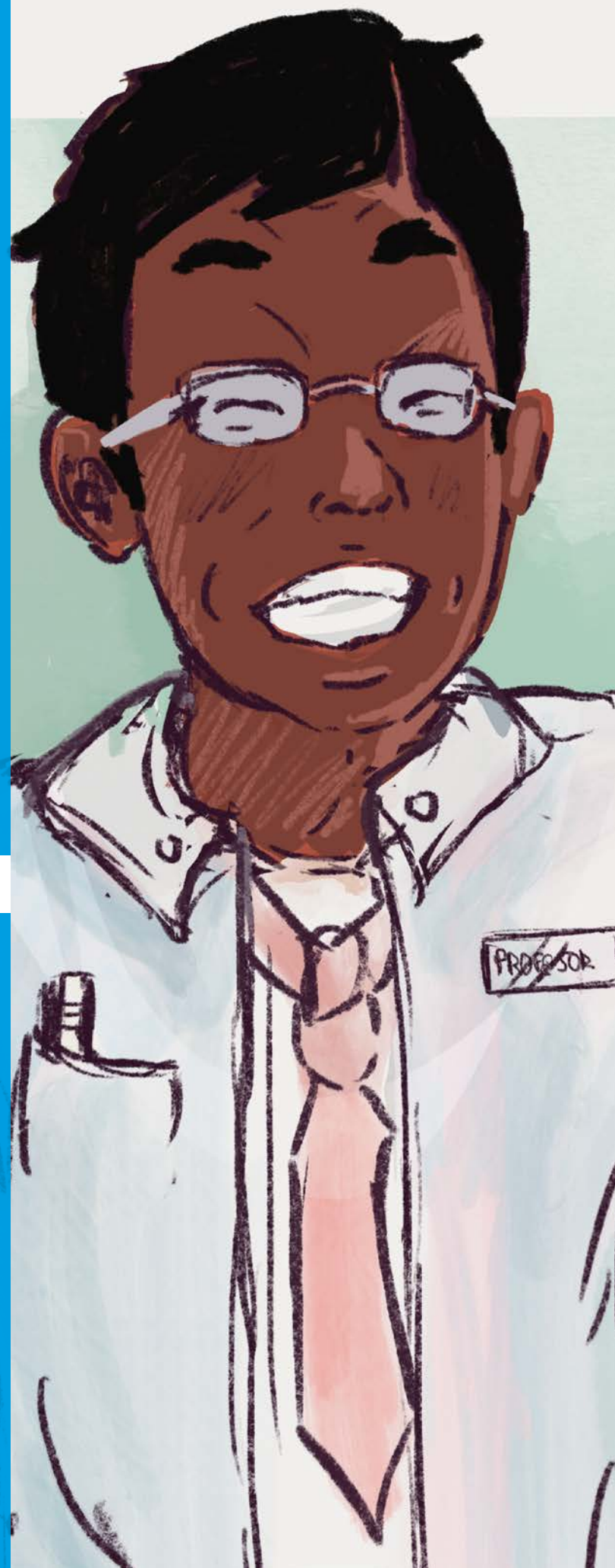


TABLA DE CONTENIDO

PRESENTACIÓN	4
1 FUNDAMENTOS METODOLOGICOS PARA PROMOCION DE LA SALUD MENTAL EN LA COMUNIDAD EDUCATIVA (ESTUDIANTES, DOCENTES Y FAMILIAS).....	5
2 PROPÓSITOS DE LA PROMOCION DE LA SALUD MENTAL EN LAS COMUNIDADES EDUCATIVAS	8
3 ENFOQUES QUE TRANSVERSALIZAN EL DISEÑO DE LAS SESIONES FORMATIVAS	9
3.1 Enfoque de derechos:	9
3.2 Enfoque diferencial:	10
3.3 Enfoque de participación:	10
4 METODOLOGÍA PARA EL DISEÑO DE LAS SESIONES FORMATIVAS	11
4.1 Esquema metodológico para el diseño de sesiones formativas:	11
5 TEMARIO CURRICULAR: SESIONES FORMATIVAS DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL	13
5.1 Estudiantes:	13
5.2 Docentes:	14
5.3 Familias (Padres, Madres y Cuidadores)	14
BIBLIOGRAFIA	15

Presentación



Este documento contiene las bases para la propuesta formativa a realizarse con estudiantes, docentes y familias (padres, madres y cuidadores) para la promoción de la salud mental en las comunidades educativas. Los temas a abordar responden a lo propuesto en la guía *Paquete de servicios mínimos de salud mental y apoyo psicosocial - MSP*, y recoge la política pública colombiana en materia de convivencia escolar (Ley 1620/2013 - Decreto 1965/2013), y los lineamientos y referentes del Ministerio de Educación, especialmente con la dimensión socioemocional del documento *Estándares Básicos de Competencias Ciudadanas*, propuesta de actualiza-

ción realizada con el apoyo técnico de UNICEF Colombia.

