

PASS

Escuelas Primarias Conscientes

Manual y materiales del proyecto





Con el amable apoyo de



Okkar heimur



Agradecemos a la comunidad escolar:
directiva, docentes y estudiantes
del Colegio Pedagogium Cos de Sant Boi de Llobregat,
Barcelona, España

PASS

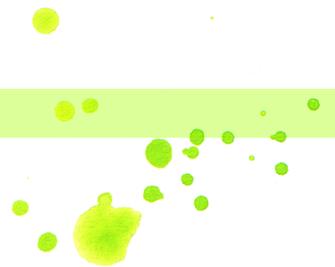
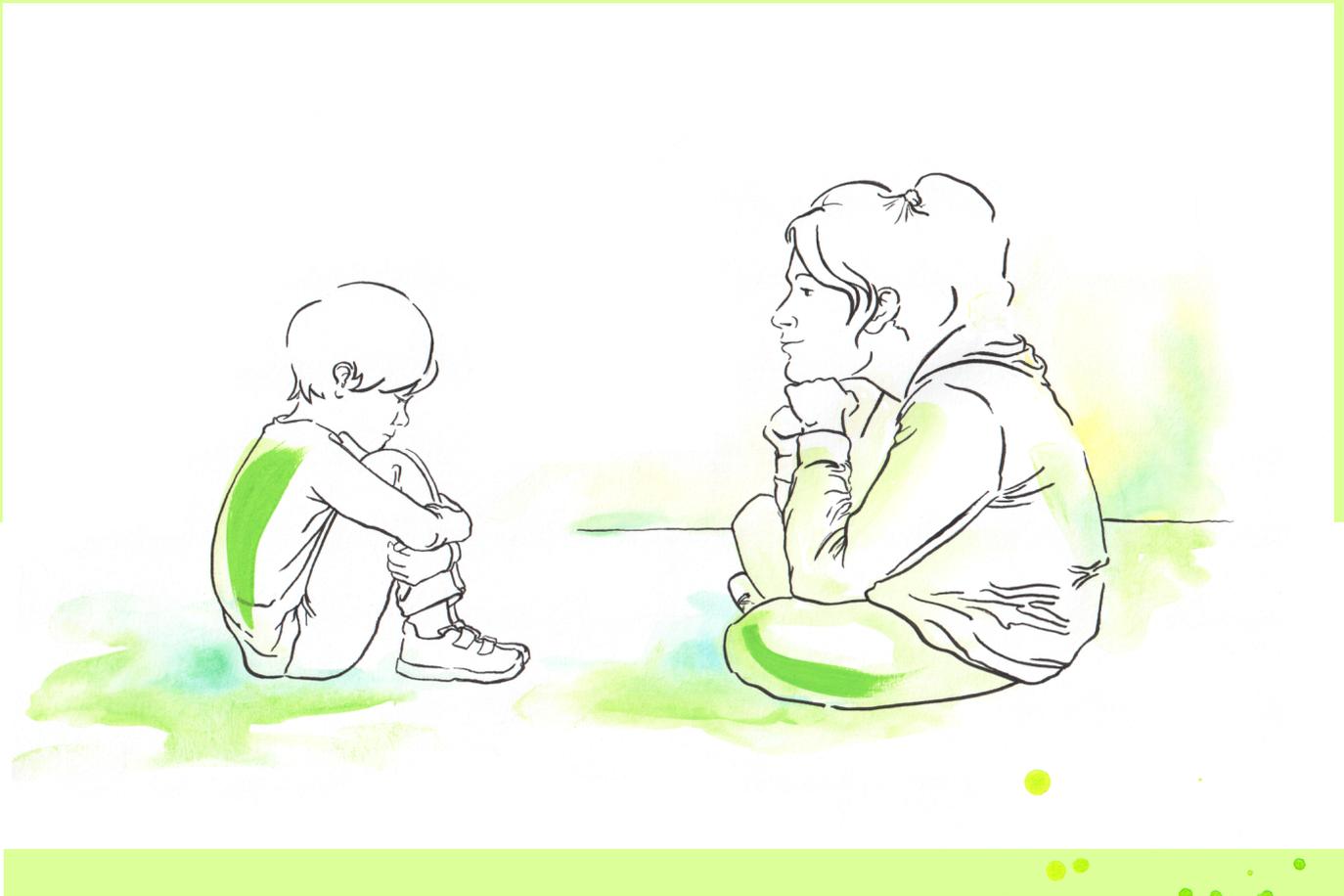
Escuelas Primarias Conscientes

1 Proyecto "PASS"	7
1.1 Vivir con una enfermedad mental de los padres: Sobre el proyecto.....	7
1.1.1 Metas concretas y resultados esperados.....	8
1.1.2 Grupo destinatario.....	9
Grupos destinatarios indirectos.....	10
1.1.3 Nuestros socios.....	10
Cooperación internacional.....	11
1.1.4 Escuelas participantes.....	12
2 Recopilación de materiales.....	15
2.1 Sensibilización y concienciación del personal escolar (WP 1).....	16
2.1.1 Hoja de trabajo "Auditoría de salud mental".....	17
2.1.2 ¿Qué pueden hacer los profesores? - 12 consejos.....	20
2.2 Utilización del material didáctico (WP 2).....	21
2.2.1 Sesión 1: "¿Qué es un problema de salud mental o una enfermedad mental?"... 21	
Fuente A: Hoja de trabajo "Cuestionar las propias convicciones".....	22
Fuente A: Diapositivas "Acabar con los mitos".....	23
Fuente B: Fichas "Enfermedades físicas y mentales".....	27
2.2.2 Sesión 2: "La salud mental y yo".....	28
Fuente C: Hoja de trabajo "Serpientes y escaleras".....	28
Fuente D: Hojas de trabajo "Cerebro".....	29
Fuente E: Hoja de trabajo "Proteger mi salud mental".....	31
2.3 Desarrollo de un cambio de cultura escolar a largo plazo (WP 3).....	32
2.3.1 Ejemplo: Café para familias.....	32
Terapia multifamiliar.....	32
Sobre el proyecto de café para familias.....	34
Empleados y áreas de responsabilidad.....	34
Infraestructura existente / locales / la cafetería como lugar de encuentro.....	35
Grupo destinatario.....	35
Temas centrales.....	36
Actividades.....	36
Duración.....	37
Objetivos del café para familias.....	37
Programa ejemplar de un café para familias.....	38
Adquisición del grupo destinatario.....	41
Financiación.....	42
3 Opinión de los profesores - Evaluación del proyecto.....	44

3.1 Resultados de los grupos de discusión.....	44
3.1.1 Islandia, Austria, España, Alemania.....	44
3.1.2 España.....	46
3.2 Encuesta a los profesores.....	47
3.2.1 Participantes.....	47
3.2.2 Resultados.....	48
WP 1 (Sensibilización y concienciación del personal escolar): Estructura.....	48
WP 1 (Sensibilización y concienciación del personal escolar): Contenido.....	50
WP 2 (Utilización del material didáctico): Estructura.....	52
WP 2 (Utilización del material didáctico): Contenido.....	54
3.3 Conclusión.....	56



Proyecto "PASS"



1 Proyecto "PASS"

1.1 Vivir con una enfermedad mental de los padres: Sobre el proyecto

Este manual es el resultado de un proyecto ERASMUS+ realizado en el período de enero de 2023 hasta finales de febrero de 2024 en cooperación entre instituciones de Alemania, España, Islandia y Austria con el apoyo de la Fundación Our Time (Londres). El objetivo del proyecto es promover la salud mental de los alumnos mediante programas de educación psicopedagógica. Este objetivo se consigue mediante la cualificación de los profesores en cuanto a las enfermedades mentales y el desarrollo de la resiliencia y mediante la creación de una cultura escolar de apoyo. Se pone especial énfasis en el desarrollo de actividades para las escuelas primarias (especialmente 3º y 4º de primaria), ya que la prevención es tanto más efectiva cuanto antes se inicie.

La prioridad más importante es contrarrestar las desventajas educativas de los niños de familias de riesgo. Estas desventajas se manifiestan en forma de menor rendimiento escolar, absentismo escolar, abandono prematuro de los estudios y desarrollo más bajo de las competencias sociales y personales.

Las familias de riesgo se definen en particular como familias con padres con enfermedades mentales y / o en estado de estrés, en las que los hijos asumen a menudo el rol de "jóvenes cuidadores", además de sus propias tareas de desarrollo. Los efectos pueden detectarse ya en la edad preescolar y en los primeros años de la escuela primaria.

Tan sólo en Berlín, unos 11.000 niños y jóvenes cuidan y apoyan a familiares con enfermedades y / o discapacidades. Investigaciones describen al menos dos alumnos en el "rol de cuidador joven" por clase escolar, para los que se han descrito las desventajas educativas resultantes. En una clase escolar de promedio, también hay entre 4 y 6 niños que viven con un padre con una enfermedad mental y que tienen un riesgo entre 3 y 7 veces mayor de desarrollar desórdenes ellos mismos.

Los hijos de padres con enfermedades mentales se encuentran, por tanto, entre los grupos de personas con mayores riesgos. Están especialmente cargados en su vida cotidiana, experimentan con mayor frecuencia bajones de rendimiento escolar y se ven afectados con más frecuencia por el abandono escolar y la exclusión social. Las dificultades asociadas a este estrés a menudo se omiten en la vida escolar cotidiana o se interpretan p. ej. como problemas de atención, dificultades de aprendizaje o absentismo escolar, y frecuentemente se patologizan y / o se sancionan de manera unilateral (p. ej. por llegar tarde por la mañana, por tener los deberes incompletos, por mostrar un comportamiento difícil). Esto se agrava por el tabú y la estigmatización.

Estos niños pueden beneficiarse de una mayor competencia de los profesores y de un cambio en el ambiente escolar tanto como los alumnos afectados por el acoso, la estigmatización y la exclusión. El proyecto "Who Cares?" ya implantado en el Reino Unido, reporta experiencias positivas. En el programa "Escuelas Conscientes", que se desarrolló a partir de ese mismo y se realizó antes del proyecto "PASS", se observaron efectos similares, especialmente cuando también participan las familias. Las experiencias de este proyecto precedente de Erasmus+, que se dirigía específicamente a los grados 1-2 ESO, animaron al consorcio del proyecto a desarrollar un planteamiento en las escuelas primarias para ofrecer un apoyo de fácil acceso y preventivo y para evitar la estigmatización adicional, y así apoyar mejor a los niños afectados y a sus familias en el entorno escolar lo antes posible.

1.1.1 Metas concretas y resultados esperados

El proyecto prepara a los profesores para ofrecer unidades didácticas sobre la enfermedad mental y el desarrollo de la resiliencia en las escuelas primarias y para estar disponibles como personas de contacto para los alumnos en situaciones de riesgo.

Otro objetivo es el desarrollo permanente de una cultura escolar consciente del estrés mental de los alumnos.

Se definieron sub-metas medibles que se obtuvieron mediante cuestionarios de evaluación (pre / post):

- ⇒ Mejorar la información sobre salud mental entre profesores y alumnos
- ⇒ Información sobre el desarrollo de la resiliencia y el autocuidado
- ⇒ Reducir la estigmatización y la exclusión de los alumnos con mayores riesgos
- ⇒ Desarrollo de un programa continuo para todos los alumnos

En todos los lugares (Barcelona, Reikiavik, Viena, Rotenburg / Bremen, Berlín) se cooperó con al menos una escuela, lo que se ampliará al sector primario como parte del proyecto.

