

Salud Mental y Autocuidado

Guía para el Profesorado



ACTIVIDADES PRIMARIA

INDICE

1. Introducción	3
2. Objetivos: orientación del módulo y principios pedagógicos	3
3. Actividades principales	
• Actividad 1. Introducción a la salud mental	4
• Actividad 2. Identificando emociones	6
• Actividad 3. El árbol del bienestar	8
4. Actividades complementarias	
• Actividad complementaria 1. Mi caja de herramientas emocionales	10
• Actividad complementaria 2. Mi árbol y yo	12
• Actividad complementaria 3. Mapeando el yo interior	14
5. Materiales imprimibles y recursos	
• Checklist de materiales por sesión	16
◦ Actividad 2. Identificando emociones	17
◦ Actividad 3. El árbol de bienestar	27
◦ Actividad complementaria 2. Mi árbol y yo	29
◦ Actividad complementaria 3. Mapeando el yo interior	32

INTRODUCCIÓN

La salud mental es una parte fundamental del bienestar de las niñas y los niños, al igual que el cuidado físico. Esta guía está diseñada para que los docentes puedan abordar de manera cercana y sencilla temas importantes sobre el bienestar emocional y el autocuidado, adaptados a las necesidades de estudiantes de primaria.

Las actividades están pensadas para promover la reflexión, el diálogo y la adquisición de herramientas prácticas que los estudiantes puedan utilizar en su vida diaria. Es esencial que las niñas y los niños se sientan seguros para compartir sus emociones y experiencias en un entorno de confianza.

Recomendamos comenzar cada sesión con un "chequeo emocional" sencillo, como pedir que levanten el pulgar si se sienten bien, o lo dejen en medio si están un poco preocupados. Esto permitirá al docente tener una idea general del estado de ánimo de la clase y adaptar el enfoque de la sesión según sea necesario.

Palabras clave

- Salud mental
- Bienestar
- Autocuidado
- Emociones
- Sentimientos
- Regulación emocional
- Estrés
- Ansiedad
- Manejo del estrés
- Apoyo emocional
- Círculo de apoyo
- Pedir ayuda
- Personas de confianza
- Hábitos saludables
- Autoconciencia

Resultados esperados modulo 3

Al finalizar este módulo, el alumnado comprenderá mejor cómo funciona su salud mental, podrá reconocer sus emociones y necesidades, y contará con estrategias concretas de autocuidado para manejar el estrés y pedir apoyo cuando lo necesite



Las ideas que compartimos en este taller son simplemente sugerencias sobre cómo se puede utilizar el material. Siéntase libre de adaptarlo a sus necesidades: puede dividir el taller en dos partes, distribuirlo en varios días o completarlo en una sola sesión, lo que le resulte más conveniente. Usted conoce a sus alumnos y sabe lo que más les conviene.

Del mismo modo, los materiales pueden utilizarse tanto en formato impreso como digital, según lo que le resulte más conveniente.

A1 Actividad 1: Introducción a la Salud Mental (15 minutos)

Conceptos principales de la actividad:



01. ¿Qué es la salud mental?

Explicar que la salud mental es tan importante como la salud física, y que nos ayuda a sentirnos bien, pensar con claridad y relacionarnos mejor con los demás.

02. Emociones básicas y complejas

Introducir conceptos sobre las emociones simples, como la felicidad, la tristeza o el enojo, y otras emociones más difíciles de entender, como la frustración o la ansiedad.

03. Cuidar la salud mental es normal

Ayudar a que los niños y niñas comprendan que cuidar de su salud mental es algo que todos debemos hacer, igual que cuidamos nuestro cuerpo.

04. Hablar sobre nuestras emociones

Explicar la importancia de compartir lo que sentimos, especialmente cuando enfrentamos emociones o situaciones difíciles. Que sepan que siempre está bien pedir ayuda si no sabemos cómo gestionar lo que sentimos.

1.1 Objetivo:

1. **Comprender qué es la salud mental** y la importancia de cuidarla al igual que cuidamos nuestra salud física, reconociendo que las emociones, tanto positivas como negativas, son parte de nuestro bienestar.
2. **Fomentar la reflexión sobre cómo gestionar las emociones** de forma saludable, a través del reconocimiento de estrategias sencillas como hablar con un adulto, practicar autocuidado o realizar actividades que les gusten.

Materiales

- ☐ Presentación con imágenes.
- ☐ Pizarra para anotar las respuestas.

1.2 Descripción de la Actividad:

1. Charla inicial:

- Empieza preguntando: *"¿Sabéis qué es la salud mental?"*.
- Explica que, al igual que cuidamos nuestro cuerpo cuando estamos cansados, también debemos cuidar nuestra mente cuando nos sentimos tristes, nerviosos o enfadados.

2. Presentación visual:

- **Muestra una presentación con imágenes** que reflejen diferentes emociones (alegría, tristeza, preocupación) y pregunta:
 - *"¿Cómo os sentís cuando estáis tristes?"*
 - *"¿Y qué hacéis para sentirnos mejor?"*
- Recuérdales que todas las emociones son normales.

3. Discusión final:

- Termina preguntando: *"¿Qué hacéis cuando os sentís preocupados o tristes?"*.
- Anímales a compartir estrategias sencillas, como hablar con un adulto o hacer algo que les guste.

Sugerencias para el Profesor:

- Haz la conversación cercana y relajada.
- Anima a participar sin presionar a quienes no se sientan cómodos hablando en alto.
- **Recuerda: todas las emociones son válidas y pedir ayuda es importante.**



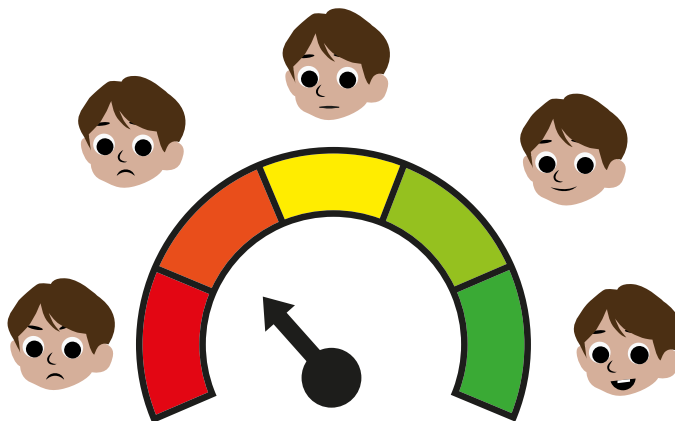
A2 Actividad 2: Identificando emociones (15 minutos)

Conceptos principales de la actividad:

- Relacionar las emociones que las niñas y los niños sienten o pueden experimentar en situaciones que podrían vivir o ver en otras personas.
- Identificar los recursos que pueden usar para gestionar esas emociones de manera saludable.
- Entender que todas las emociones son válidas, que no hay emociones negativas ni positivas y que podemos aprender a manejarlas.