El diseño y selección del temario para estudiantes en edad adolescente se sustenta en la promoción del desarrollo de habilidades para la vida y la ciudadanía; de igual manera, busca el fortalecimiento de las capacidades socioemocionales en docentes, padres, madres y cuidadores, teniendo en cuenta las afectaciones que pueden causar las emergencias a la salud mental de los niños, niñas y adolescentes, brindando elementos básicos de la dimensión socioemocional para que desde los roles que ejercen en sus diferentes diná-

micas puedan propiciar acciones para la promoción de la salud mental, la protección y la identificación de situaciones de riesgo frente a una crisis. Las sesiones formativas se fundamentan en el modelo ecológico, fortaleciendo los diferentes contextos de interacción: sujeto (*conciencia de sí mismo*), familia (*conciencia de los otros*) y comunidad (*relación con los otros*), buscando responder en escenarios de conflicto, donde los niños, niñas y adolescentes se enfrentan a condiciones adversas que pueden afectar su desarrollo cognitivo, emocional, social y físico, con consecuencias para su futuro.

En el diseño de las herramientas metodológicas (sesiones formativas) para la promoción de la salud mental en estudiantes, docentes y familias, se acoge el enfoque de derechos, el enfoque diferencial y participativo, los cuales se transversalizan y contribuyen al análisis de la afectación de la salud mental y los aspectos psicosociales en la población estudiantil adolescente, sus familias y docentes; teniendo en cuenta el momento histórico y las características culturales y particulares de cada contexto educativo que, además, está mediado por el impacto generado por la pandemia, el reto del regreso a clases, la permanencia en el sistema escolar y la convivencia escolar.

En resumen, con este paquete de documentos (fundamentos y herramientas metodológicas) cada comunidad educativa tiene a disposición el paso a paso de veinte (20) sesiones formativas para estudiantes, que abarcan principalmente desde el saber ser y saber convivir hasta la dimensión socioemocional, para la promoción de la salud mental y favorecer la convivencia escolar; ocho (8) sesiones formativas para docentes que les permiten, desde su rol, conocer y explorar los temas y hacer descargas emocionales para su cuidado; y diez (10) sesiones formativas con familias (padres, madres y cuidadores) para fortalecer su rol de cuidado y protección.



1 Fundamentos metodológicos para promoción de la salud mental en la comunidad educativa (estudiantes, docentes y familias)

Esta propuesta de formación es consistente con los lineamientos nacionales para la convivencia escolar y aborda las necesidades relacionadas con la salud mental y el apoyo psicosocial en todo tipo de crisis humanitarias recurrentes y en curso, por lo cual se hace énfasis en la dimensión socioemocional y las competencias ciudadanas socioemocionales que define el **Ministerio de Educación Nacional (MEN)** como aquellos conocimientos y capacidades que una persona debe desarrollar para tomar conciencia individual y colectiva so-

bre sus actitudes y acciones, en un contexto determinado, para concebir, percibir y solucionar las problemáticas que se presentan, permitiendo la realización de su ser, su coexistencia con el otro, su familia y el entorno. Es importante destacar que las sesiones psicoeducativas están diseñadas para potenciar las competencias ciudadanas que establece el Modelo de Convivencia 2018 del MEN. En la siguiente tabla se visibiliza la relación de la dimensión socioemocional y las competencias ciudadanas emocionales y comunicativas.

Dimensión socioemocional

Las competencias socioemocionales son las habilidades, las actitudes, los conocimientos y los patrones de comportamiento que las personas utilizan para identificar y crear interacciones de cuidado y bienestar consigo mismos, con los demás y con el entorno en el que se desarrollan.

Al distinguir las emociones propias, nombrarlas, comprenderlas y regularlas, se pueden comprender también las emociones de otros y generar empatía, que es la capacidad de ponerse en el lugar del otro y de conectarse con lo que ese otro siente. Luego, a partir de esa conexión, se produce también una toma de conciencia del entorno común en el que se habita.

¿Cuáles son?

Son las competencias relacionadas con la regulación de las emociones, la comunicación, la colaboración, la resolución de conflictos, la negociación, la resiliencia y la empatía. Inciden en la toma de conciencia de sí mismo, del otro y de la relación con los otros en un contexto, involucrando los procesos de autorregulación, reconocimiento del otro y del entorno.