1.1.2 Grupo destinatario

Los grupos destinatarios directos son los profesores y el personal pedagógico de las escuelas primarias, a los que se cualifica para:

- ⇒ educar sobre enfermedades mentales y salud mental
- ⇒ establecer a largo plazo programas similares para todos los alumnos
- ⇒ estar disponibles como multiplicadores dentro del sistema escolar

Los efectos esperados también benefician a la respectiva escuela como institución general: El proyecto apunta a cambiar el ambiente escolar en el sentido de crear un entorno de aprendizaje seguro, consciente y atento.

Para ello, se crean funciones dentro del personal de la escuela que actúan como personas de contacto para los alumnos en situación de riesgo y también como guías hacia otros servicios regionales de apoyo.

Los profesores se sienten a menudo sobrecargados en su profesión, en parte porque cada vez se describen más dificultades relacionadas con el comportamiento en niños de edades tan tempranas como la escuela primaria. El proyecto tiene por objeto reforzar a los profesores y al personal pedagógico. La mejora de los servicios de atención y el apoyo a los niños de familias en situación de riesgo (especialmente en el rol de jóvenes cuidadores) amplían las competencias de la escuela como institución, así como de cada uno de los profesores, y contribuyen a influenciar positivamente el clima escolar en su conjunto, también en el sentido de que la enseñanza en sí puede adquirir un mayor protagonismo.

Los profesores se benefician de la cualificación y el apoyo de la organización local asociada, que asesora a la escuela durante el proceso, ofrece materiales y servicios de tutoría y promueve la creación de contactos en el entorno social, por ejemplo con otros proveedores de apoyo. Como resultado, los profesores ganan tanto en competencia como en apoyo.

Por lo tanto, se ofrece a los profesores, entre otro:

- ⇒ reducir las faltas de conocimientos ante el estrés mental de los alumnos
- ⇒ informaciones sobre el manejo de los problemas de comportamiento durante las clases
- ⇒ la mejora de la cooperación con las familias y, en caso necesario, con instituciones extraescolares (p. ej. centros de asesoramiento)
- ⇒ evitar cargas adicionales para los profesores

Grupos destinatarios indirectos

Todos los alumnos se benefician de los programas, pero especialmente los que vienen de familias multiproblemáticas con enfermedades mentales propias y / o de los padres. Se benefician del hecho de que reciben información y orientación a través de los programas de enseñanza, de que se fomenta el apoyo social tanto dentro del grupo de clase como dentro de la escuela y de que se les abre el acceso a un grupo de otros niños en una situación similar.

Otros grupos destinatarios indirectos son las instituciones de apoyo de los sectores de la asistencia a los jóvenes y de la salud pública, que se benefician del programa a través de impulsos de cooperación.

1.1.3 Nuestros socios

Todas las organizaciones que participan en el proyecto tienen muchos años de experiencia con niños, jóvenes y sus familias con problemas de salud mental en su relación con la escuela. Lo que todos los colaboradores tienen en común es un compromiso especial con las necesidades de desarrollo de los niños y jóvenes de familias desaventajadas.

Una conclusión importante del proyecto anterior "Escuelas Conscientes" fue el deseo expresado por las escuelas de poder instalar programas similares adaptados a los grupos de edad de las escuelas primarias. Dado que los programas preventivos suelen ser más eficaces cuanto antes se inician, existía una fuerte motivación para responder a este deseo y ampliar el trabajo anterior al sector de la educación primaria.

Los socios del proyecto pudieron contar con el apoyo y los materiales de la **Fundación Our Time**, con sede en Londres, que lleva varios años aplicando este modelo de manera similar en el Reino Unido.

Además, un grupo de investigación de estudiantes dirigido por Anna-Maria Spittel de la **Universidad Carl von Ossietzky de Oldenburg** (Alemania) que forma parte del grupo de trabajo "Educación especial general, rehabilitación / atención a la salud" del Instituto de Educación Especial y Rehabilitación y que investiga en el área de "jóvenes cuidadores y niños como familiares", participó en el proyecto encargándose de la evaluación externa del proyecto (véase el capítulo 3 "Resultados de la evaluación").

La clínica **AGAPLESION Diakonieklinikum Rotenburg / Wümme**, como clínica de atención general en una zona rural del norte de Alemania, presta atención médica integral y se considera a sí misma como una institución que, además de la asistencia sanitaria directa y

curativa, fomenta la creación de redes con otras instituciones (escuelas, servicios de asistencia a la juventud, centros de asesoramiento, oficinas de salud pública) y cultiva la cooperación intersectorial como base de sus propias acciones. La clínica cuenta con experiencia y recursos en el ámbito de la administración y organización de proyectos. A través de las redes locales existentes, se podría entrar en contacto con otras escuelas de la zona de Rotenburg (especialmente de Bremen).

De los colaboradores **Okkar Heymur** (Islandia), **Fundació Orienta** (España) y **FamilienANlauf e. V. (FAN)** (Alemania), algunos llevan varios años trabajando en el área de la promoción de la salud y el apoyo a niños y jóvenes de familias con múltiples problemas.

Kidstime Deutschland e. V. (Alemania) coordina el trabajo con familias con padres con enfermedades mentales en el contexto de los talleres "Kidstime" y ofrece servicios de asesoramiento a los centros asociados que participan en el proyecto. Esta organización coopera con **REBUZ** para alcanzar a las escuelas primarias del estado federado de Bremen.

La participación del **Centro Sistémico Wienerwald** en el proyecto ofreció la oportunidad de desarrollar y establecer un programa de prevención integral y de fácil acceso también en las escuelas de Austria.

Todas las instituciones están comprometidas con un enfoque cooperativo y preventivo. Todas tienen experiencia en trabajar con el programa "Kidstime" para hijos de padres con enfermedades mentales, y algunos ya han participado con éxito en el proyecto "Escuelas Conscientes" para los grados 1-2 ESO.

Todas las instituciones asociadas consideran el sistema escolar como el "punto de cristalización" social en el que los alumnos en su vida cotidiana no sólo adquieren experiencias de aprendizaje relacionadas con las clases, sino que también experimentan importantes procesos de socialización. El apoyo cotidiano integrado con un elevado efecto multiplicador puede integrarse allí de forma especialmente eficaz.

Cooperación internacional

En tres los lugares (España (Barcelona), Islandia (Reikiavik) y Alemania (Bremen / Rotenburg a. d. Wümme y Berlín)) existen proyectos "Kidstime" que apoyan a familias con padres con enfermedad mental. En Austria (Viena), está prevista la introducción de un taller "Kidstime", y ya se ha llevado a cabo la cualificación del equipo de las organizaciones participantes.

El mencionado proyecto de contenido similar "Escuelas Conscientes" se instaló en su época en los mismos tres lugares de Islandia, España y Alemania, lo que ya ha aportado una importante experiencia adicional para el proyecto continuador "PASS" - tanto a los temas comunes como a las similitudes y diferencias nacionales, p. ej. respecto a las condiciones nacionales, en particular la política escolar.

En el proyecto anterior "Escuelas Conscientes" se confirmó una doble expectativa:

- ⇒ Los retos a los que se enfrentan los alumnos de familias con dificultades son similares en los distintos países y muestran claros paralelismos en cuanto a las específicas necesidades de apoyo.
- ⇒ Las diferencias entre los distintos sistemas escolares crean retos adicionales, tanto en la adaptación a las estructuras existentes como en la consideración de las lagunas existentes, algunas de las cuales sólo son visibles en el diálogo cooperativo y en la comparación entre los países.

Por lo tanto, es necesario un modelo común, así como una adaptación diferenciada a las características específicas de cada escuela y país. Esto se está llevando a cabo mediante un proyecto conjunto en el que participan varios colaboradores europeos. También se garantiza que los materiales creados estén disponibles en varios idiomas (alemán, español, inglés) y puedan adaptarse a otros países en el futuro con poco esfuerzo.

1.1.4 Escuelas participantes

En "PASS" participaron

- ⇒ el **Colegio Pedagogium Cos de Sant Boi de Llobregat en Barcelona (España)**
 - o En esta colegio estudian 290 alumnos de primaria y 350 de secundaria (un total de 762 alumnos, incluidos los preescolares). El cuerpo docente está formado por 52 profesores (10 de preescolar, 19 de primaria y 23 de secundaria) y 5 profesores de educación especial. La escuela no cuenta con pedagogos sociales.
- ⇒ la **escuela primaria Purkersdorf de Viena (Austria)**
 - o Esta escuela primaria tiene 408 alumnos de 19 naciones diferentes que atienden a 19 clases con 31 profesores. La escuela es una "Escuela Saludable" con premio de oro como "escuela H2O" y "escuela parque natural" y coopera, entre otros, con la escuela de música, la Oficina Federal de Bosques, la Cruz Roja, los Samaritanos y una organización de asistencia.

⇒ el colegio inclusivo **Grüner Campus Malchow de Berlín (Alemania)**

- Hay 322 alumnos en la primaria de este colegio (cursos 4º a 6º). El trabajo social escolar está firmemente integrado en ella con 2 pedagogas sociales de escuela, 1 educador y 1 profesora. El "café para familias" presentado en el capítulo 2.3.1 tiene su origen en esta escuela.

⇒ la escuela primaria de jornada completa de **Scheeßel (Alemania)**

- Esta escuela, con unos 460 alumnos y 35 profesores, ofrece a los niños particularmente motivados a aprender programas exigentes, conocidos como "EXTRA", en el marco de la "red para niños altamente dotados", y ofrece a los niños con necesidades especiales apoyo específico de profesores de educación especial. La escuela también coopera con una escuela ("Lindenschule") del centro local para personas con discapacidad ("Rotenburger Werke") con el fin de ofrecer escolarización local a los niños de Scheeßel que necesitan apoyo en el área de "desarrollo cognitivo". Como parte del programa "PASS", se ha establecido firmemente en la escuela un café para familias (véase el capítulo 2.3.1).

⇒ La escuela primaria de **Borgarnes (Islandia)**

- Esta escuela tiene 326 alumnos de los cursos 1º a 10º (6 a 16 años). Cada curso se divide en dos clases, cada una con 2-3 profesores. Hay 20 clases en total y la escuela cuenta con 70 profesores. La escuela tiene un „consejero / guía estudiantil” que actúa como defensor de y persona de confianza para los alumnos y colabora estrechamente con los padres (según se requiera) y otros profesionales dentro y fuera del centro. También trabaja en la escuela un psicólogo escolar.
- 

2 Recopilación de materiales



2 Recopilación de materiales

En este capítulo encontrará una pequeña selección de materiales que se han utilizado como parte de "PASS". Si está interesado en otros materiales, no dude en ponerse en contacto con los autores de este manual.