Materiales:

- ☐ Listado visual de emociones
- ☐ Fotografías de situaciones cotidianas (material imprimible)



2.1. Objetivo:

1. Ayudar a los estudiantes a reconocer y comprender sus emociones, así como aprender a manejarlas de forma saludable.

2.2. Descripción de la Actividad:

1. Introducción a las emociones:

- Pregunta: "*¿Qué emociones conocéis?*".
- Explica brevemente la diferencia entre emociones sencillas (alegría, tristeza) y más complejas (frustración, ansiedad). **Refuerza que todas las emociones son normales y tienen un sentido.**

2. Ejercicio práctico:

- **Muestra un listado de emociones** (puedes usar el listado que te damos en el material imprimible o escribirlas en la pizarra) y pide a los estudiantes que compartan cuándo han sentido algunas de ellas.
- Haz preguntas como: "*¿Qué haces cuando te sientes enfadado o triste?*".

3. Análisis de imágenes:

- **Muestra las fotografías** de las situaciones cotidianas que te dimos en el material imprimible
- Pregunta: "*¿Qué crees que siente esta persona?*" y "*¿Qué harías tú para sentirte mejor en esa situación?*".
- **Fomenta la empatía** al escuchar las respuestas.

Sugerencias para el Profesor:

- **Fomenta la participación respetuosa**, recordando que no hay respuestas incorrectas.
- Si un niño o niña no quiere compartir, está bien. Anímales a escuchar y aprender de los demás.

A3

Actividad 3: El Árbol del Bienestar (30 minutos)

Conceptos principales de la actividad:

- Ayudar a las niñas y niños a identificar recursos que pueden utilizar para autorregularse cuando experimenten emociones limitantes.
- Reforzar la importancia de realizar actividades que promuevan el bienestar mental y emocional.

3.1. Objetivo:

1. Ayudar a los estudiantes a identificar acciones y recursos que les ayuden a cuidar su salud mental y crear un recordatorio visual de autocuidado en el aula.

Materiales:

- ☐ Papel grande o pizarra para dibujar el árbol.
- ☐ Hojas de papel recortadas en forma de hojas (o post-its).
- ☐ Rotuladores, lápices de colores.

3.2.Descripción de la Actividad:

1. Preparación del Árbol:

- Dibuja un árbol grande en un papel grande o pizarra que represente el bienestar.
- Explica: *"Este árbol es como nosotros, necesitamos cuidados para estar bien. Vamos a pensar en cosas que podemos hacer para cuidar nuestra salud mental."*

2. Creación de las hojas:

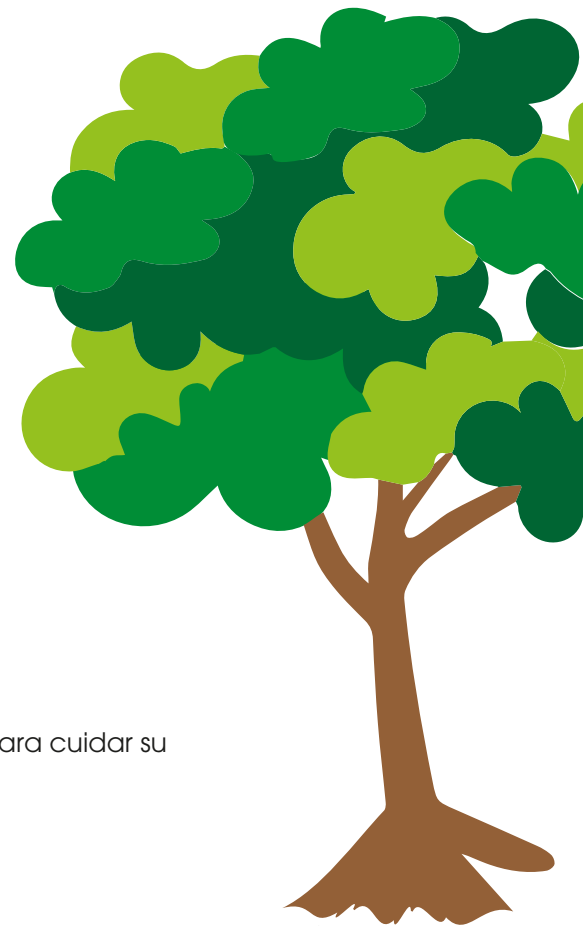
- Reparte hojas de papel recortadas del material imprimible en forma de hoja de árbol (o post-its) a los estudiantes.
- Pide que escriban o dibujen en la hoja una cosa que hacen para sentirse mejor cuando están tristes o preocupados (por ejemplo: "hablar con un amigo", "escuchar música", "hacer deporte") y tu coloca las sugerencias que puedes encontrar en los imprimibles.

3. Construcción del Árbol del Bienestar:

- Cada estudiante pasará a pegar su hoja en el árbol.
- Al final, todos verán el árbol lleno de ideas y recursos para cuidar su salud mental.

4. Reflexión

- Pregunta: *"¿Qué acciones podemos hacer todos para cuidar nuestro bienestar?"* y haz que compartan en voz alta sus estrategias favoritas.
- Explica que este árbol es un recordatorio de que todos podemos cuidarnos y ayudarnos cuando nos sentimos mal.



Sugerencias para el Profesor:

- **Anima a que los estudiantes sean creativos** en lo que escriben o dibujan en las hojas, recordando que no hay respuestas incorrectas.
- **Deja el árbol en un lugar visible** del aula durante el curso para que sea un recordatorio constante del bienestar.

Reflexión final

- Al finalizar cada sesión, dedica unos minutos para que los estudiantes reflexionen sobre lo que aprendieron y cómo pueden aplicar esas estrategias en su vida diaria.
- Preguntas como:
 - *"¿Qué aprendiste sobre ti mismo hoy?"*
 - Pueden ser útiles para que hagan una autoevaluación.

Te queremos proponer una actividad adicional para que puedan elaborarla y disponer de este material como recurso permanente en el aula.

4.1 Objetivo:

1. Ayudar a los estudiantes a identificar y recopilar herramientas prácticas que les ayuden a gestionar sus emociones y fomentar un ambiente de bienestar emocional en el aula.



Materiales:

- ☐ Una caja decorada o sencilla para la "Caja de herramientas emocionales".
- ☐ Pequeños papeles o tarjetas en blanco.
- ☐ Rotuladores, bolígrafos y colores para escribir o dibujar.

4.2. Descripción de la Actividad:

1. Introducción a las herramientas emocionales:

- Explica que, al igual que necesitamos herramientas para realizar tareas físicas (como un martillo o destornillador), también **necesitamos herramientas para gestionar nuestras emociones**.
- Pregunta al grupo:
"¿Qué cosas os ayudan a sentirnos mejor cuando estáis tristes o enfadados?", "¿Qué hacéis para relajarnos o calmaros cuando os sentís nerviosos?"
- Deja que compartan sus respuestas, y refuerza que todos tenemos diferentes maneras de manejarnos emocionalmente.

2. Creación de ideas para la "Caja de herramientas emocionales":

- Reparte pequeños papeles o tarjetas en blanco a cada estudiante.
- Pide a los estudiantes que escriban o dibujen una acción que les ayude a manejar sus emociones.
 - Ejemplos: *"hablar con un amigo", "dibujar", "respirar profundamente", "escuchar música"*.
- **Anímales a pensar en actividades** que puedan hacer **para sentirse mejor** cuando están tristes, ansiosos o frustrados.

