



ALIADO EN LA ESCUELA

**CUADERNO
DE TRABAJO**



Supporting Mental Health In Local European Schools

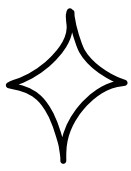
Nº 2022-1-BG01-KA220-SCH-000085840



**Co-funded by
the European Union**

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos

MÓDULO 1



ACTIVIDAD INDIVIDUAL

DEFINIR AL ALIADO



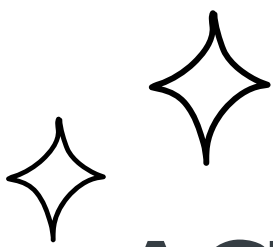
Responda las siguientes preguntas sobre la alianza en la escuela

1 ¿Qué entiende usted por el concepto de alianza?

2 ¿Qué crees que te convertiría en un aliado más fuerte?



MÓDULO 3



ACTIVIDAD INDIVIDUAL

EXPLORACIÓN DEL PODER



Entender nuestro poder es fundamental para ser aliados.

- 1 ¿Cuál cree usted que es su poder como docente para promover y proteger la salud mental de los estudiantes?

- 2 ¿Qué crees que te convertiría en un aliado más fuerte?



MÓDULO 5



CONSTRUYENDO ALIANZAS PARA LA SALUD MENTAL EN LA UNIVERSIDAD

Objetivo: aprender acciones de alianza específicas que puedes llevar a cabo en función de tu poder posicional y pensar en ideas sobre cómo aplicarlas en tu escuela.

Instrucciones:

Debate en equipo

- Reflexiona sobre los principales desafíos relacionados con la salud mental que enfrenta tu grupo en el entorno escolar.
- Algunos ejemplos de desafíos pueden incluir: ansiedad por el rendimiento académico, acoso escolar, falta de apoyo emocional, estrés docente o aislamiento social.

Medidas a tomar

- A partir de los desafíos identificados y del poder de cada participante como aliado, cada equipo deberá crear un plan de acción concreto.
- Defina acciones específicas que el equipo puede tomar para abordar al menos uno de los desafíos de salud mental identificados en el Paso 1.
- Cada acción debe ser clara y alcanzable. Algunos ejemplos de acciones pueden ser: talleres de mindfulness, creación de un grupo de apoyo emocional, implementación de un programa de mentoría, entre otros.

Reconocimiento de nuestro poder como aliados

- Comparta reflexiones y discuta cómo los miembros pueden apoyarse entre sí como aliados.
- Identificar los recursos y capacidades que tiene cada persona y cómo pueden contribuir a mitigar los desafíos identificados en el Paso 1.
- Cree un "Mapa de Alianza" en una hoja de papel o pizarra donde cada miembro del equipo escriba lo que puede aportar para mejorar ese desafío relacionado con la salud mental escolar.

Presentación del Plan

- 5 a 10 minutos para presentar su plan de acción explicando cómo abordarán los desafíos y cómo se apoyarán mutuamente como aliados.