

CURSO 5: La salud mental y el bienestar emocional en el aula

1. DENOMINACIÓN DE LA ACTIVIDAD

“La salud mental y el bienestar emocional en el aula”

2. MODALIDAD

Curso de formación a distancia a través del Aula Virtual Moodle de la federación STECyL-i: formacion.stecyl.net.

3. NIVEL/ETAPA A QUE SE DIRIGE:

Este curso está dirigido al **profesorado de todos los niveles educativos** (desde Educación Primaria y al de Educación Secundaria Obligatoria).

4. OBJETIVOS:

- Desarrollar habilidades para promover la salud mental y prevenir problemas de salud mental en el ámbito educativo.
- Conocer estrategias y recursos para la intervención en situaciones de problemas de salud mental en estudiantes.
- Desarrollar habilidades para el cuidado de la propia salud mental como docente.
- Conocer los recursos y servicios de apoyo disponibles para el cuidado de la salud mental en el ámbito educativo.

5. CONTENIDOS:

- **BLOQUE 1: La salud mental en el ámbito educativo.**

- 1.1. La salud mental y su importancia en el ámbito educativo.
- 1.2. Problemas de salud mental en estudiantes.
- 1.3. Cómo identificar señales de alerta de problemas de salud mental en estudiantes.
- 1.4. La prevención en la salud mental infanto-juvenil.
- 1.5. Estrategias para la prevención de problemas de salud mental y el papel de los/as profesionales de la educación.

Actividad práctica 1: Autoevaluación 1 relacionada con el Bloque 1 de contenidos.

- **BLOQUE 2: La Intervención para la mejora de la salud mental y el bienestar emocional**

- 1.1. Estrategias de intervención por parte del profesorado.
- 1.2. Pautas de actuación con las familias.
- 1.3. Trabajo de la salud mental en la comunidad educativa.

Actividad práctica 2: Autoevaluación 2 relacionada con el Bloque 2 de contenidos.

- **BLOQUE 3. Cuidado de la salud mental del profesorado.**

3.1. La importancia del autocuidado para el profesorado.

3.3. Recursos y estrategias para el cuidado de la salud mental del profesorado.

3.3. La importancia del apoyo social y la creación de redes de apoyo en el ámbito educativo.

3.4. Estrategias y recursos para potenciar el bienestar emocional en la comunidad educativa.

Actividad práctica 3: Autoevaluación 3 relacionada con el Bloque 3 de contenidos.

- **BLOQUE 4. Recursos TIC para trabajar en el aula**

4.1. Canva.

4.2. Genial.ly.

4.3. Google Forms.

4.4. Kahoot

Actividad práctica 4: Autoevaluación 4 relacionada con el Bloque 4 de contenidos.

Tarea final: Elabora un documento final en el que incluyas aspectos relacionados con la salud mental utilizando las propuestas de trabajo utilizando las TIC que se han trabajado durante el curso.

6. METODOLOGÍA:

Se combinará los contenidos teóricos (mediante las presentaciones en la plataforma virtual), con la práctica (autoevaluaciones y participación en los foros de discusión).

7. EVALUACIÓN:

La evaluación del curso será mediante las autoevaluaciones correspondientes a cada bloque de contenidos, evaluándose la evolución y adquisición de conocimientos por parte de los participantes. La comisión de evaluación estará formada por los organizadores del curso.

8. PARTICIPANTES:

El número mínimo de participantes será de 11 y el máximo 50. Los participantes podrán ser afiliados/as y no afiliados/as.

9. CERTIFICACIÓN DE LA COMPETENCIA DIGITAL

El curso cumple con los siguientes criterios de la competencia digital docente y por lo tanto solicitará acreditar un nivel B1 en los siguientes indicadores:

2.2.B1.1: Analiza la idoneidad de contenidos digitales aplicando criterios didácticos y técnicos para adaptarlos a una situación concreta.

3.1.B1.3: Valora, durante su uso, la idoneidad de los recursos digitales empleados habitualmente para la consecución de los objetivos de aprendizaje por parte del alumnado.

3.2.B1.2: Utiliza las tecnologías digitales del centro para obtener retroalimentación inmediata sobre la actividad del alumnado y sobre las dificultades que ha encontrado en el proceso de aprendizaje con el fin de intervenir cuando sea necesario.

10. DURACIÓN:

El curso consta de 30 horas, 23 de ellas referidos a los contenidos teóricos y 7 de trabajo personal, que se entregarán en el Aula Virtual Moodle, antes de que finalice el curso. El curso está reconocido por la Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León con 3 créditos de formación.

11. MATERIALES:

El material utilizado en el curso consistirá en material teórico acompañado de recursos bibliográficos, webgrafía, y recursos digitales.

12. LUGAR/PLATAFORMA DE CELEBRACIÓN:

Se realizará a través de la plataforma de Aula virtual de la Federación STECyL-i: formacion.stecyl.net.

13. RESPONSABLES DE LA ACTIVIDAD:

Ponente: Ana María Miguel Miguel.

Organiza: Sindicato de Trabajadores y Trabajadoras de la Enseñanza de Zamora (STE Zamora).

14. FECHAS:

El curso se realizará del **2 de octubre al 1 de diciembre de 2026**.