3. Uso colectivo de la Caja de herramientas:

- **Coloca una caja decorada (o sencilla) en el aula**, donde cada estudiante depositará su tarjeta con la herramienta emocional que ha escrito o dibujado.
- Explica que esta "Caja de herramientas emocionales" **estará disponible durante todo el curso**, y que el profesor o profesora podrá extraer una tarjeta en momentos de necesidad, ya sea **para reflexionar sobre el bienestar emocional o para apoyar a los estudiantes** en situaciones difíciles.

4. Reflexión

- Reflexiona en grupo sobre cómo estas herramientas pueden ser útiles para cuidarse emocionalmente.
 - Pregunta: *"¿Cómo pueden estas herramientas ayudarnos a sentirnos mejor en momentos difíciles?"*.
- Refuerza la idea de que **todos podemos utilizar y compartir herramientas** para cuidar nuestro bienestar emocional.

Sugerencias para el Profesor:

- **Anima a los estudiantes a ser creativos y sinceros** al pensar en sus herramientas emocionales, reforzando que no hay respuestas incorrectas.
- La caja debe estar accesible durante todo el curso, para que puedan referirse a ella en cualquier momento.
- Recuerda usar las herramientas de la caja en situaciones donde los estudiantes necesiten un recordatorio sobre el autocuidado.

AC3

Actividad complementaria 2. Mi árbol y yo

(20-30 minutos duración)

5.1. Objetivo:

1. Ayudar a las niñas y los niños a reflexionar sobre su identidad y autoconocimiento de forma visual y sencilla.
2. Explorar valores, emociones y aspectos importantes de su vida a través de la metáfora del árbol.
3. Reforzar la importancia del bienestar emocional y el sentido de pertenencia.

Materiales

- ☐ Imágenes de diferentes tipos de árboles.
- ☐ Hojas blancas para el dibujo.
- ☐ Lápices, colores o rotuladores.
- ☐ Frase para reflexión escrita.

5.2. Descripción de la Actividad:

1. Introducción

- En la actividad del “Árbol del Bienestar”; aprendimos que, al igual que los árboles, **nosotras y nosotros también necesitamos cuidados para crecer** fuertes y saludables. Cada árbol es diferente y especial, al igual que cada persona. ¡Vamos a descubrir qué tipo de árbol eres tú!

2. Elección del árbol

- Mira las imágenes de diferentes tipos de árboles y **elige el que más te guste o con el que más te identifiques**. No hay respuestas incorrectas, solo elige el que sientas que te representa mejor.



3. Dibujo y reflexión sobre el árbol elegido

- Dibuja en tu hoja el árbol que escogiste. Después, observa bien tu dibujo y responde:
 - Si hay una parte del árbol que representa cómo te sientes ahora mismo, **hazla más grande o destácala** con un color especial.
 - Escribe o dibuja junto a esa parte: *¿Por qué crees que te representa? ¿Qué significa para ti?*

4. Reflexión escrita

- Completa la siguiente frase:

Mi árbol me representa:

“Cuando me siento triste o insegura, recuerdo que tengo fortalezas y cosas que me hacen especial. Me conecto con mi familia, con mis amigas y amigos, y con todo lo que me hace sentir bien. Recuerdo que soy importante y que pertenezco a algo más grande.”

5. Conclusiones

- Ya tienen un “mapa” de su estado emocional en este momento.
 - *¿Pueden agregar palabras que describan lo que sintieron?*
- Si quieren, añadan una hora y fecha a su dibujo para registrar cómo se sentían en ese momento.

Sugerencias para el profesorado:

- Explica a las niñas y los niños que **no hay respuestas incorrectas y que cada una y cada uno es único como su árbol.**
- Anima a las niñas y los niños a **compartir su dibujo y su reflexión en grupo** si se sienten cómodos.
- Refuerza la idea de que todas y **todos necesitamos reconocer nuestras fortalezas para crecer y sentirnos bien.**
- Puedes cerrar la actividad con una pequeña conversación sobre la importancia de cuidarnos y reconocer lo que nos hace sentir felices y seguros/os.

6.1. Objetivo:

1. Ayudar a las niñas y los niños a conectar con sus emociones a través de un ejercicio de dibujo automático.
2. Fomentar la exploración de los sentimientos y su manifestación en el cuerpo.
3. Promover la autorreflexión sobre el estado emocional y físico.

Materiales

- ☐ Hojas blancas o cuaderno.
- ☐ Lápices, bolígrafos o colores.

6.2. Descripción de la Actividad:

1. Preparación

- Antes de comenzar, cada niña y niño debe comprobar cómo se siente y si está de humor para realizar la actividad. Respiren profundo y relájense.

2. Dibujo inicial

- En una hoja en blanco, dibujen un contorno simple de su cuerpo.

3. Exploración de sensaciones

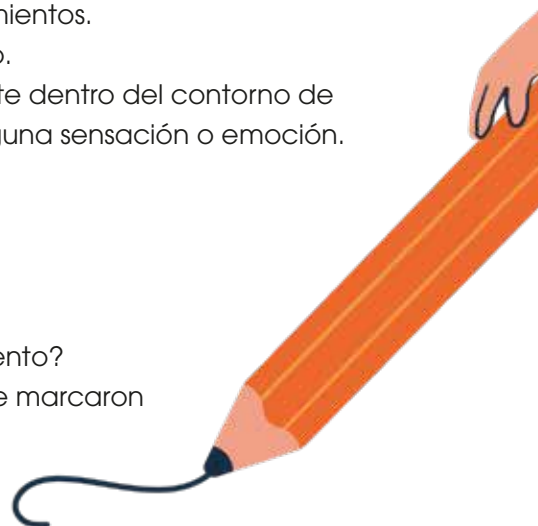
- Cierren los ojos y desconéctense un momento de sus pensamientos.
- Conéctense con cómo se siente su cuerpo en este momento.
- Sin pensar demasiado, dejen que el lápiz se mueva libremente dentro del contorno de su dibujo, marcando las partes del cuerpo donde sientan alguna sensación o emoción.

4. Reflexión

- Abran los ojos y observen lo que han dibujado.
- ¿Les ha sorprendido lo que apareció en el dibujo?
- ¿Les ayuda a entender mejor cómo se sienten en este momento?
- Escriban algunas palabras o frases dentro de las zonas donde marcaron sensaciones o emociones.

5. Conclusiones

- Ya tienen un “mapa” de su estado emocional en este momento.
- ¿Pueden agregar palabras que describan lo que sintieron?
- Si quieren, añadan una hora y fecha a su dibujo para registrar cómo se sentían en ese momento.



Sugerencias para el profesorado:

- Explica a las niñas y los niños que **no hay respuestas incorrectas**, cada dibujo es una representación única de lo que siente cada persona.
- Anima a las niñas y los niños a hacer el **ejercicio sin juicio ni presión**.
- Puedes abrir un espacio para que compartan sus reflexiones si lo desean, **en un ambiente de respeto**.

Checklist de material por actividad

Actividad 1. Introducción a la salud mental

- ☐ Presentación con imágenes.
- ☐ Pizarra para anotar las respuestas.

Actividad 2. Identificando emociones

- ☐ Listado visual de emociones
- ☐ Fotografías de situaciones cotidianas (material imprimible)

Actividad 3. Árbol del bienestar

- ☐ Papel grande o pizarra para dibujar el árbol.
- ☐ Hojas de papel recortadas en forma de hojas (o post-its).
- ☐ Rotuladores, lápices de colores.