Competencias



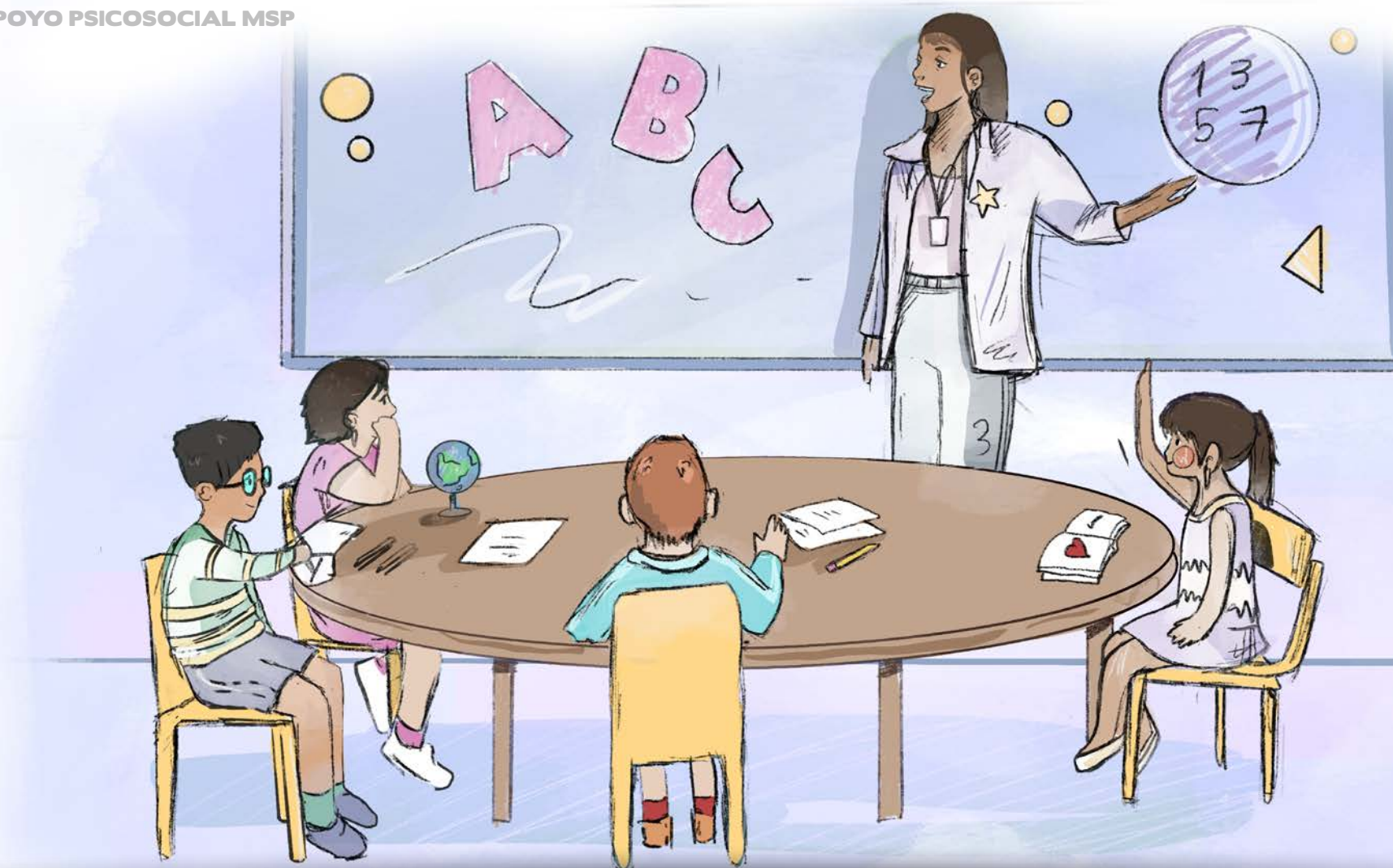
Emocionales






- Identificación de emociones propias y ajenas
- Manejo de ira
- Empatía



Comunicativas

- Escucha activa
- Asertividad



EMOCIONALES		COMUNICATIVAS	
Competencias	Alcance	Competencias	Alcance
 IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES PROPIAS Y AJENAS	<p>Definición: Capacidad para reconocer y nombrar los signos corporales asociados a las distintas emociones y saber identificar la intensidad de la emoción, al igual que la situación que la genera. Cuando alguien reconoce su cuerpo incrementa la posibilidad de reconocer la emoción y aceptarla en el otro.</p> <p>Qué desarrolla: Permite a la persona identificar manifestaciones físicas propias y ajenas, regularlas al pasar por experiencias emocionales y encontrar estrategias para afrontarlas. Por ejemplo, aprende a disminuir su ritmo cardíaco respirando.</p>	 EMPATÍA	<p>Definición: Capacidad de percibir, compartir y comprender lo que el otro está sintiendo. Es un sentimiento de participación afectiva por una persona cuando esta es afectada por otra. La empatía es fundamental para la convivencia en la sociedad actual.</p> <p>Qué desarrolla: Ayuda a las personas a preocuparse por ayudar a los necesitados y no dañar a otros física o mentalmente. Cuando se dan cuenta de que han herido a otra persona, se les hace más fácil pedir perdón y reconciliación.</p>
 MANEJO DE IRA	<p>Definición: La capacidad de regular la expresión de las emociones en beneficio del individuo y de aquellos con quienes convive.</p> <p>Qué desarrolla: Promueve la convivencia y crea estabilidad emocional porque evita que las personas se dañen a sí mismas o a los demás por sus reacciones.</p>	 ESCUCHA ACTIVA	<p>Definición: La capacidad de reconocer la voz de los demás y expresar la propia opinión en consecuencia. Es una forma de comunicación dialógica de igualdad y comprensión que demuestra que el hablante es comprendido por el oyente.</p> <p>Qué desarrolla: Permite entender genuinamente al otro, reconocer sus intereses y necesidades. Estar en la disposición de escuchar a los demás, evita actuar desde la suposición y contribuye a eliminar prejuicios y estereotipos.</p>
		 ASERTIVIDAD	<p>Definición: Capacidad para expresar las posiciones, las necesidades, los intereses, los derechos y las ideas propias de manera clara y enfática, sin actuar en detrimento de las relaciones interpersonales y herir a los demás (saber comunicar los argumentos).</p> <p>Qué desarrolla: Facilita la comunicación clara y directa de las personas. Permite expresar los desacuerdos de forma que los demás no se sientan violentados. Sirve para enfrentar situaciones sin acudir a la agresión porque prima el respeto de los derechos propios como los de los demás.</p>