Los materiales se utilizaron en las tres actividades principales (WP = "Work Packages") que se llevan a cabo como parte de "PASS":

WP 1: Sensibilización y concienciación del personal escolar

- ⇒ Reunión con todo el personal de la escuela durante aprox. 4 horas
- ⇒ A continuación, creación de un "equipo central" en la escuela (de 2 a 6 personas, especialmente profesores y pedagogos sociales de la escuela)
- ⇒ Formación del equipo central para aplicar el programa, en particular las unidades didácticas del WP 2 (véase abajo)

WP 2: Utilización del material didáctico

- ⇒ aprox. 2-6 horas de clase en total, dependiendo de las posibilidades e intereses de la escuela
- ⇒ Realización por el equipo central y los profesores
- ⇒ Con el apoyo de los socios regionales del proyecto

WP 3: Desarrollo de un cambio de cultura escolar a largo plazo

- ⇒ a través de diversos elementos como un programa de tutores y mentores, actividades extraescolares, cafeterías para padres-profesores-alumnos, etc., orientados a las oportunidades, necesidades e intereses de la escuela
- ⇒ Con el apoyo de los socios regionales del proyecto

2.1 Sensibilización y concienciación del personal escolar (WP 1)

El primer objetivo del proyecto, como se describe en el capítulo 1, es sensibilizar a todo el personal pedagógico respecto al estrés mental de sus alumnos y alumnas - con especial atención a los niños de familias de alto riesgo (especialmente en el rol de "jóvenes cuidadores") - y reconocer y aprovechar las oportunidades para promover la salud mental.

En el primer WP, se utilizan ejercicios (de reflexión) para analizar el entorno actual y el apoyo ya existente en la escuela para los hijos e hijas de padres con problemas o enfermedades

mentales y para identificar las áreas en las que existen lagunas o en las que se pueden realizar mejoras.

En las secciones siguientes, presentamos como ejemplos la hoja de trabajo "Auditoría de salud mental" (capítulo 2.1.1) y "Qué pueden hacer los profesores - 12 consejos" (capítulo 2.1.2).

2.1.1 Hoja de trabajo "Auditoría de salud mental"

Instrucciones para completar su auditoría de salud mental:

La siguiente auditoría se ha diseñado para ayudarle a evaluar su oferta prevista de promoción de la salud mental en relación con las prácticas recomendadas ("best practice") y otras experiencias positivas de otros contextos. Para cada ejemplo, considere cómo está organizado su propio entorno escolar y qué ejemplos de su propia práctica o qué pruebas puede aportar. Utilice la escala de colores para evaluar hasta qué punto cree que ya está bien posicionado / preparado en el área correspondiente.

Rojo - significa que aún no cumple los criterios y debe tomar medidas adicionales.

Ámbar - significa que se cumplen algunos de los criterios, pero es posible y recomendable introducir mejoras en este área.

Verde - significa que los criterios se cumplen plenamente y - si no existen ya - se deberían introducir rutinas donde sea posible para garantizar la continuidad de estas buenas condiciones.



No se preocupe si aparecen lagunas en esta auditoría. Este curso de formación está diseñado para permitirle desarrollar estrategias prácticas y eficaces para una cultura escolar abierta que promueva la salud mental. La segunda parte se dedicará a profundizar este enfoque y a identificar estrategias de aplicación y apoyo.

Auditoría de salud mental

"Best practice"	Ejemplos y pruebas de su entorno <i>p.ej. concepto, sitio web, reuniones, responsabilidades internas de la escuela, boletín, etc.</i>	Clasificación RAV (✓)		
		R	A	V
Las conversaciones sobre salud mental se fomentan y se consideran normales entre los alumnos y el personal.				
Se promueven valores positivos de inclusión, apertura y pertenencia. Se contrarresta la estigmatización relacionada con las enfermedades mentales.				
El apoyo es accesible y claramente reconocible en toda la escuela.				
La escuela está en contacto con los servicios de apoyo de la comunidad y aprovecha oportunidades para establecer una cultura de salud mental abierta y solidaria, p. ej. en el plan de estudios, en las reuniones de padres, en los boletines, etc.				
Los procesos y directrices se revisan y actualizan regularmente para garantizar que tratan adecuadamente los problemas de la salud mental.				
Los alumnos - incluidos los que tienen necesidades especiales y p. ej. problemas de lenguaje - tienen regularmente la oportunidad de compartir sus puntos de vista y participar en las decisiones de la escuela (incluyendo directrices, concepción de contenidos y programas de apoyo).				

<p>Todos los alumnos tienen acceso a iniciativas apropiadas y sensatas dirigidas por ellos mismos, con el fin de que todos estén incluidos en el enfoque integral de la salud mental en la escuela.</p>				
<p>Los padres, las familias y los cuidadores tienen acceso a eventos programados, materiales y otras oportunidades de participación tanto dentro como fuera de la escuela, con el objetivo de desarrollar y ampliar una cultura de la salud mental.</p>				
<p>Los padres, las familias y los cuidadores tienen acceso a información que les ayuda a mantener conversaciones constructivas con sus hijos sobre la salud mental y a encontrar más apoyo si lo necesitan.</p>				

2.1.2 ¿Qué pueden hacer los profesores? - 12 consejos

- ⇒ Tratar a los jóvenes con **atención, respeto, aprecio y amabilidad**.
- ⇒ Conocer los programas de **ayuda**.
- ⇒ Hablar de los **asuntos difíciles de la vida** en los buenos tiempos.
- ⇒ **Informarse, intercambiar y formarse** en equipo.
- ⇒ Establecer **redes con colaboradores** dentro de la comunidad.
- ⇒ Realizar **pequeños gestos cotidianos** - ellos ayudan.
- ⇒ Ser **genuino y auténtico**.
- ⇒ Ser **paciente y fiable**.
- ⇒ Ser consciente de los **propios límites**.
- ⇒ Transmitir **normalidad y seguridad**.
- ⇒ Reforzar la **confianza en sí mismo** y la **autoestima**.
- ⇒ Ser **empático**.

2.2 Utilización del material didáctico (WP 2)

El equipo central respectivo de la escuela, que se forma como parte del WP 1, y los profesores llevan a cabo unidades didácticas sobre los temas de la enfermedad mental y la salud mental en el WP 2. A continuación presentamos una pequeña selección de materiales didácticos diseñados para este propósito.

Los materiales del capítulo 2.2.1 ayudan a aclarar la diferencia entre salud mental y enfermedad mental.

Los materiales presentados en el capítulo 2.2.2 están enfocados en la salud mental individual y su protección.

2.2.1 Sesión 1: "¿Qué es un problema de salud mental o una enfermedad mental?"

Objetivos:

- ⇒ Los alumnos aprenden que el malestar mental debe tomarse tan en serio como el malestar físico, con el mismo respeto y la misma buena voluntad.
- ⇒ Los alumnos comprenden que la mente puede enfermar tanto como el cuerpo y exploran las diferencias entre enfermedades físicas y mentales.
- ⇒ Los alumnos se sienten seguros para hablar de sus sentimientos.

Fuente A: Hoja de trabajo "Cuestionar las propias convicciones"

(Fuente A)

Nombre:

Clase:

Edad:



Cuestionar las propias convicciones

No se trata de un examen, sino sólo de una forma de que los profesores puedan averiguar lo que ya sabes.

Por favor, marca "sí", "no" o "no lo sé" para cada pregunta - lo que crees que es la respuesta correcta.

Cada una de las preguntas también se mostrará en la presentación de diapositivas que vas a ver.

Preguntas sobre salud mental y enfermedad mental

Pon un ✓ en una de las casillas de cada pregunta para mostrar lo que piensas.

	sí	no lo sé	no
1. ¿Son lo mismo la enfermedad mental y la salud mental?			
2. ¿Es contagiosa una enfermedad mental?			
3. ¿Sólo los adultos pueden desarrollar una enfermedad mental?			
4. ¿Los niños pueden desarrollar una enfermedad mental?			
5. ¿Significa la enfermedad mental estar triste todo el tiempo?			
6. ¿Significa la salud mental estar siempre alegre?			
7. ¿Puede una persona deshacerse de una enfermedad mental?			
8. ¿Es la salud mental igual de importante que la salud física?			
9. ¿Tener una enfermedad mental significa ser una mala persona?			
10. ¿Elige una persona tener una enfermedad mental? ¿O puede decidirse en contra?			

Our Time

Helping young people affected by
parental mental illness

Fuente A: Diapositivas "Acabar con los mitos"





¿Significa la salud mental estar siempre alegre?



¿Puede una persona deshacerse de una enfermedad mental?

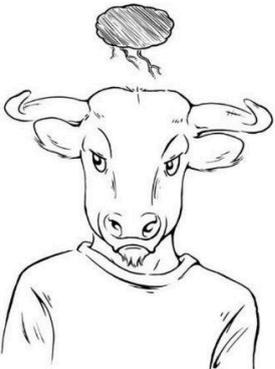


¿Es la salud mental igual de importante que la salud física?





Fuente B: Fichas "Enfermedades físicas y mentales"

<p>Our Time</p> <p>Fichas de enfermedades físicas y mentales (Fuente B)</p>	<p>llorar mucho</p> 	<p>dolor de estómago</p> 
<p>sentirse enojado todo el tiempo</p> 	<p>resfriado</p> 	<p>dolor de cabeza</p> 
<p>rodilla lastimada</p> 	<p>no querer hablar con nadie</p> 	<p>miedo de salir a la calle</p> 

2.2.2 Sesión 2: "La salud mental y yo"

Objetivos:

- ⇒ Los alumnos comprenden la importancia de cuidar su salud mental.
- ⇒ Los alumnos reconocen las herramientas que pueden utilizar para proteger su salud mental.

Fuente C: Hoja de trabajo "Serpientes y escaleras"

Serpientes y escaleras (Fuente C)

Nombres

Escribe en las **serpientes** lo que te hace sentir triste, deprimido o deprimida o infeliz.

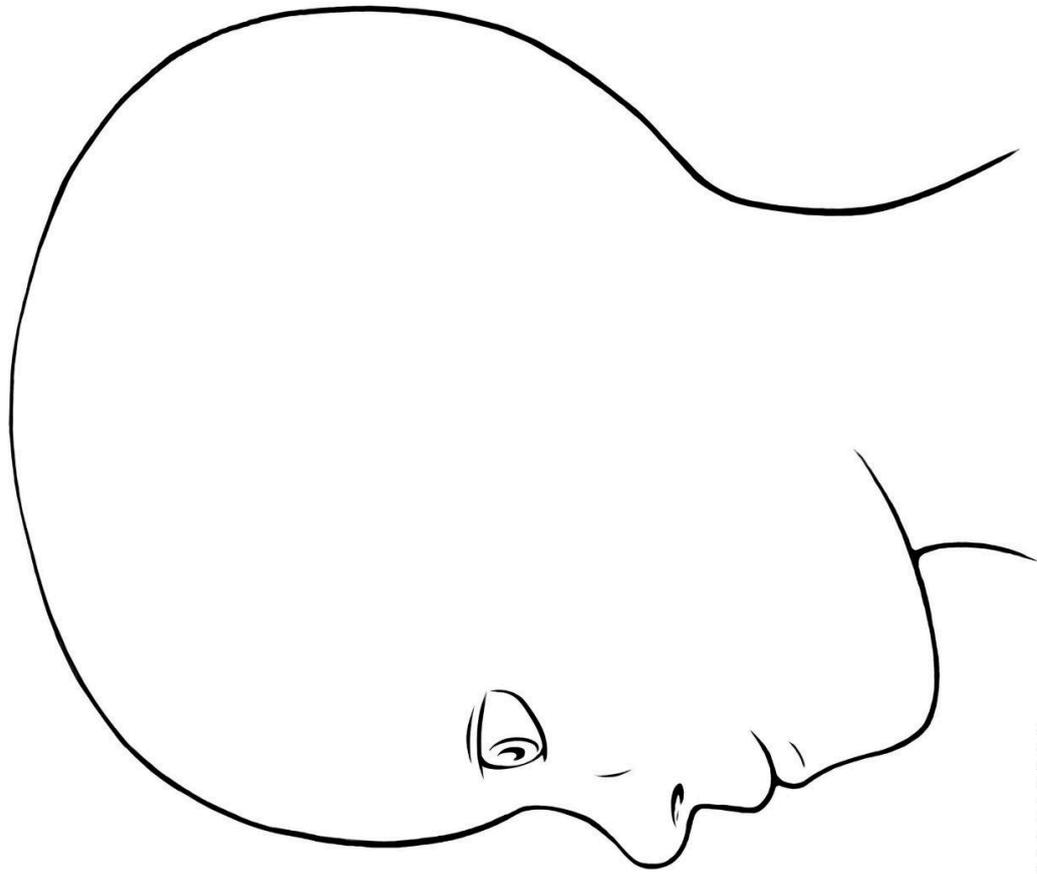
Escribe en las **escaleras** lo que te hace feliz o te tranquiliza.