Actividad complementaria 1. Mi caja de herramientas emocionales

- ☐ Una caja decorada o sencilla para la "Caja de herramientas emocionales".
- ☐ Pequeños papeles o tarjetas en blanco.
- ☐ Rotuladores, bolígrafos y colores para escribir o dibujar.

Actividad complementaria 2. Mi árbol y yo

- ☐ Imágenes de diferentes tipos de árboles.
- ☐ Hojas blancas para el dibujo.
- ☐ Lápices, colores o rotuladores.
- ☐ Frase para reflexión escrita.

Actividad complementaria 3. Mapeando el yo interior

- ☐ Hojas blancas o cuaderno.
- ☐ Lápices, bolígrafos o colores.

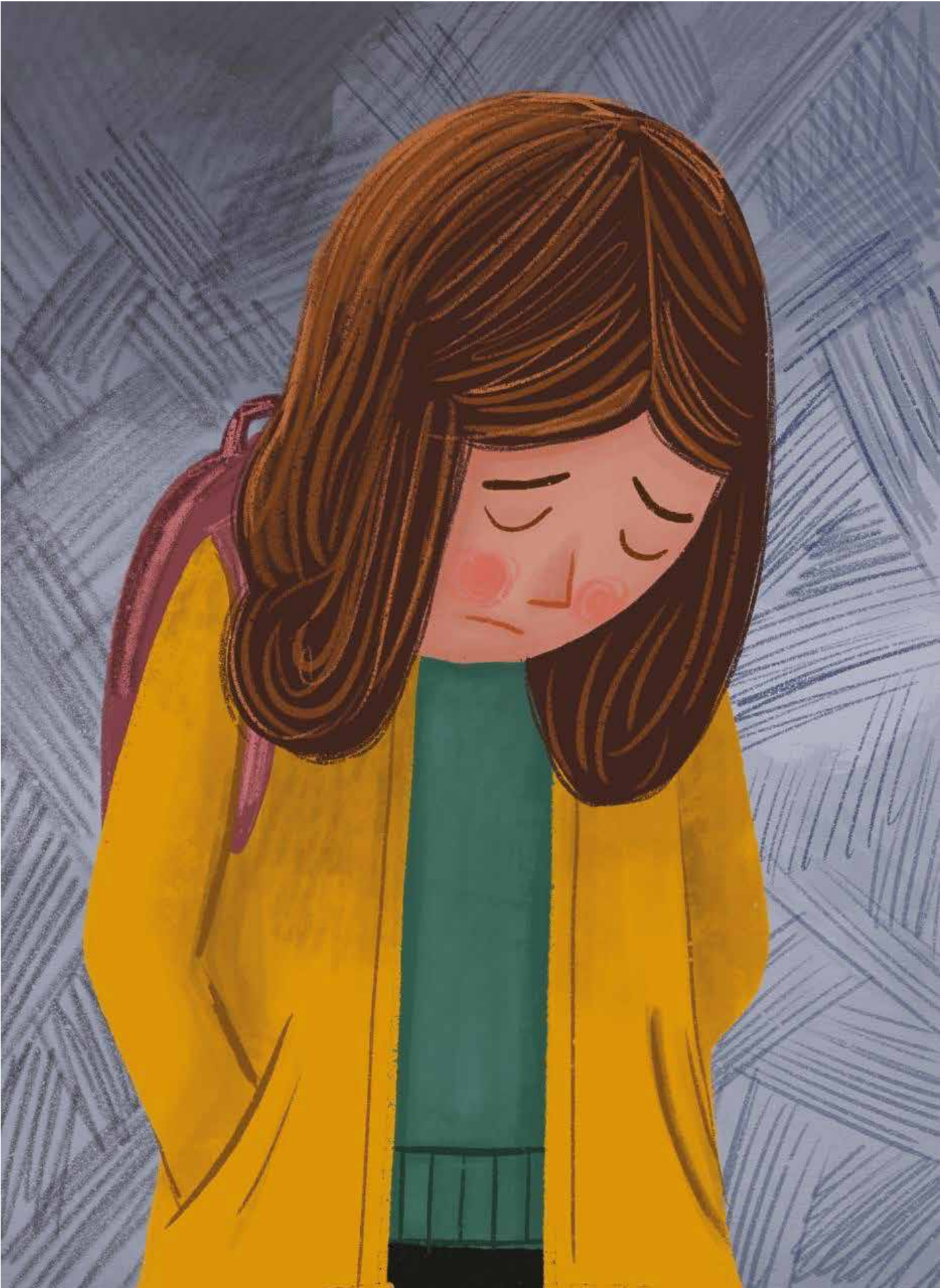
¿Qué harías o podrías hacer para
regular lo que sientes?

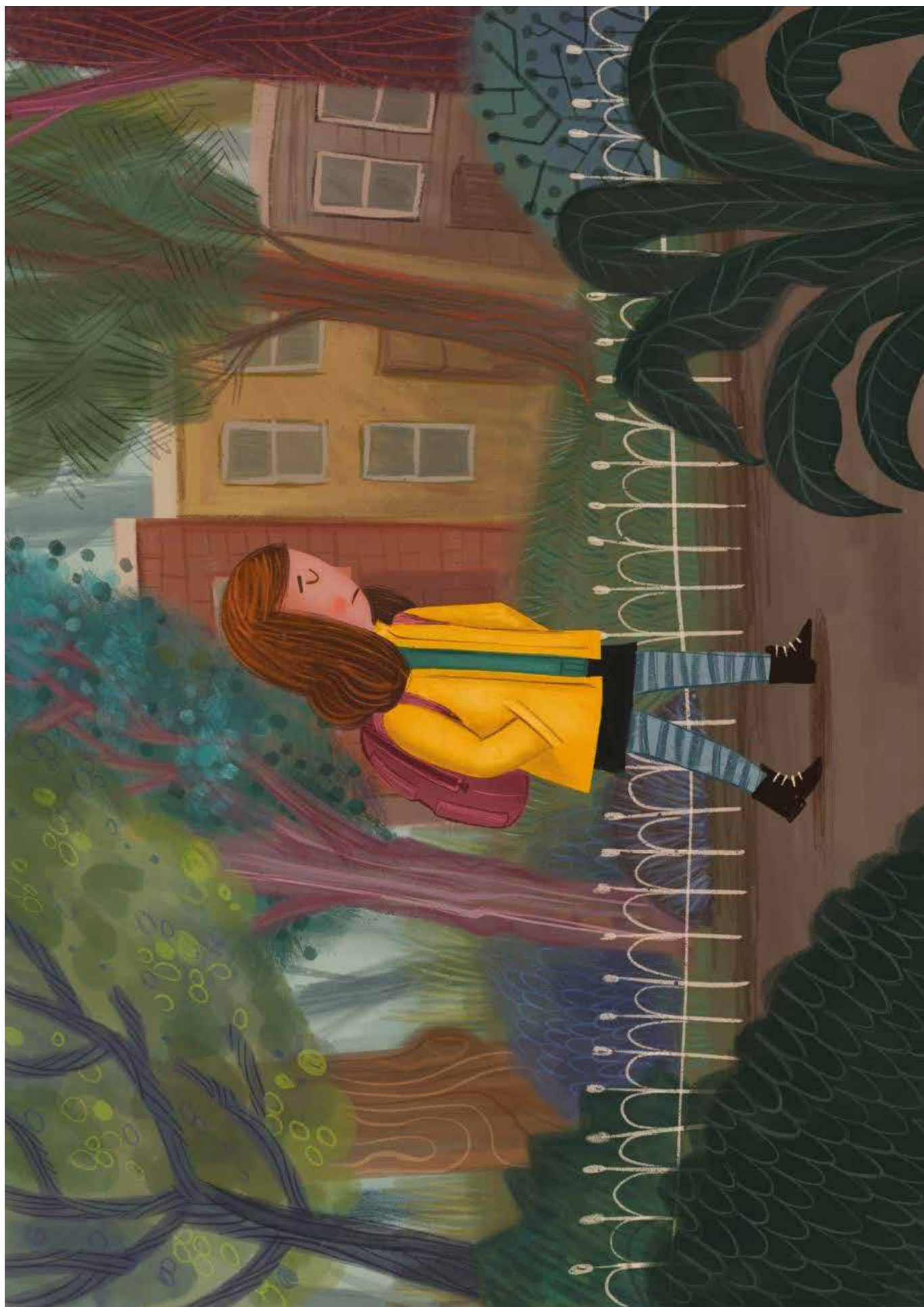
¿Qué está pasando en la imagen?