Fuente: Construcción propia

Fuente: Modelo de ciudadanía. Ministerio de Educación 2018. Ajuste Esp. Luz Obando 2019.

El bienestar psicosocial de las personas y comunidades está determinado por sus capacidades humanas, los lazos sociales y de apoyo, el contexto específico y la cultura de las comunidades, que influyen en cómo las personas experimentan, entienden y responden a su entorno, abarcando así la ecología desde sus escenarios de aprendizaje e interacción.



SUJETO

Bienestar emocional: Saber cómo comunicarse y cómo tomar decisiones, utilizando mecanismos de afrontamiento culturalmente apropiados, con herramientas para la gestión del conflicto y reconociendo a quién y dónde recurrir por información y apoyo.



FAMILIA

Bienestar emocional: Sentirse seguro, tener confianza en los demás, tener esperanza en el futuro y metas realistas. Participación respetuosa y voluntaria en tareas domésticas adecuadas y apoyo al sustento familiar.



COMUNIDAD

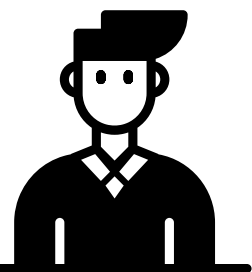
Bienestar emocional: Relaciones con los pares, sentido de pertenencia a una comunidad, reanudación de actividades culturales y tradiciones

Fuente: Construcción propia

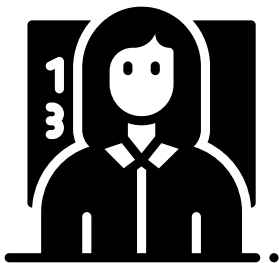
Para fortalecer las bases conceptuales y metodológicas se debe establecer un marco basado en la relación de determinadas tareas con cada grupo poblacional; unos enfoques que incorporan e incluyen las miradas clave que se deben tener en cuenta en la implementación; una metodología específica que orienta el cómo se desarrolla el proceso for-

mativo e incluye un esquema metodológico y un temario formativo para estudiantes, docentes y familias, organizado por ámbitos de relacionamiento, que se amplían uno a uno en las herramientas metodológicas diseñadas para cada integrante de la comunidad educativa (estudiantes, docentes, familias).

2 Propósitos de la promoción de la salud mental en las comunidades educativas



Mejorar la salud mental y el bienestar psicosocial de los estudiantes adolescentes con actividades grupales que fortalezcan las competencias socioemocionales.



Incrementar las capacidades socioemocionales de docentes y familias, brindando herramientas que promuevan su salud mental y el bienestar psicosocial de estudiantes adolescentes.



3 Enfoques que transversalizan el diseño de las sesiones formativas

A continuación, se describen los enfoques de trabajo que enmarcan la intervención y que son abordados de manera transversal en las diferentes acciones psicoeducativas planteadas en esta propuesta.



3.1 enfoque de derechos:

Las iniciativas desarrolladas en el marco de los derechos reconocen la dignidad humana como valor supremo. El proceso de enseñanza diseñado con este enfoque consiste en:

- Centrarse en el reconocimiento y el desarrollo de las capacidades de los sujetos de derechos.
- Integrar la formación ciudadana al quehacer de la institución.
- El proceso formativo es apreciativo y facilita el fomento del desarrollo de competencias ciudadanas desde una perspectiva promocional.
- Brinda a los niños, niñas y adolescentes, herramientas prácticas para su vida social.
- Contribuye a la formación de ciudadanos que reconozcan sus derechos y los derechos de los demás.
- Se avanza del sujeto aislado para concentrarse en “el sujeto social”.
- Se fundamenta en la idea de desarrollar la capacidad de ser, saber y saber hacer en contexto.
- Genera actitudes, habilidades y conocimientos de manera flexible para que las personas, en sus contextos de interacción (diversos, multiétnicos y pluriculturales), participen activa y responsablemente en decisiones colectivas.