64	63	62	61	60	59	58	57
49	50	51	52	53	54	55	56
48	47	46	45	44	43	42	41
33	34	35	36	37	38	39	40
32	31	30	29	28	27	26	25
17	18	19	20	21	22	23	24
16	15	14	13	12	11	10	9
1	2	3	4	5	6	7	8

Our Time

Fuente D: Hojas de trabajo "Cerebro"

Hoja de trabajo del cerebro (Fuente D)

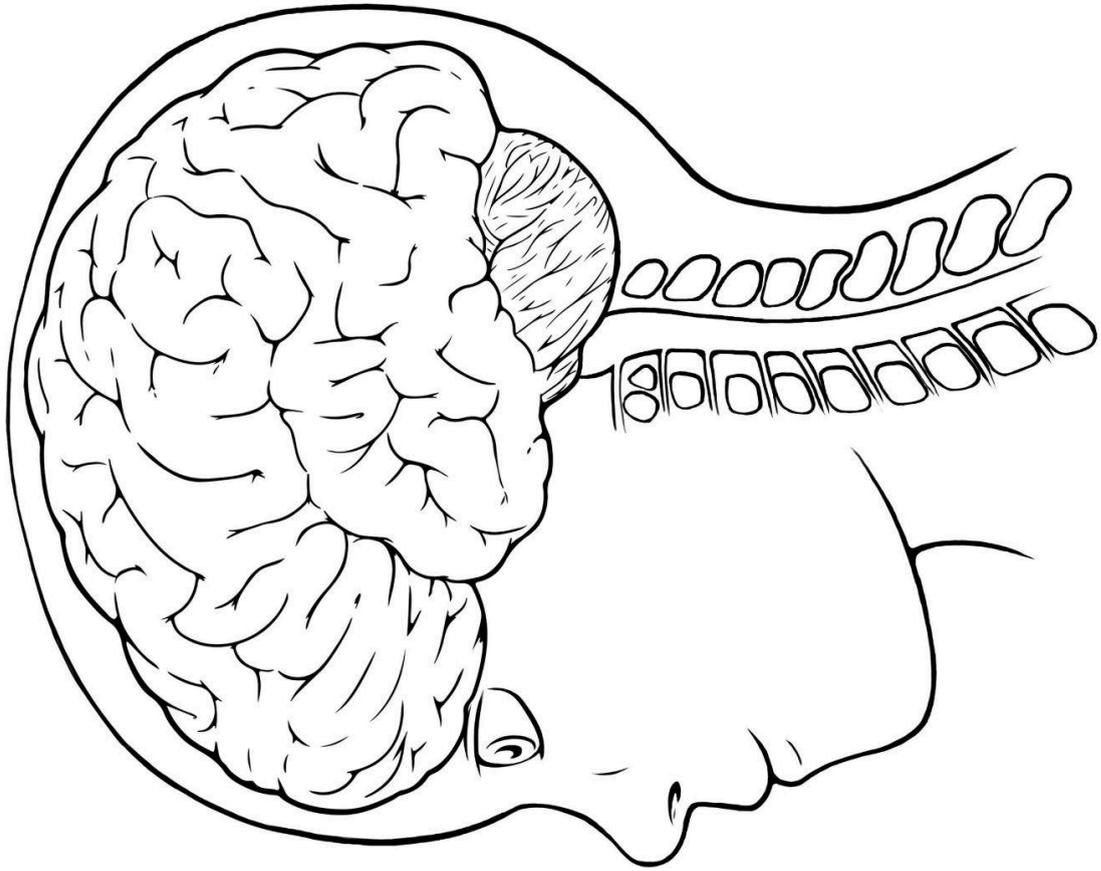


Our Time

Nombre.....

Our Time

Hoja de trabajo del cerebro (Fuente D)



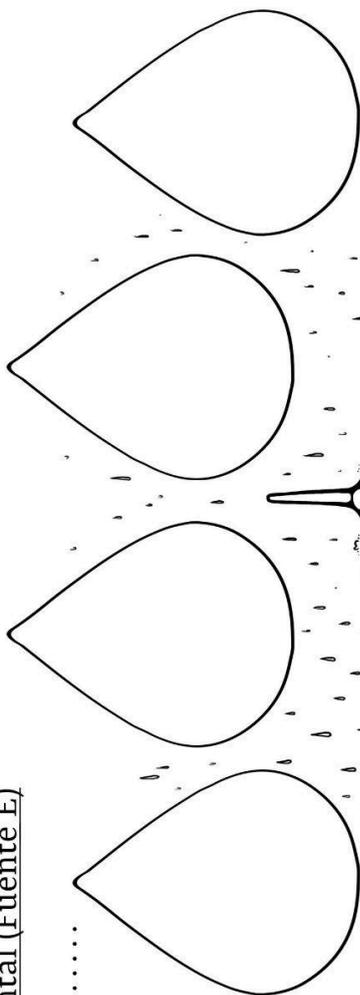
Fuente E: Hoja de trabajo "Proteger mi salud mental"

Proteger mi salud mental (Fuente E)

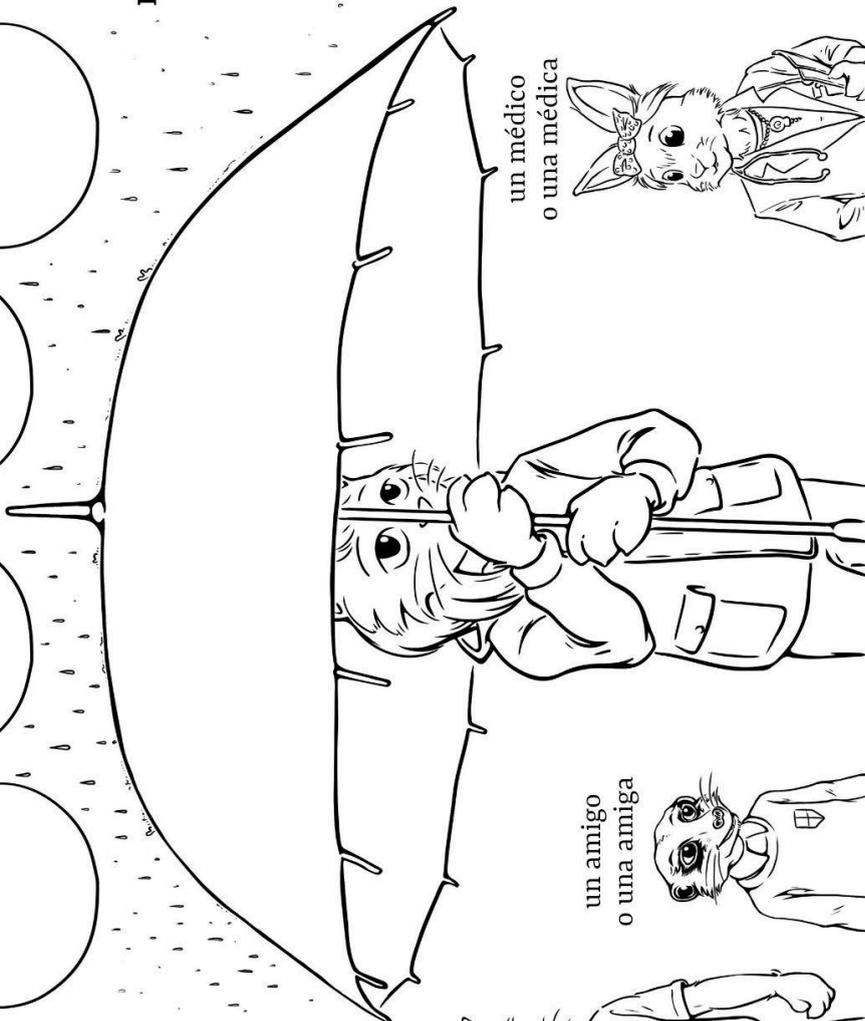
Our Time

Nombre.....

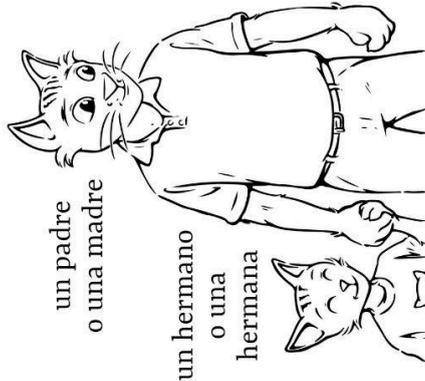
Escribe tus preocupaciones en las gotas.



Escribe en el paraguas lo que te ayuda cuando tienes estas preocupaciones.

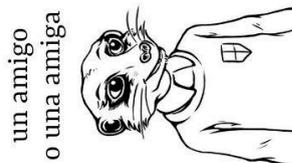


Dibuja una línea entre tu preocupación y la persona con la que quieres hablar sobre esa preocupación.

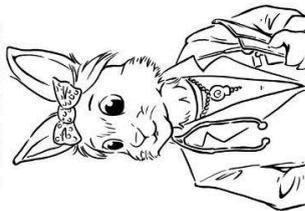


un padre o una madre

un hermano o una hermana



un amigo o una amiga



un médico o una médica



un profesor o una profesora

2.3 Desarrollo de un cambio de cultura escolar a largo plazo (WP 3)

Otro objetivo del proyecto es convertir la cultura escolar a largo plazo en una cultura consciente respecto al estrés mental de los alumnos. Además del establecimiento de diversas funciones dentro del personal (punto de contacto para los alumnos, función piloto para otros servicios de apoyo), también pueden contribuir a este objetivo diversos elementos y ofertas extraescolares, como programas de tutoría, actividades extraescolares, cafés para padres-profesores-alumnos, etc., que son apoyados por los socios regionales del proyecto.

Como ejemplo, presentamos a continuación el "café para familias" de la escuela Grüner Campus Malchow de Berlín (Alemania).

2.3.1 Ejemplo: Café para familias

El café para familias descrito aquí se inició en la escuela inclusiva Grüner Campus Malchow (Berlín en Alemania) y está dirigido por pedagogos que tienen la cualificación adicional de terapeuta multifamiliar.

Nuestro especial agradecimiento a Franziska Kuhn, Alexandra Manke y Saskia Kijewski, que crearon el concepto y lo pusieron a nuestra disposición para el manual. Abajo encontrará extractos de este concepto, que se desarrolló durante la fase de planificación del café y muestra cómo se puede organizar y adaptar un café para familias a las circunstancias individuales de cada escuela. En el marco del proyecto actual, se ha plenamente establecido un café para familias en la escuela primaria de Scheeßel (distrito de Rotenburg (Alemania)).

Terapia multifamiliar

¿Qué es la terapia multifamiliar?