¿Qué pueden estar sintiendo las personas en la fotografía?

¿Qué emoción sentirías tú si estuvieras
viviendo esa situación?

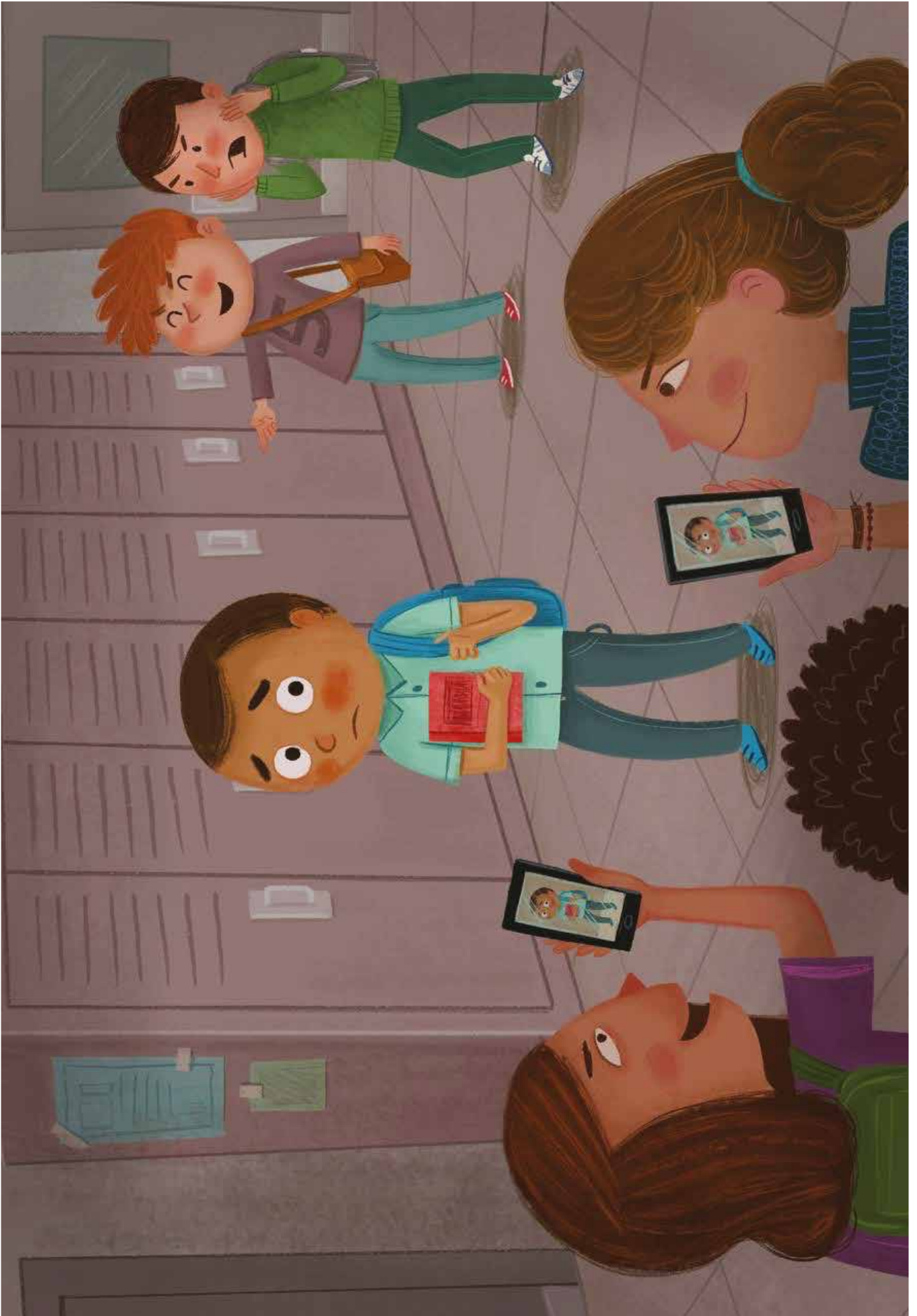