3.2 Enfoque diferencial:

Es una guía de acción que, como resultado de su análisis, asegurará la atención y protección de los derechos que necesita la población para reducir las condiciones de discriminación y cambiar las prácticas sociales y culturales desfavorables

• Enfoque diferencial de género.

El enfoque de género ha priorizado la búsqueda de soluciones a problemas como: la diferencia entre hombres y mujeres, el acceso desigual e inadecuado a servicios, la violencia contra la mujer, la persistente discriminación y violación de los derechos de las niñas y su escasa participación política. Este enfoque incluye también la diversidad sexual y de identidades de género.

• Enfoque diferencial étnico.

La valoración de las diferentes etnias, sus culturas, sus sistemas de gobierno, educación, salud y justicia propia, es fundamental en la construcción de paz y la gobernabilidad democrática. La Constitución Política, en los artículos 7 y 8, reconoce como patrimonio de la Nación la diversidad étnica y cultural, y es obligación del Estado y de las personas protegerlas.

• Enfoque diferencial por curso de vida.

Responde a las necesidades específicas de las diferentes etapas de vida (primera infancia, infancia, adolescencia, juventud) de los seres humanos, que se manifiestan en cambios físicos, mentales, emocionales y de interacción, que obedecen a las exigencias del propio organismo humano.

• Enfoque diferencial territorial: (urbano-rural)

Se reconocen las especificidades de las dinámicas urbanas y rurales, sus condiciones y necesidades.

• Enfoque diferencial por condiciones y/o vulnerabilidad y personas con discapacidad:

Hace referencia al compromiso del Estado en la promoción de las condiciones para que la igualdad sea real y efectiva para la población que presente necesidades educativas especiales, como las afectadas por algún tipo de discapacidad o que presenten capacidades excepcionales. El objeto de la Ley Estatutaria 1618 de 2013 es garantizar y asegurar el ejercicio efectivo de los derechos de las personas con discapacidad, mediante la adopción de medidas de inclusión, acción afirmativa y de ajustes razonables, eliminando toda forma de discriminación por razón de discapacidad.



3.3 Enfoque de participación:

Se trata del desarrollo de los procesos de democracia participativa, entendida como una acción colectiva que permite a todos expresar sus intereses, presentar sus opiniones y propuestas, de conformidad con el artículo 5 de la Ley 1620 de 2013. Con el fin de promover el respeto y cuidado de la identidad, la pluralidad y las diferencias, así como avanzar en la construcción de la paz y la convivencia e incentivar la participación democrática y responsable de los niños, niñas y adolescentes en la consolidación del Estado Social de Derecho, el MEN asume como uno de sus programas insignia el Programa de Competencias Ciudadanas, y

para ello sienta sus bases en el desarrollo de habilidades, destrezas y conocimientos sobre ciudadanía y convivencia, retomando y afianzando su presupuesto de comprensión como “el conjunto de conocimientos y de habilidades cognitivas, emocionales y comunicativas que, articulados entre sí, hacen posible que el ciudadano actúe de manera constructiva en la sociedad democrática. La comunicación, la sensibilidad el juicio moral y el pensamiento crítico son la base para la formación de competencias ciudadanas y contribuyen a la construcción de una sociedad democrática, en donde se respete la dignidad humana, la pluralidad, la identidad, la participación y la igualdad con respeto por las diferencias, evitando cualquier tipo de discriminación, para así lograr una sociedad verdaderamente justa”.

4 Metodología para el diseño de las sesiones formativas

La metodología utilizada en el diseño de medios metódicos de fortalecimiento de la salud mental en estudiantes, docentes y familias se basa en el aprendizaje experiencial, que permite dominar nuevas habilidades, conocimientos y comportamientos que ya se encuentran fortalecidos a partir de los resultados del análisis, la observación y la experiencia. El aprendizaje de la experiencia de vida, concreta o abstracta, se convierte en conocimiento cuando se refleja o se experimenta. El objetivo de este método es identificar las raíces de los fenómenos que previenen, retrasan o favorecen el clima de violencia, así como los factores que pueden contribuir a su cambio, haciendo referencias conceptuales a su comprensión.

El aprendizaje experiencial proporciona una oportunidad extraordinaria de crear espacios para construir aprendizajes significativos desde la experiencia concreta, la reflexión, la conceptualización y la aplicación.