El concepto de terapia multifamiliar, una terapia de grupo familiar sistémica, fue desarrollado por Eia Asen a partir de las experiencias del Marlborough Family Service de Londres. La terapia multifamiliar combina intervenciones de terapia familiar orientadas a la acción con un contexto de grupo. El contenido de la terapia multifamiliar se orienta hacia las necesidades y competencias de los respectivos miembros de la familia. Las familias, los padres y los hijos reciben el apoyo de las otras familias para identificar sus propios patrones

de interacción y relación. En el contexto del grupo, se buscan y prueban soluciones para las preocupaciones de cada familia. Las experiencias se debaten y reflexionan en el grupo.

La terapia multifamiliar se basa en las siguientes ideas:

- ⇒ No estar solo ante un problema concreto
- ⇒ Solidaridad
- ⇒ Hacerlo uno mismo: La responsabilidad sigue siendo la de los padres - los ayudantes están en el asiento trasero
- ⇒ Mentalización y relación: La mentalización es la capacidad de percibir y reaccionar ante los estados mentales propios y los de otras personas. La mentalización es el requisito necesario para una relación segura y estable. En contextos de terapia multifamiliar, se utilizan y se desarrollan constantemente ejercicios específicos para fomentar la mentalización.
- ⇒ Actuar "como si": Se trata de ejercicios en los que las familias prueban soluciones y se comportan "como si" estas nuevas soluciones ya se hubieran puesto en práctica: p. ej. comportarse como si el niño hubiera sacado una buena nota, o como si se hubiera resuelto una discusión. La terapia multifamiliar realiza esto en forma de juegos / juegos de rol o juegos escénicos. Los niños pueden jugar el rol de padres; los niños dan una conferencia de prensa como expertos escolares y los padres preguntan a los expertos; los padres juegan el rol de los niños que tienen una idea de lo que hay que hacer diferente a la de los padres.
- ⇒ Jugar
- ⇒ Multiperspectividad
- ⇒ Reflexión

Vinculación entre la terapia multifamiliar y el café para familias

El objetivo de la terapia familiar es poner en contacto a las familias para que puedan darse consejos y apoyarse mutuamente en su tarea de tomar la responsabilidad parental de sus hijos. Respecto a crear condiciones favorables para el desarrollo de los niños, la experiencia de una interacción social de apoyo entre varias familias que se encuentran en situaciones de vida similares y luchan con problemas cotidianos parecidos tiene una importancia fundamental. En el contexto del café para familias, este intercambio debería tener lugar entre padres bajo la asesoría y guía de los pedagogos y terapeutas multifamiliares.

Sobre el proyecto de café para familias

El café para familias debe ser un lugar de encuentro para padres, así como para familiares de y con alumnos de los grados 4 a 10 del Grüner Campus Malchow.

Los cafés para padres y familias se han establecido como una oferta educativa de bajo umbral para poder dirigirse a los padres que rara vez o nunca asisten a programas educativos formales como conferencias o seminarios. Esos programas abiertos crean un marco de intercambio informal en el que también pueden participar los profesores o la dirección dentro de un ambiente relajado. Los padres pueden contribuir y asumir responsabilidad sobre todo en la organización del entorno, p. ej. de la comida conjunta. Después de comer juntos, se debaten temas educativos o cuestiones relacionadas con la escuela, posiblemente también organizados por expertos externos.

En un café para familias participan niños de diferentes clases y cursos y sus familias. Los niños van acompañados de al menos uno de sus padres o de un familiar mayor. La participación suele durar aproximadamente un semestre escolar (8 reuniones por semestre). La participación es voluntaria y fomenta el aprecio mutuo entre los participantes, su capacidad para ayudarse a sí mismos y su autoreflexión.

Empleados y áreas de responsabilidad

El proyecto "café para familias" está organizado, realizado y manejado por tres pedagogas de la organización FamilienANlauf (FAN) e.V., que tienen su sede en el Grüner Campus Malchow. Tienen una cualificación adicional de terapeutas multifamiliares.

Además, la psicóloga escolar de los centros berlineses de asesoramiento y apoyo en psicología escolar y educación para la inclusión (SIBUZ) del distrito de Lichtenberg (Berlín) está dispuesta a acompañar conferencias, asesoramientos individuales si es necesario, pero también actividades como cocinar con las familias y a apoyar el café familiar en ciertas ocasiones.

Infraestructura existente / locales / la cafetería como lugar de encuentro

El café para familias tendrá lugar en la cafetería de estudiantes. La cafetería de estudiantes se encuentra en el edificio Fontane (FG) II del Grüner Campus Malchow y se ha creado en un comedor típico de este tipo de edificios escolares. Junto a esta sala se encuentra la cocina estudiantil, que cuenta con tres islas de cocina completamente equipadas. Es la base de la empresa estudiantil "Stullenbar" y también se utiliza para acompañar las clases de economía, trabajo y tecnología / clases electivas obligatorias (WAT / WPU), así como para los programas abiertos. La cafetería estudiantil dispone de una zona de venta para la empresa estudiantil con barra y nevera.

En la sala también hay dos amplias zonas de sofás y varias mesas con sillas, una mesa de billar, dos futbolines, una estantería para intercambiar libros y un sistema multimedia para eventos. También existe la posibilidad de prestar varios juegos y accesorios para actividades deportivas.

Las familias pueden ver dónde pasan sus hijos gran parte del día y, por tanto, pueden ponerse mejor en su lugar. Además, el hecho de que la sala se pueda cerrar con llave, su tamaño y las numerosas mesas y sillas la hacen ideal para seminarios y actividades creativas. Por este motivo, también es el espacio ideal para un lugar de reunión y encuentro.

Grupo destinatario

El grupo destinatario de nuestro programa son los padres con preocupaciones y problemas de y con sus hijos. Está dirigido a "familias multiproblemáticas" que tienen dificultades en ofrecer a sus hijos unas condiciones de desarrollo adecuadas, pero también a familias sin problemas y a familias que tienen preguntas cotidianas, por ejemplo sobre los siguientes temas:

- ⇒ desarrollo infantil
- ⇒ pubertad / ser adolescente
- ⇒ reflexión sobre la función / el rol parental

Los problemas concretos para los padres podrían ser:

- ⇒ distancia a la escuela
- ⇒ "clases de bienvenida"
- ⇒ niños con necesidades educativas especiales

- ⇒ sobrecarga de los padres / dificultades relacionadas a la educación
- ⇒ conflictos entre padres e hijos
- ⇒ vivir con niños con problemas de comportamiento
- ⇒ transición de la escuela primaria a la secundaria

El café para familias está especialmente dirigido a familias cuyos hijos tienen una necesidad evidente de apoyo especial en su desarrollo emocional y social y cuyas necesidades de atención van más allá de la rutina escolar habitual. Basándose en el concepto de terapia multifamiliar, los padres aprenden dentro de un grupo de padres a actuar de forma independiente y adecuada y a apoyarse mutuamente en situaciones difíciles. Los padres son sensibilizados especialmente respecto a las exigencias de la escuela y se refuerzan sus habilidades parentales. Las escuelas que participan en el proyecto aprenden a ser más conscientes de los recursos de los padres y a comunicarse de manera igualitaria con ellos. Se anima a los niños a perseguir sus propios objetivos, asumir su propia responsabilidad, a mejorar su aceptación de reglas y, si se encuentran en conflictos, a no buscar la culpa, sino a encontrar apoyo en otras personas.

Temas centrales

Las personas que se encuentran en una situación de conflicto suelen tener una visión limitada de su propio problema, pero mucha comprensión, empatía y capacidad de resolver problemas similares en / de otras personas (temas y problemas de educación de los hijos, comunicación, desarrollo de relaciones y organización de la vida cotidiana en la familia, superación del aislamiento social y de la falta de palabras, problemas de familias de de "patchwork", problemas de relaciones de pareja (de los padres), derechos y necesidades de los hijos, pubertad y desarrollo de los adolescentes, ...).

Actividades

En todas las reuniones habrá normalmente presentaciones cortas o similar (un "input") sobre un tema específico y ejercicios de terapia multifamiliar. Además, los participantes deben poder participar en determinar las actividades del café. Algunos ejemplos de posibles actividades son cocinar y hornear juntos, rondas de debate, meditación, juegos de rol, etc.

Duración

La terapia multifamiliar, como parte del café para familias, está diseñada como un grupo abierto y continuo, de modo que los nuevos padres y familias tienen la oportunidad de unirse en cualquier momento. La duración de la participación se determina de forma individual. Por regla general, se aconseja la participación durante al menos un semestre escolar. Una sesión de terapia multifamiliar suele durar unas 2 horas. Se programan cada 14 días.

Objetivos del café para familias

Un objetivo central es reforzar la autoeficacia de todos los participantes (niños, padres, profesores). Porque sólo quien se experimenta a sí mismo como autoeficaz y con influencia puede desarrollar estrategias de solución y tener la confianza necesaria para permitirse nuevas experiencias. Lo especial del café para familias es que se reúnen familias con problemas similares. Gracias a ello, los padres pueden apoyarse y aconsejarse mutuamente y, de este modo, experimentarse cada vez más competentes y asumir más responsabilidad por sus hijos. Al participar en el café, los padres se ven reforzados en su rol de padres y son vistos por sus hijos como padres competentes y activos que cooperan con la escuela, lo que puede tener influencia en el comportamiento de los niños. Uno de los principios del trabajo de los cafés para familias es que los padres asumen la responsabilidad del comportamiento de sus hijos en la escuela y sienten que pueden influir sobre ellos también en la vida escolar cotidiana.

A través del café para familias, los padres pueden salir de su aislamiento marcado por sentimientos de vergüenza y experimentar un sentimiento de solidaridad al conocer a otras familias con problemas similares: "Todos estamos en el mismo barco. No somos los únicos". Los padres se perciben a sí mismos como "profesionales". En el proceso de grupo, asumen el rol de consejeros para los demás y aprenden que pueden ser útiles para otras familias. Al mismo tiempo, reciben apoyo y consejo de otros padres. Esto les permite superar el sentimiento de impotencia y desamparo y experimentarse a sí mismos como capaces de actuar. El grupo desarrolla una dinámica para buscar soluciones y nuevas formas de resolver sus problemas familiares: "Puedo hacer más de lo que pensaba. Me gusta cómo lo hacen las otras familias".

Programa ejemplar de un café para familias

Semana 1: Conocerse - Crear una cohesión de grupo positiva

- ⇒ Juego para conocerse
- ⇒ Resumir expectativas / preocupaciones
- ⇒ Explicación de los terapeutas, objetivo del grupo de terapia multifamiliar

Ejemplos de juegos de apertura / para conocerse

Hipótesis: ¿Qué hace que la persona X sea simpática al instante? ¿Qué competencias irradia? ¿Tiene hijos? ¿Tiene animales domésticos? ¿Le gusta cocinar o prefiere ir a un restaurante? etc. Si es necesario, formule preguntas positivas.

Llavero: Todos los participantes sacan su llavero y utilizan las llaves para contar algo sobre sí mismos, por ejemplo: "Esta es la llave de mi bicicleta, voy en ella a todas partes y también soy muy deportista en otros aspectos"; "Esta es la llave de mi piso, donde vivo con mi novia". A continuación, los participantes se presentan los unos a los otros y cuentan qué es lo que más les ha sorprendido.