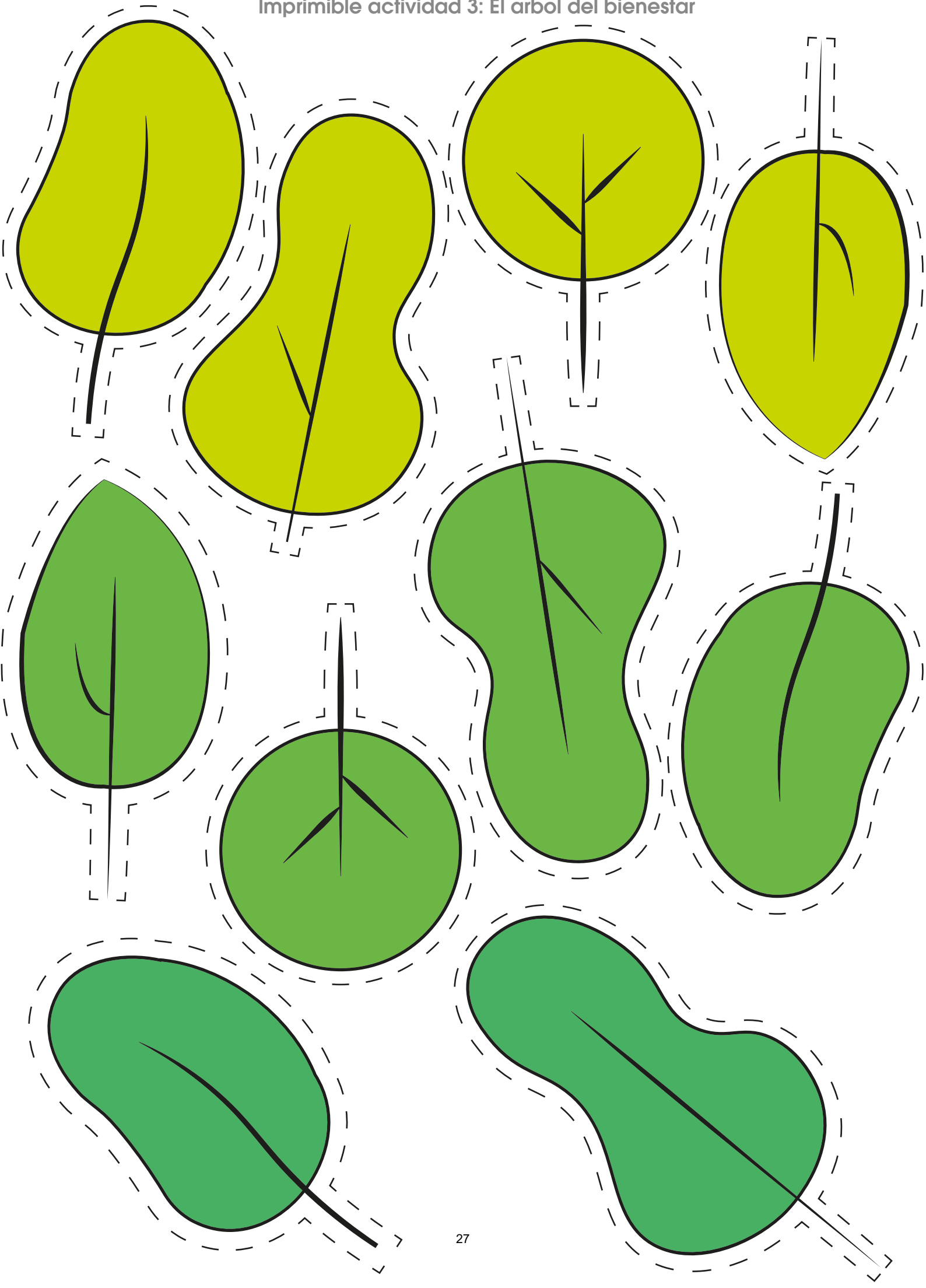


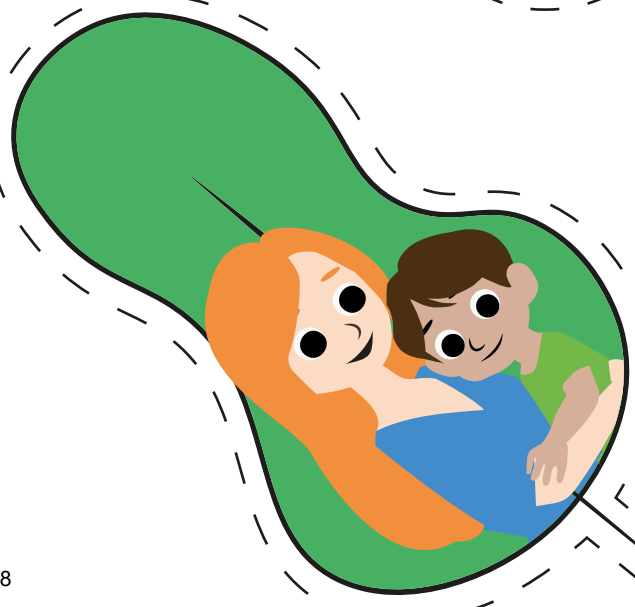


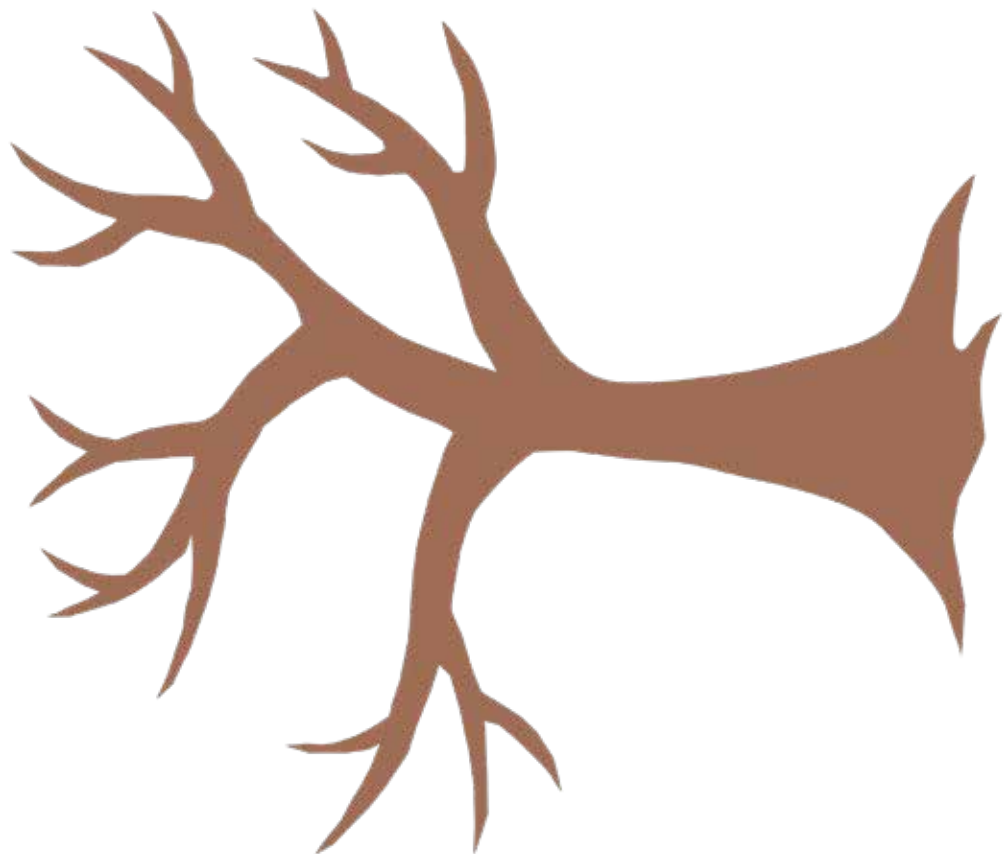
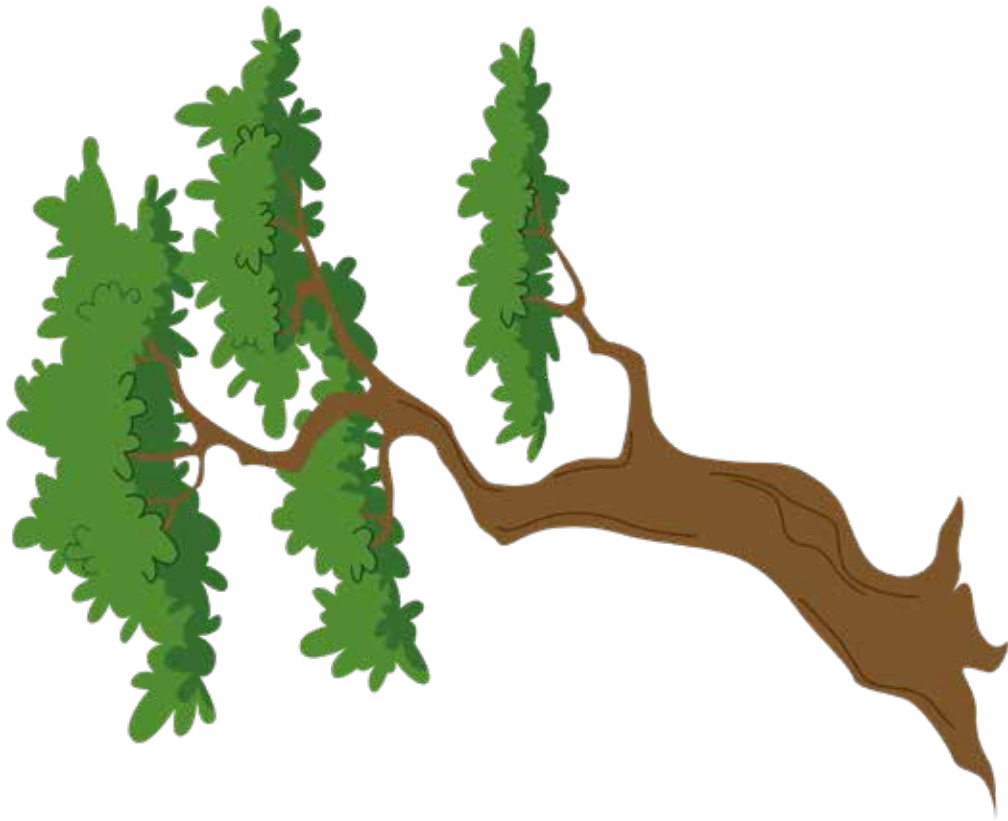