Para el aprendizaje experiencial, las expresiones lúdicas son parte fundamental del proceso formativo. La lúdica es atractiva y motivadora porque capta la atención de las personas, especialmente de los niños, niñas y adolescentes, en sus diferentes etapas del desarrollo; aprovecha la creatividad, la curiosidad y la exploración para provocar el aprendizaje. La lúdica es una actividad clave para lograr una mayor y mejor interacción con el medio, y ha beneficiado a las personas porque ha permitido el desarrollo del pensamiento creativo, posibilitando la generación de

soluciones, la capacidad de adquirir nuevos entendimientos, el manejo de las emociones y las formas de relacionamiento. Con el juego las personas se prueban a sí mismas porque a través de él se prefigura y experimenta la vida.

En la construcción de las sesiones psicoeducativas se han incluido y ajustado propuestas metodológicas existentes, algunas formuladas desde UNICEF, en “el Kit de expresión e innovación para adolescentes”, que busca promover el bienestar psicosocial de adolescentes

y proveerles nuevas habilidades en momentos de estrés; otros por la Fundación PROINCO y su experticia en la protección de la niñez y la prevención de violencias; y otros desde ICBF con su programa OFAS. Por supuesto, en sintonía con los objetivos del Paquete de Servicios Mínimos en Salud Mental y Apoyo Psicosocial - MHPSS, para robustecer la intervención y brindar a quienes participan, oportunidades de construir relaciones saludables y positivas consigo mismo, sus pares, amigos(as) y familiares, y fortalecer su salud mental.

4.1 Esquema metodológico para el diseño de sesiones formativas

Para el diseño de las sesiones psicoeducativas, además de las etapas propias del aprendizaje experiencial relacionadas en el apartado anterior, se incluyen componentes que complementan y facilitan el paso a paso de la elaboración de las sesiones. A continuación, la estructura esquematizada con la orientación para su construcción.

A

Experiencia concreta: se propone fomentar la experiencia involucrando a los participantes en una actividad determinada desde el aprender haciendo.

B

Reflexión: se dedica tiempo a observar lo realizado y experimentado. Es el momento de preguntar, de escuchar las voces, de retroalimentar con sensaciones y percepciones la actividad propuesta. La comunicación debe ser abierta y honesta para analizar los resultados de dicha actividad.

C

Conceptualización: es el momento de compartir postulados, estudios y teorías que sustenten y argumenten el tema propuesto, procesando la información resultante de la comparación o identificación con lo obtenido en la etapa anterior para facilitar el aprendizaje. Esta posibilita el desarrollo del pensamiento crítico.

D

Aplicación: ahora se busca una aplicación práctica de lo que se ha aprendido. La adquisición de nuevos conocimientos puede evaluarse con mayor precisión si se proporcionan recursos que requieran la aplicación inmediata de los nuevos conocimientos. Es importante asumir compromisos que requieran aplicar lo aprendido en la vida diaria y confirmarlo en espacios posteriores.

E

Evaluación y retroalimentación: es importante un espacio corto para hacer un cierre de espacio de encuentro y retroalimentarlo.



Título:

Tema

Objetivo y/o propósito:

Es lo que se quiere alcanzar al finalizar la jornada

Competencias asociadas a fortalecer:

En el marco de la convivencia escolar es importante el desarrollo de las competencias ciudadanas, incluidas las competencias emocionales y comunicativas, asociadas a la dimensión socioemocional.

Actividades

1) Actividad introductoria y/o complementaria: se ofrece una acción lúdica para despertar el interés de los asistentes a la reunión. En la primera sesión, esta actividad tiene como objetivo reconocer a los participantes y crear acuerdos de convivencia grupal. En sesiones posteriores, se aprovechará este momento para introducir el tema propuesto.

2) Experiencia concreta: se busca que la actividad permita vivir la experiencia que propone el tema; este momento es un motivador intencionado y con sentido para activar la reflexión de quienes participan de la sesión.

3) Reflexión: desde la experiencia vivida se hace la invitación a considerar preguntas básicas como: ¿Qué piensan y que qué sintieron?, entonces, profundizando con otros interrogantes asociados al tema, se identifican los saberes previos de quienes participan de la sesión.

4) Conceptualización: se aprovechan los conocimientos previos y se aclaran y refuerzan los contenidos derivados del tema. En esta actividad, el facilitador tiene la autoridad para dar forma a la presentación de los conceptos, tal como los ve.

5) Aplicación: se propone una actividad corta de cierre que invite a la aplicación práctica y cotidiana de lo aprendido. Se destina una tarea para afianzar el aprendizaje.

6) Evaluación y retroalimentación de la jornada: en todas las sesiones formativas plantea la evaluación del espacio y la retroalimentación desde cuestionamientos que faciliten la expresión de lo compartido y la sistematización de los aprendizajes:

¿Qué dejo en la jornada (De qué me di cuenta durante o después del encuentro, que no aporta a mi vida y que debo cambiar para mejorar)?

¿Qué me llevo de la jornada (lo que aprendí o logré en el encuentro)?

¿Qué me impactó (que fue lo que más me gustó de lo que aprendí en la jornada)?

¿Qué mejoraría de estos encuentros? ¿Qué cambiaría?