Aliteraciones: Uno después de otro, todos los participantes dicen su nombre y una característica que empiece con la misma letra y que idealmente les corresponda ("Daniel deportista", "Elena emocionada", "Raúl relajado"). Antes de hacerlo, sin embargo, cada uno debe repetir todos los nombres y características que se han dicho antes - y en el mismo orden.

Semana 2: Ejercicios en familia

- ⇒ Aumentar la cohesión familiar
- ⇒ Fortalecer la identidad familiar

Ejemplos de juegos / ejercicios en familia

Emblema familiar: Las familias desarrollan un emblema que refleje sus virtudes y especialidades. Lo diseñan en papel y lo presentan al grupo.

"¿Quién es quién?": Los niños pintan autorretratos, fijándose en sus características particulares, tanto en cómo se ven a sí mismos como en cómo les ven los demás niños. Mientras tanto, los padres se van a una sala distinta. Cuando vuelven, los padres tienen que encontrar los retratos de sus hijos prestando atención a sus características especiales.

Semana 3: Asesoramiento a los padres / presentación de un experto sobre un tema del grupo

Los pedagogos y terapeutas multifamiliares preparan y realizan una breve presentación sobre los temas del grupo, además de recomendar a las familias, si es necesario, centros y servicios especializados en dichos temas.

Además, la psicóloga escolar de los centros berlineses de asesoramiento y apoyo en psicología escolar y educación para la inclusión (SIBUZ) del distrito de Lichtenberg (Berlín) está dispuesta a acompañar conferencias, asesoramientos individuales si es necesario, pero también actividades como cocinar con las familias y a apoyar el café familiar en ciertas ocasiones.

Posibles temas podrían ser:

- ⇒ desarrollo infantil
- ⇒ pubertad / ser adolescente
- ⇒ reflexión sobre la función / el rol parental
- ⇒ distancia a la escuela
- ⇒ "clases de bienvenida"
- ⇒ niños con necesidades educativas especiales
- ⇒ sobrecarga de los padres / dificultades relacionadas a la educación
- ⇒ conflictos entre padres e hijos

- ⇒ vivir con niños con problemas de comportamiento
- ⇒ transición de la escuela primaria a la secundaria

Semana 4: Métodos / Perspectivas

- ⇒ Discutir métodos para una vida familiar más favorable
- ⇒ Desarrollar la perspectiva de la familia

Ejemplos de juegos / ejercicios en familia

"Reframing": Juntos, el grupo recopila frases que se utilizan con frecuencia en situaciones conflictivas y que hieren y ofenden a los demás. En las "familias adoptivas", las frases se traducen a una formulación apreciativa y no ofensiva.

Barco familiar: Las familias crean barcos familiares con tripulación y los utilizan para visualizar sus responsabilidades y funciones dentro de la familia.

Flujo de la vida: El barco se coloca a lo largo de una cuerda y se elaboran "los puntos de anclaje" importantes de la familia. Se discute el curso posterior del río / la perspectiva de la trayectoria futura.

Semana 5: Despedida / Redes

- ⇒ Resumen del grupo
- ⇒ Comida compartida
- ⇒ Permitir que las familias se interconecten
- ⇒ Despedida

Horario previsto

Para ejemplos de contenido, véase los ejemplos arriba.

Actividad	Contenido	Duración (aprox.)
llegada	llegar a la sala, saludar a los demás participantes, tomar asiento	10 minutos
entrada / seminario	breve presentación de una cuestión sobre un problema, ronda de debate moderada por los pedagogos: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué experiencias / puntos de contacto existen? • ¿Cómo se sienten? • ¿Qué desean? 	20 minutos
"grupo de murmullo"	intercambio en pequeños grupos, discusiones entre ellos	10 minutos
<i>pausa</i>	<i>café, té etc.</i>	<i>10 minutos</i>
ejercicio de terapia multifamiliar	al principio, ejercicios para conocerse / de apertura, después, ejercicios específicos	20 minutos
actividad pedagógica	debe ser determinada en conjunto con los participantes	30 minutos
reflexión	crítica positiva, intercambio de experiencias	10 minutos
finalización	recopilar deseos y temas para la próxima reunión, organización, quién traerá qué, etc.	10 minutos

Adquisición del grupo destinatario

El grupo destinatario del proyecto son los padres o tutores legales de alumnos de los cursos 4 a 10. De acuerdo con la dirección de la escuela, se realizan visitas a las reuniones de padres para adquirir participantes. Se realiza una invitación verbal y una presentación de unos 10 minutos sobre el contenido del café para familias. También habrá una colaboración entre el "aula para familias" y el "café para familias". Esto significa que los padres se enterarán del aula en el café y viceversa. También habrá avisos y folletos.

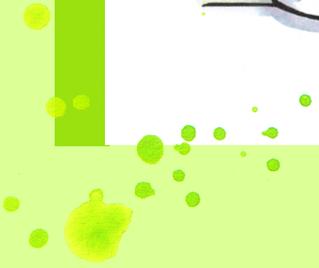
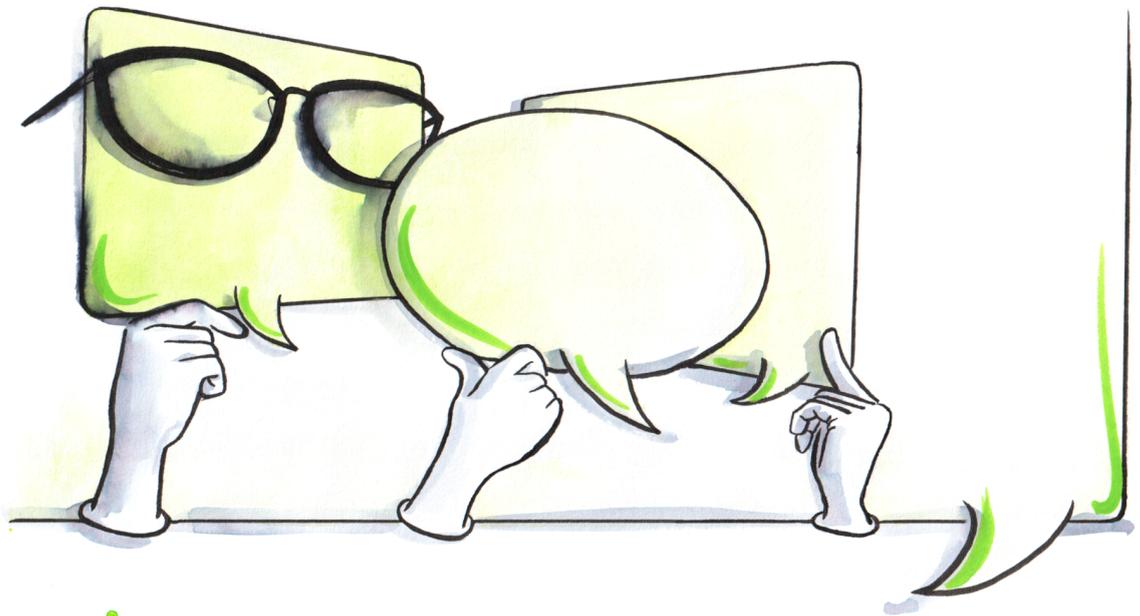
Financiación

La financiación del personal la aporta la organización FamilienANlauf (FAN) e.V. . Las salas y diversos materiales están a nuestra disposición gratuitamente. Por lo demás, la idea es ofrecer café y té y dar el resto al grupo, para que cada parte contribuya si el grupo quiere p. ej. cocinar o salir de excursión.





Opinión de los profesores - Evaluación del proyecto



3 Opinión de los profesores - Evaluación del proyecto

Como se mencionó en el capítulo 1.1.3, un grupo de investigación de estudiantes, que enfoca su investigación en los "Jóvenes cuidadores y niños como familiares" y es dirigido por Anna-Maria Spittel, se encargó de la evaluación científica del proyecto. Este grupo forma parte del grupo de trabajo y de investigación "Educación especial general, rehabilitación / asistencia a la salud" del Instituto de Educación Especial y Rehabilitación de la Universidad Carl von Ossietzky de Oldenburg (Alemania).

De especial interés es, por supuesto, lo que los profesores, que participaron en el proyecto "PASS", opinan sobre ése mismo.

- ⇒ En el capítulo 3.1 encontrará las voces de los profesores que participaron en un debate de grupo. En este debate estuvieron presentes profesores de escuelas de España, Islandia, Austria y Alemania.
- ⇒ El capítulo 3.2 muestra los resultados de una encuesta realizada a los profesores en el marco de la evaluación del proyecto. Se encuestó a profesores de España, Islandia y Austria.

3.1 Resultados de los grupos de discusión

3.1.1 Islandia, Austria, España, Alemania

El siguiente resumen muestra los resultados de un debate de grupo en línea que se realizó después del proyecto y en el que participaron profesores de las escuelas de España, Islandia y Austria, así como un representante de la escuela alemana Grüner Campus Malchow de Berlín.

¿Qué le pareció el proyecto y la colaboración en general?

- ⇒ „Los niños se mostraron muy interesados y abiertos y quisieron hablar del tema.”
- ⇒ „A los profesores les gustó el proyecto.”
- ⇒ „Es un tema importante que hay que debatir.”
- ⇒ „Buenas ideas del grupo de expertos → Al principio, los niños no querían hablar del tema, pero luego estaban muy contentos.”
- ⇒ „No hubo tiempo suficiente para que los alumnos lo interiorizaran todo.”
- ⇒ „¿Cómo se puede integrar en el plan de estudios?”

¿Qué componentes le parecieron especialmente útiles?

- ⇒ „Formación de profesores”
- ⇒ „A los profesores les gustaba trabajar con los expertos, a los expertos les gustaba trabajar con los profesores.”
- ⇒ „La integración de los padres:
 - o Los profesores empezaron a trabajar primero con los padres, con los que ya tenían una buena relación.
 - o Los padres aprecian el proyecto.”

¿Hubo sorpresas?

- ⇒ „Los niños estaban muy abiertos e interesados.”
- ⇒ „Algunos niños saben mucho sobre el tema.”
- ⇒ „Espacio para que los niños hablen de los problemas que tienen en casa → el proyecto les dio una buena oportunidad y un buen momento para hacerlo”

¿Qué obstáculos ha encontrado?

- ⇒ „Falta de tiempo, pero interés en hacer más (pero bueno que no sea demasiado al empezar)”
- ⇒ „se necesita más material y más talleres para los profesores para aprender a enseñar este tema a los niños”
- ⇒ „niño con TDAH frenó al grupo”

¿Qué resultados concretos del proyecto percibe en su escuela? / ¿Qué herramientas concretas diseñaría para el futuro?

- ⇒ „Sería bueno empezar con ejercicios pequeños y luego utilizar ejercicios más avanzados.”
- ⇒ „Se necesitan más recursos / modelos / materiales”
- ⇒ „Utilizar fotos, etc. de otras escuelas y países para mostrar a los niños que la salud mental no sólo es importante para su escuela o país, sino para todo el mundo.”

3.1.2 España

En el Colegio Pedagogium Cos de Sant Boi de Llobregat (España) también se realizó una ronda de debate similar que obtuvo el siguiente resultado:

¿Qué aspectos del proyecto fueron útiles?

- ⇒ „Hablar con los alumnos de 4º y 5º grado de la importancia de manejar las emociones.”
- ⇒ „Sensibilizar a los profesores sobre la necesidad de incluir la salud emocional y mental en el plan de estudios de primaria por motivos de prevención.”
- ⇒ „Las actividades propuestas eran adecuadas para la edad de los alumnos.”

¿Qué obstáculos ha encontrado?