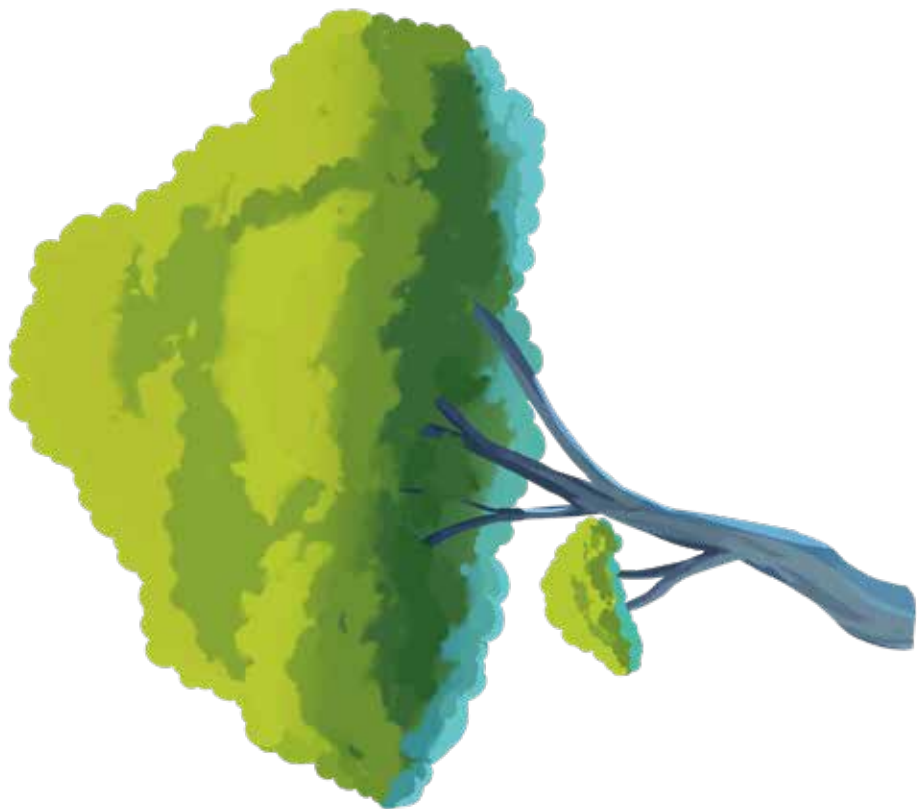
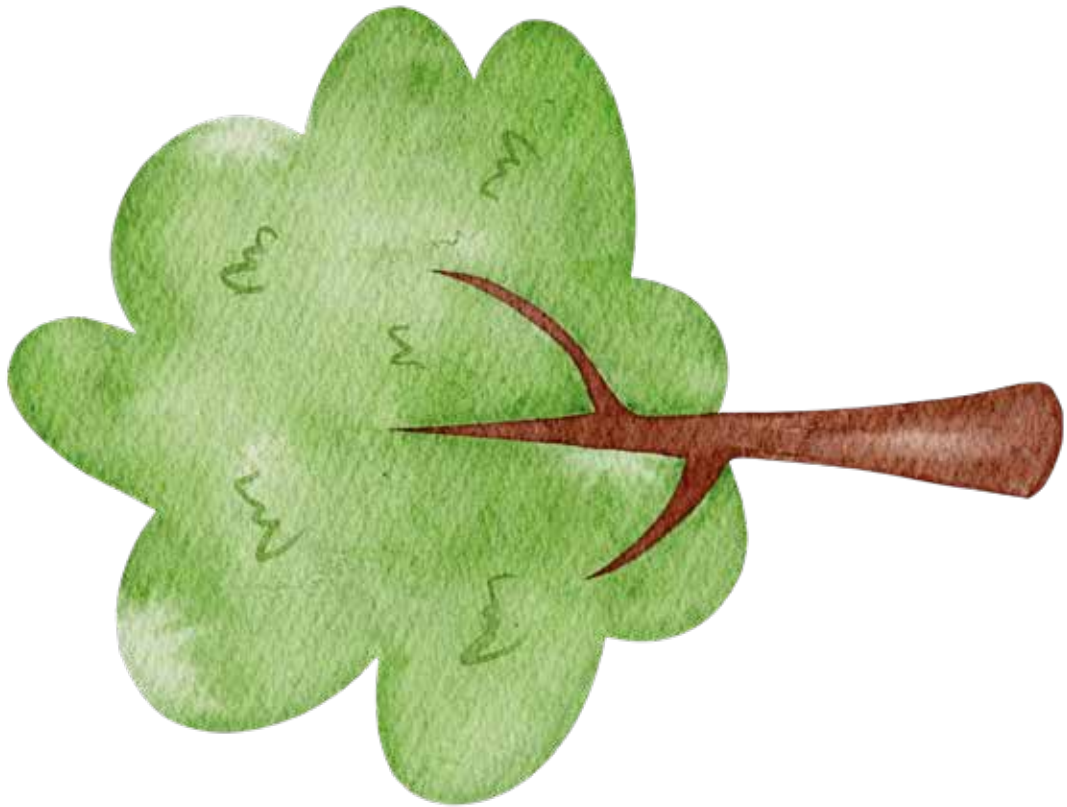