Cada momento del proceso requiere de un tiempo para su implementación y unos recursos o materiales que se deben incluir en cada sección.

5

Temario curricular: sesiones formativas dimensión socioemocional para la promoción de la salud mental.



5.1 Estudiantes

Para los estudiantes de secundaria (adolescentes) se ofrecen temas que apuntan a mejorar y fortalecer las relaciones en el ámbito personal, familiar y comunitario a partir de anotar o identificar “cómo me siento”, “con quién cuento” y a “quién le cuento”, profundizando en la dimensión socioemocional y el desarrollo de las competencias ciudadanas socioemocionales (emocionales y comunicativas); se propone el desarrollo de 19 sesiones psicoeducativas de 2 horas y una jornada de cierre, como se relaciona en la siguiente tabla.

Dimensión	Dimensión socioemocional	Tiempo
Encuentro previo	• Reconocimiento de contextos mediante mapas parlantes (espacios protectores y de riesgo) y construcción de normas y acuerdos para el proceso de formación. (2h)	2 horas 1 sesión
Sujeto Conciencia de sí mismo:	• Autoimagen- Autoconcepto. (2h) • Autoestima (2h) • Autoconciencia emocional (conciencia de mis emociones y cómo las siento a nivel físico - meditación) (2h) • Reconocimiento de emociones (2h) • Autorregulación (la capacidad de controlar eficazmente las propias emociones, pensamientos y comportamiento en diferentes situaciones - tolerancia a la frustración) (2h) • Resiliencia. cómo superar las experiencias negativas que te afectan (2h)	12 horas 6 sesiones
Familia Conciencia de los otros:	• Empatía (Capacidad de percibir, compartir y comprender lo que el otro está sintiendo) (2h) • Comportamiento prosocial (ofrecer ayuda genuina y respetuosa al otro) (2h) • Escucha activa (concentrar la atención en lo que otros quieren decir y mostrar interés) (2h) • Asertividad (capacidad de comunicarse de manera oportuna y adecuada) (2h) • Manejo de conflictos interpersonales (identificar el conflicto, determinar cómo se sienten las partes y asumir la responsabilidad) (2h) • Motivación intrínseca y extrínseca (factores internos y externos que motivan las acciones, pensamientos y sentimientos) (2h)	12 horas 6 sesiones
Comunidad Relación con los otros:	• Mediación y resolución pacífica de conflictos (2h) • Prevención de riesgos y de violencias (2h) • Afectación de las emergencias en las formas de relacionamiento (2h) • Riesgos digitales, prevención del ciberacoso (2h) • Dónde acudir y pedir ayuda (rutas de atención) (2h) • Conformación de redes (2h)	12 horas 6 sesiones
Evento de cierre	• Tu voz cuenta: evento de cierre por Institución Educativa- Encuentro generacional (2h)	2 horas 1 sesión

5.2 Docentes

Se enfoca en temáticas que potencien el desarrollo de competencias socioemocionales en los y las docentes, que les faculte para compartir este tipo de actividades con sus estudiantes, escucharlos y comunicarse de manera respetuosa, empática y asertiva. También se busca brindar herramientas que permitan identificar situaciones de alerta y habilitar con elementos básicos a los/las docentes para la atención en primeros auxilios psicológicos. En la siguiente

tabla se relacionan los temas desagregados de acuerdo con el modelo ecológico. Las sesiones formativas se pueden realizar a lo largo del año escolar, dependiendo de los tiempos y disponibilidad de cada institución educativa. Estas sesiones formativas se plantean para ser lideradas desde la orientación escolar y fortalecer la estrategia de convivencia escolar impulsada por la Institución Educativa.

Dimensión	Dimensión socioemocional	Tiempo
Encuentro previo	<ul style="list-style-type: none"> Reconocimiento de contextos mediante mapas parlantes (espacios protectores y de riesgo) y construcción de normas y acuerdos para el proceso de formación. (2h) 	2 horas 1 sesión
Sujeto Conciencia de sí mismo:	<ul style="list-style-type: none"> Autoimagen- Autoconcepto. (2h) Inteligencia emocional - autorregulación (la capacidad de controlar de manera efectiva los propios sentimientos, pensamientos y comportamiento en diferentes situaciones - tolerancia a la frustración) (2h) 	4 horas 2 sesiones
Familia Conciencia de los otros:	<ul style="list-style-type: none"> Empatía y Comunicación Asertiva (2h) Primeros auxilios psicológicos (2h) 	4 horas 2 sesiones
Comunidad Relación con los otros:	<ul style="list-style-type: none"> Mediación y resolución pacífica de conflictos (2h) Cómo afectan las situaciones de crisis a sus alumnos. Riesgos y factores protectores (2h). Vías de protección. Organización del comité de atención en primeros auxilios mentales 	6 horas 3 sesiones