- ⇒ „Es un tema poco relevante para los alumnos, ya que las actividades (de los dos días propuestos con una hora de taller cada uno) se pierden un poco en la gran cantidad de contenidos de aprendizaje y materias con que lidian los alumnos cada día”
- ⇒ „Cuando en enero intentaron recordar lo que habían aprendido en estos talleres, la gran mayoría de los alumnos ya no recordaba el contenido.”
(Nota: En esta escuela, los materiales didácticos se usaban en distintos momentos, con una pausa de varias semanas entre las unidades.)
- ⇒ „Resulta difícil incorporar este proyecto con sus actividades adicionales a las clases cuando ya se ha finalizado el plan del año escolar.”

¿Qué recomendaciones haría para mejorar el proyecto?

- ⇒ „Viendo el impacto real en las clases (con dos horas de proyecto por grupo), la cantidad de formación y de reuniones que deben seguir o realizar los profesores es demasiado grande.”
- ⇒ „El proyecto requiere un alto nivel de coordinación, que debe ponerse en relación con la verdadera eficacia de las clases.”
- ⇒ „Aumentar el número de actividades / talleres / charlas. Hacer de este proyecto algo más grande en términos de tiempo / programación.”
- ⇒ „Las actividades realizadas podrían ser más diversas, incluyendo más actividades orientadas a experiencias y basadas en juegos de rol.”

3.2 Encuesta a los profesores

Como parte de la mencionada evaluación del proyecto, al final de éste se llevó a cabo una encuesta a los profesores que participaron en el proyecto en Islandia, Austria y España. Los resultados se presentan en esta sección.

Lamentablemente, los colegios alemanes de Berlín y Scheeßel no participaron en esta parte del estudio por motivos de tiempo y organización, pero sí participaron activamente en el grupo de discusión (véase el capítulo 3.1.1).

3.2.1 Participantes

El número de profesores que participaron en la encuesta fue:

Preguntas sobre el WP 1 (Sensibilización y concienciación del personal escolar):

- ⇒ de Islandia: 48 personas
- ⇒ de Austria: 26 personas
- ⇒ de España: 45 personas

y, por tanto, 119 personas en total.

Preguntas sobre el WP 2 (Utilización del material didáctico):

⇒ de Islandia: 16 personas

⇒ de Austria: 27 personas

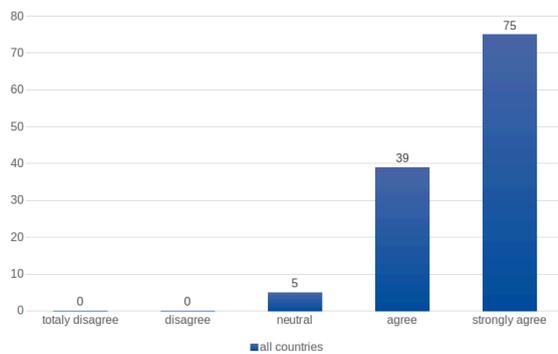
⇒ de España: 7 personas

y, por tanto, 50 personas en total.

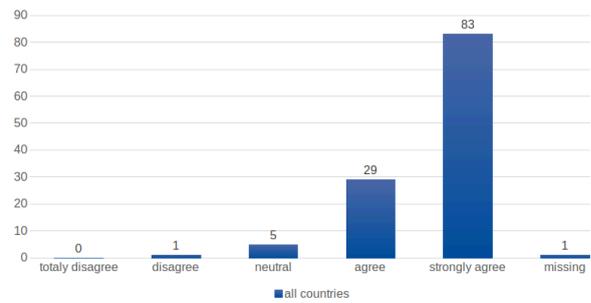
3.2.2 Resultados

WP 1 (Sensibilización y concienciación del personal escolar): Estructura

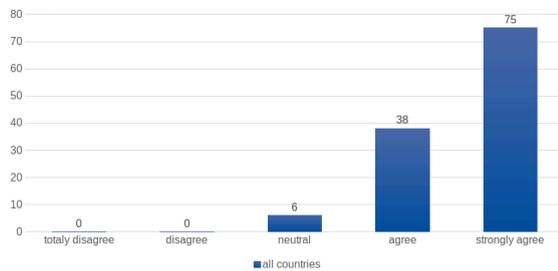
Pregunta 1: La estructura de la unidad 1 era lógica.



Pregunta 2: He podido seguir la estructura de la unidad 1.



Pregunta 3: Creo que la forma en que se presentó la información fue adecuada.



„totally disagree“ = Estoy totalmente en desacuerdo.
 „disagree“ = No estoy de acuerdo.
 „neutral“ = Neutro
 „agree“ = Estoy de acuerdo.
 „strongly agree“ = Estoy totalmente de acuerdo.
 „missing“ = falta de datos

„all countries“ = todos los países

Pregunta abierta: ¿Tiene alguna otra sugerencia sobre la estructura de la unidad 1?

⇒ Islandia (*traducido del inglés y del islandés*)

- o „Por mi parte, me gustaría saber más sobre la ideología que hay detrás de la medida al principio.“
- o „No“
- o „Unidad bien elaborada“
- o „Muy interesante. Me hizo pensar.“

⇒ Austria (*traducido del alemán*)

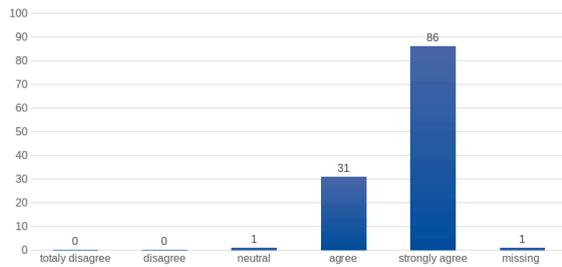
- o „Presentación bien preparada, moderación agradable y variada“
- o „Vídeos estupendos, explicados muy claramente“
- o „Se ganan sensibilidad / comprensión para los niños con padres con enfermedades mentales“
- o „Tuve la impresión de que me faltaba información previa. Por ejemplo, no sabía nada de este proyecto, pero se asumía que uno ya esté informado“
- o „Muy interesante y relevante para todos, comprensible, incluyente, preciso, sin ‘tiempos vacíos’ “

⇒ España (*traducido del inglés*)

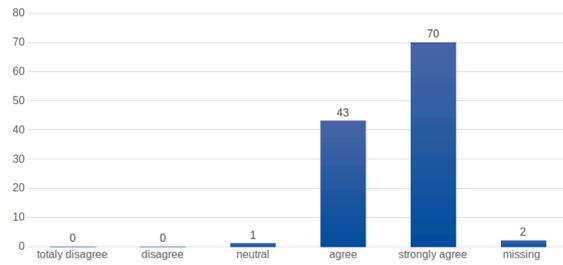
- o „comprensible“
- o „equilibrio entre teoría e interacción / práctica“
- o „demasiado poco tiempo“

WP 1 (Sensibilización y concienciación del personal escolar): Contenido

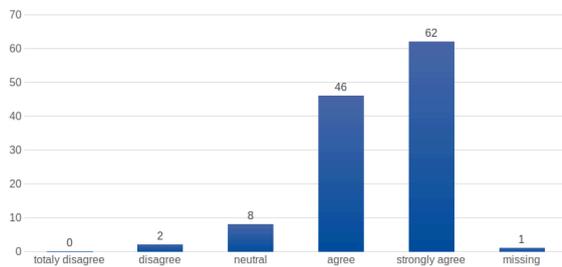
Pregunta 1: He podido seguir el contenido de la unidad 1.



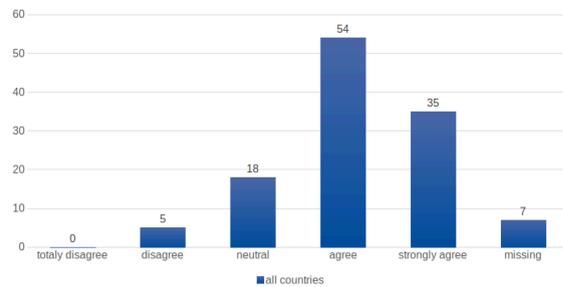
Pregunta 2: La unidad 1 me dio una buena idea general del tema de los „jóvenes cuidadores“.



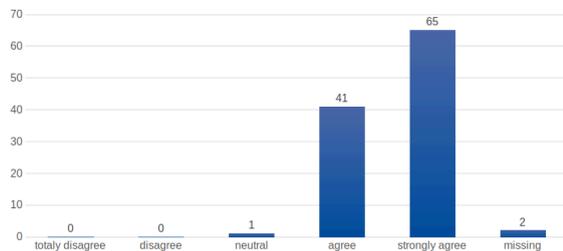
Pregunta 2.1: Sé lo que son los „jóvenes cuidadores“.



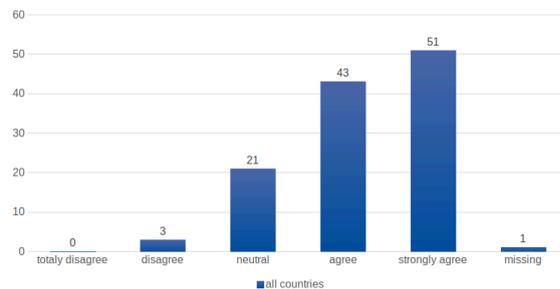
Pregunta 2.2: Sé cómo reconocer potencialmente a los „jóvenes cuidadores“ como tales.



Pregunta 3: Entiendo el propósito de los contenidos tratados en la sesión 1 y cómo se beneficiará nuestra escuela.



Pregunta 4: Me siento más cómodo y competente hablando de enfermedades mentales.



„totally disagree“ = Estoy totalmente en desacuerdo.
 „disagree“ = No estoy de acuerdo.
 „neutral“ = Neutro
 „agree“ = Estoy de acuerdo.
 „strongly agree“ = Estoy totalmente de acuerdo.
 „missing“ = falta de datos

„all countries“ = todos los países

Pregunta abierta: ¿Tiene alguna otra sugerencia sobre el contenido de la unidad 1?

⇒ Islandia (*traducido del islandés*)

- „Gran sensibilización“
- „No dispongo del formulario en inglés.“
(A veces, los materiales y las preguntas ofrecidos en parte en islandés y en parte en inglés se percibían como algo confuso.)

⇒ Austria (*traducido del alemán*)

- „Todo es comprensible“

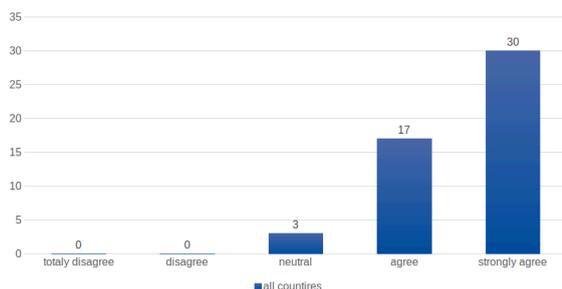
⇒ España (*traducido del inglés*)

- „ilustrativo“
- „interesante“

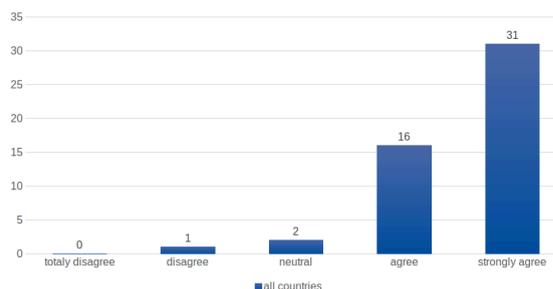
- o „La unidad puede darnos herramientas e ideas sobre cómo atender en la escuela a los alumnos cuyos padres tienen una enfermedad mental.”
- o „Flujo de información”
- o „falta de información sobre cómo afectan las distintas enfermedades mentales a los padres y a sus hijos”
- o „Más estrategias sobre cómo tratar / atender a hijos de padres con enfermedad mental”

WP 2 (Utilización del material didáctico): Estructura

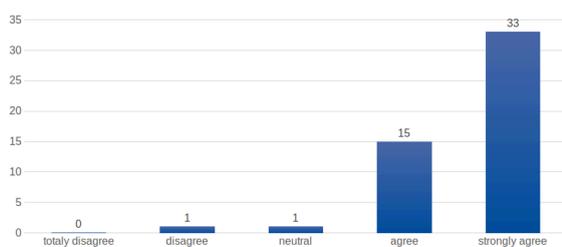
Pregunta 1: La estructura de la unidad 2 era lógica.