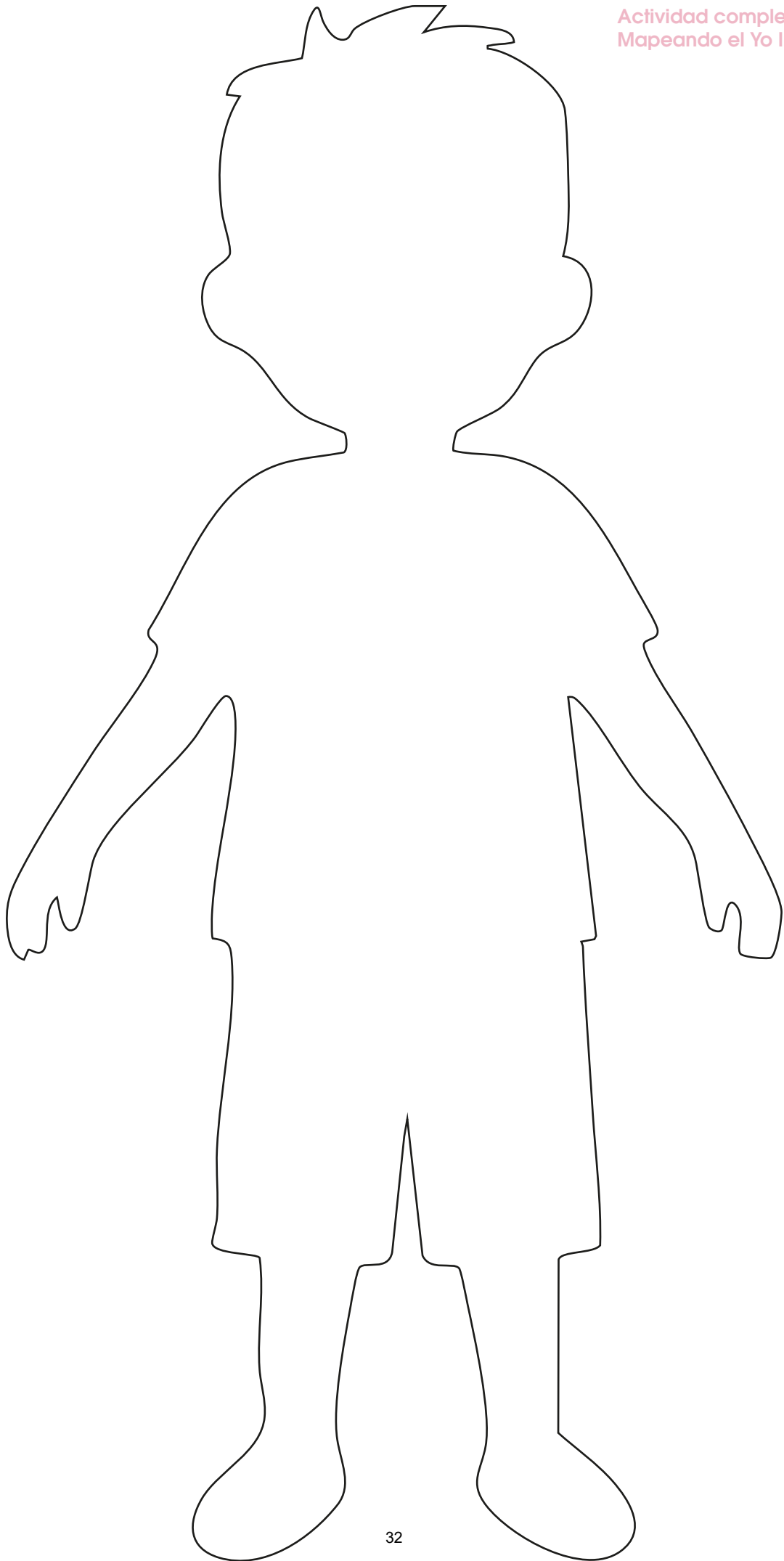


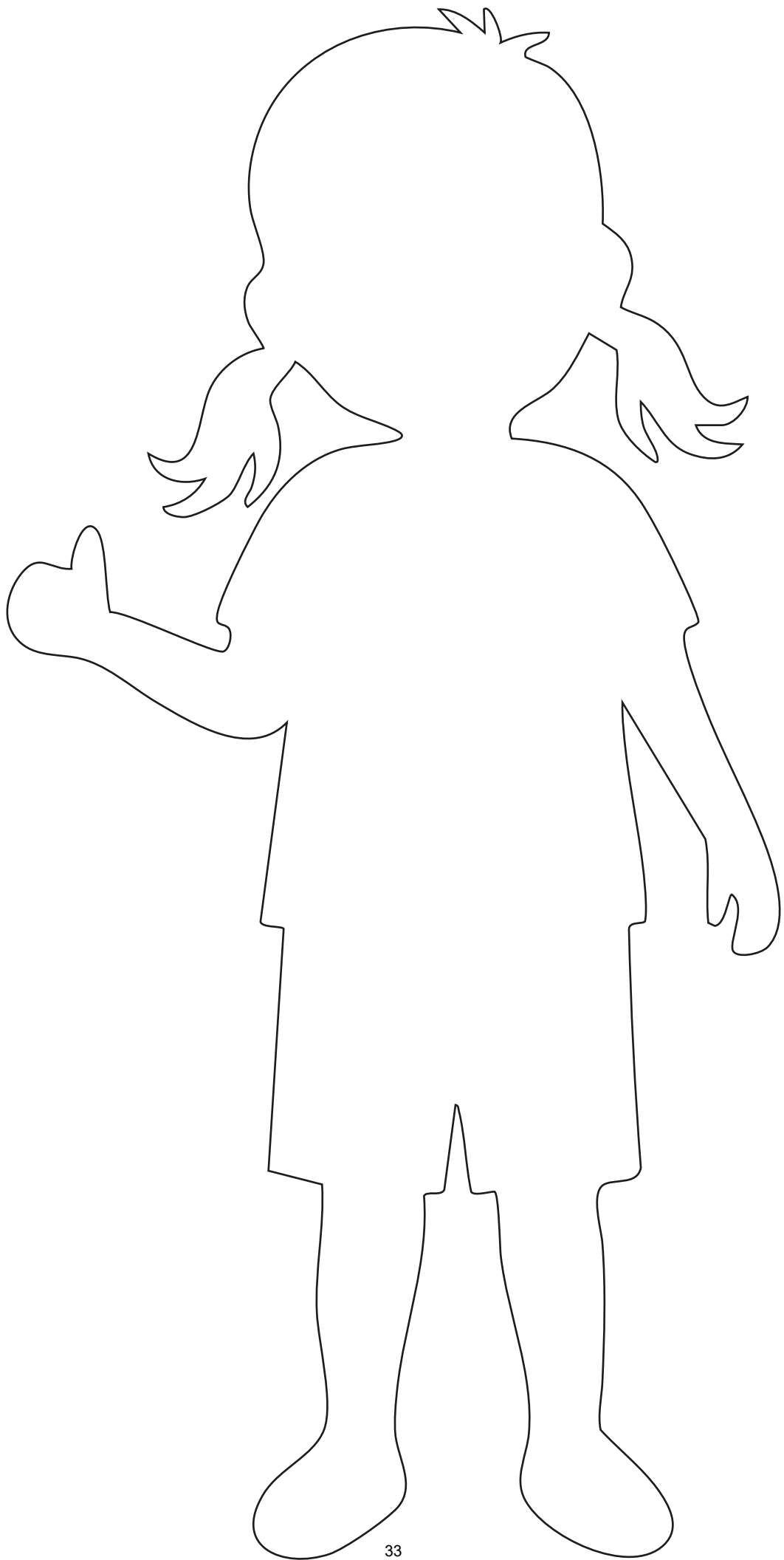














Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