5.3 Familias (Padres, Madres y Cuidadores)


Los padres, madres y cuidadores participantes deben fortalecer sus habilidades socioemocionales, fomentar la comunicación y el diálogo abierto dentro de sus familias, y crear un ambiente de confianza que comience con el reconocimiento de su papel en la prevención de prejuicios

y estereotipos. Con estas sesiones formativas se propone fortalecer la estrategia “la escuela de familia”, donde se espera brindar, además, herramientas que permitan identificar situaciones de alerta. Los temas que se desarrollarán a lo largo del año escolar se relacionan en la siguiente tabla:

Dimensión	Dimensión socioemocional	Tiempo
Encuentro previo	<ul style="list-style-type: none"> Reconocimiento de contextos mediante mapas parlantes (espacios protectores y de riesgo) y construcción de normas y acuerdos para el proceso de formación. (2h) 	2 horas 1 sesión
Sujeto Conciencia de sí mismo:	<ul style="list-style-type: none"> Autoimagen- Autoconcepto. (2h) Reconocer las emociones - autorregulación (la capacidad de controlar eficazmente las propias emociones, pensamientos y comportamientos en diferentes situaciones - tolerancia a la frustración) (2h) 	4 horas 2 sesiones
Familia Conciencia de los otros:	<ul style="list-style-type: none"> Empatía (2h) Comunicación Asertiva en la familia (2h) Proyecto de vida familiar: habilidades sociales y afectivas (2h) 	6 horas 3 sesiones
Comunidad Relación con los otros:	<ul style="list-style-type: none"> Mediación y Resolución pacífica de conflictos (2h) Cómo afectan de las emergencias a sus hijos e hijas (2h). Riesgos y factores de protección- Rutas de protección. (2h) 	6 horas 3 sesiones
Evento de cierre	<ul style="list-style-type: none"> Tu voz cuenta: evento de cierre por Institución Educativa- Encuentro generacional (2h) 	2 horas 1 sesión

Referencias

- Bisquerra R. Educación emocional y competencias para la vida. Revista de Investigación Educativa, RIE. 2003 21; 1(1): 7-43. <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Chaux E. (Coord.) Desempeños de educación para la paz. Gobierno de Colombia – Ministerio de Educación Nacional, Colombia. 2017.
- Estándares básicos de competencias ciudadanas. Propuesta de actualización, Abraham Magendzo Kolstrein, Claudia Dueñas Santander. Diciembre 2021.
- Mejía J, Rodríguez G, Guerra N, Bustamante A, Castellanos M, Chaparro M, Paso a paso. Estrategia de formación de competencias socioemocionales en la educación secundaria y media. Departamento Nacional de Planeación, Ministerio de Educación Nacional y Banco Mundial, Oficina Bogotá, Colombia; 2017.
- Mejía JF, Rodríguez GI. Propuesta ruta de articulación de competencias socioemocionales [Diapositivas de PowerPoint]. Subdirección de Educación, Departamento Nacional de Planeación, Colombia; 2021.
- MEN. Ochoa M, Chaux E. (Coord.) Estándares básicos de competencias ciudadanas. Formar para la ciudadanía si es posible. Lo que necesitamos saber y saber hacer. Ministerio de Educación Nacional; 2004.
- MEN. Estándares básicos de competencias en Lenguaje, Matemáticas, Ciencias y Ciudadanas. Ministerio de Educación Nacional de Colombia; 2006.
- MEN. Cartilla 1. Brújula. Programa de Competencias Ciudadanas. Ministerio de Educación Nacional de Colombia; 2011.
- MEN. Plan Nacional Decenal de Educación 2016-2026. El camino hacia la calidad y la equidad. Gobierno de Colombia – Ministerio de Educación; 2016. http://www.siteal.iipe.unesco.org/sites/default/files/sit_accion_files/siteal_colombia_0404.pdf
- MEN. Lineamientos de formación de educadores para la ciudadanía. Ministerio de Educación Nacional, Corpoeducación, APCEIU, OIE, UNESCO; 2018.
- OPS. Construir la salud a lo largo del curso de vida. Conceptos, implicaciones y aplicación en la salud pública. Organización Panamericana de la Salud – Organización Mundial de la Salud; 2021.
- Ruiz A, Chaux E. La formación de competencias ciudadanas. Ascofade; 2005.
- Salud mental y apoyo psicosocial, Paquete de servicios mínimos en salud mental y apoyo psicosocial MSP. Versión PDF a título experimental; septiembre 2021. <https://mhpsmsp.org/sites/default/files/2022-02/PSM%20MAPS%20titulo%20experimental.pdf>

The background features a blue-toned illustration of three people: a young girl on the left, a man with glasses in the center, and a man with a mustache on the right. They are all smiling and looking towards the viewer.

Fundamentos metodológicos para promoción de
la salud mental en la comunidad educativa
• Estudiantes, Docentes Y Familias •

CONVIVE SANA-MENTE

Paquete Mínimo De Servicios En Salud
Mental Y Apoyo Psicosocial MSP