Pregunta 2: He podido seguir la estructura de la unidad 2.



Pregunta 3: Creo que la forma en que se presentó la información fue adecuada.



„totally disagree” = Estoy totalmente en desacuerdo.
 „disagree” = No estoy de acuerdo.
 „neutral” = Neutro
 „agree” = Estoy de acuerdo.
 „strongly agree” = Estoy totalmente de acuerdo.

„all countries” = todos los países

Pregunta abierta: ¿Tiene alguna otra sugerencia sobre la estructura de la unidad 2?

⇒ Islandia

(ninguna respuesta)

⇒ Austria *(traducido del alemán)*

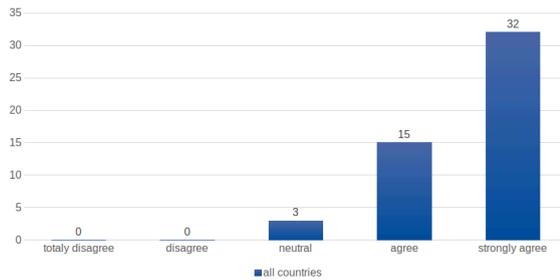
- o „Muy instructivo, pero debido al número de casos no conocidos también hay mucho de ‘tanteo en la oscuridad’. “
- o „Es bueno saber a quién dirigirse!“
- o „Creo que tendría sentido crear los cortometrajes en alemán.“
- o „El ruido (ruido ambiente) era demasiado alto para escuchar con concentración a esta hora del día (16:00).“
- o „¿Qué juego de rol?“

⇒ España *(traducido del inglés)*

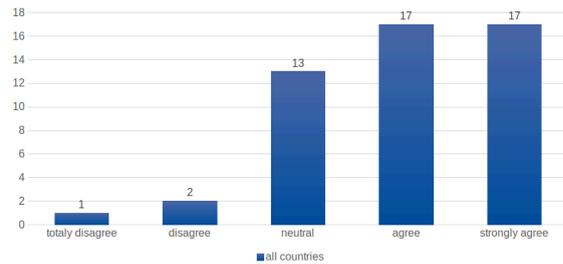
- o „Muy práctico“
- o „Me hubiera gustado hablar con más detalle de cómo integrar las sesiones en el trabajo con los alumnos y conocer los materiales que se utilizan en las sesiones orales.“

WP 2 (Utilización del material didáctico): Contenido

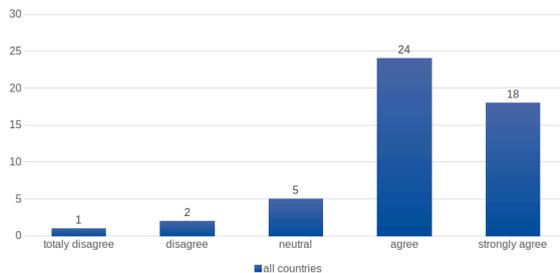
Pregunta 1: He podido seguir el contenido de la unidad 2.



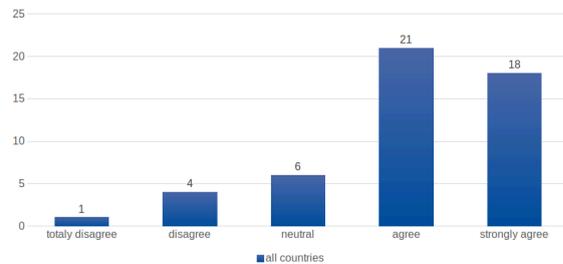
Pregunta 2: La unidad 2 me dio las herramientas para abordar adecuadamente el tema de las enfermedades mentales con mis alumnos.



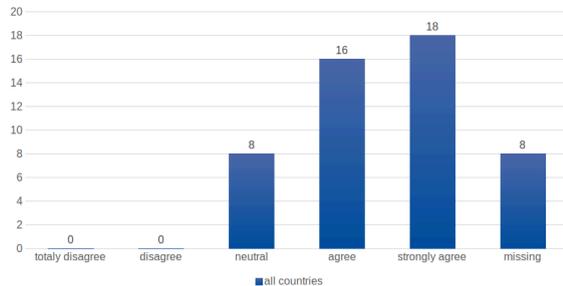
Pregunta 3: La unidad 2 me dio las herramientas para poder reaccionar adecuadamente cuando se me acerca un alumno con padres con enfermedad mental.



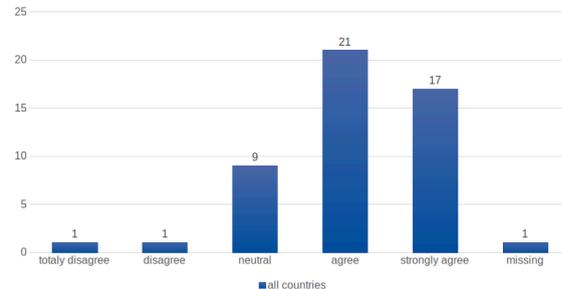
Pregunta 3.1: A lo largo de la unidad 2 aprendí cómo ayudar a los alumnos de padres con enfermedades mentales.



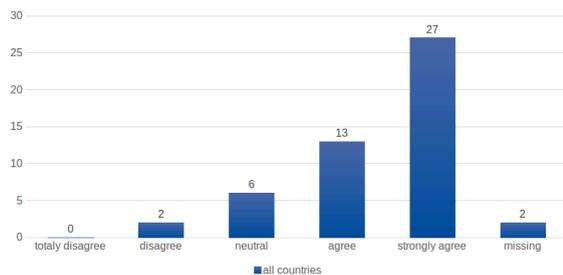
Pregunta 4: La "actividad del escenario" me ayudó a profundizar el contenido de la unidad 2.



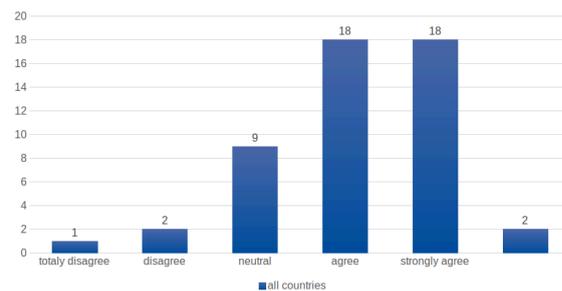
Pregunta 5: Ahora sé dónde encontrar fuentes de información específicas si necesito más explicaciones.



Pregunta 6: Comprendo el propósito de los contenidos tratados en la unidad 2 y cómo se beneficiará nuestra escuela.



Pregunta 7: Me siento más cómodo y competente cuando hablo de enfermedades mentales.



„totally disagree” = Estoy totalmente en desacuerdo.

„disagree” = No estoy de acuerdo.

„neutral” = Neutro

„agree” = Estoy de acuerdo.

„strongly agree” = Estoy totalmente de acuerdo.

„missing” = falta de datos

„all countries” = todos los países

Pregunta abierta: ¿Tiene alguna otra sugerencia sobre el contenido de la Unidad 2?

⇒ Islandia

(ninguna respuesta)

⇒ Austria (*traducido del alemán*)

- o „Gracias, ¡me ha ayudado a reflexionar continuamente a mí mismo!“
- o „Sirve para secundaria“
- o „El vídeo del elefante es difícil de entender para los alumnos de primaria“
- o „Nos tomaron en serio y hubo algunas buenas ideas para el diálogo. ¡Una gran iniciativa!“

⇒ España (*traducido del inglés*)

- o „Me gustaría tener más sesiones / unidades sobre enfermedades mentales“

3.3 Conclusión

La evaluación de la encuesta (véase el capítulo 3.2) y el debate final con los participantes de las escuelas y los coordinadores del proyecto (véase el capítulo 3.1) dejan claro que el proyecto ha despertado interés entre profesores, niños y padres. La estructura y el contenido fueron valorados muy positivamente.

En cuanto a las diferencias nacionales y culturales (lingüísticas), durante el proyecto se observó que algunos materiales se evaluaban de forma diferente en cuanto a su eficacia e adecuación: P. ej., en las escuelas españolas, el material con la metáfora "elefante en la habitación" que fue elaborado en el Reino Unido y, por tanto, es de origen angloparlante, resultó difícil de entender y poco útil para abordar los contenidos vinculados al material, ya que esta metáfora no se utiliza o apenas se conoce en los países hispanohablantes. En Austria, la elección de un lobo como figura para una profesora, también del material inglés, se consideró inapropiada para los alumnos de primaria de allá y se sustituirá por otra figura para futuros proyectos.

En un proyecto conjunto de este tipo que traspase fronteras nacionales y lingüísticas, deben tenerse siempre en cuenta las características y diferencias específicas de cada país, lengua y cultura en relación con el material didáctico utilizado y se debe revisar el material al respecto (en cuanto a metáforas, contenido de imágenes, etc.) y, en caso necesario, se deben crear versiones diferentes y específicas para cada país.

Además, se ha demostrado que, aunque el proyecto ha ofrecido a los profesores una introducción inicial al tema, a los profesores les gustaría disponer de más material y recursos para profundizar el tema de la salud mental. El feedback obtenido al finalizar los WP 1 y WP 2 muestra que los aspectos asociados a la aplicación de los contenidos presentados (p. ej.

cómo tratar a los alumnos cuyos padres tienen una enfermedad mental o respecto a la percepción de la propia competencia para hablar sobre el tema de la salud mental y discutirlo con los alumnos) fueron valorados de forma ligeramente menos positiva que aspectos como la estructura y los contenidos en sí.



© Kidstime Deutschland e.V., 2024

Autores & materiales

Klaus Henner Spierling, Franziska Kuhn, Alexandra Manke, Saskia Kijewski,
Anna-Maria Spittel & Our Time

Traducción del alemán e inglés

Anne Flad

Ilustración & diseño

Materiales de Our Time: © Our Time, © Owen Roach
Portada & capítulos: © Anne Flad, 2024 (www.anneflad.com)
Diseño: Anne Flad



Cofinanciado por
la Unión Europea



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea para la Educación y la Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables.



KIDSTIME DEUTSCHLAND E.V.
www.kidstime-netzwerk.de

Directivos:
Dipl. Psych. K.H. Spierling
Dipl. Psych. Markus Föhl

Sede:
Wilstedt (Alemania)

Tribunal de registro:
Tribunal local de Tostedt
Ficha de registro VR 201304

Información bancaria:
Sparkasse Rotenburg/Bremervörde

IBAN: DE35 241 51235 007 548 1499
BIC: BRLADE21ROB