escuelas católicas MADRID



CREANDO ESCUELAS QUE PROTEGEN Y CUIDAN LA SALUD MENTAL

GUÍA DIDÁCTICA PARA LA FORMACIÓN DE LOS EQUIPOS EDUCATIVOS

F. Javier Romeo Biedma

CRÉDITOS

Edita

Escuelas Católicas de Madrid
C/ Hacienda de Pavones, 5, 2.ª planta
28030 Madrid
https://www.ecmadrid.org/

Autoría

F. Javier Romeo Biedma (Conexión Más Auténtica)

Diseño y maquetación

Valeria Losoviz

Noviembre de 2026

© Derechos de autor de Escuelas Católicas de Madrid sobre todos los contenidos de este documento. Permitida su reproducción total o parcial siempre que se cite su procedencia.

Cita recomendada

Romeo, F. J. (2026). *Creando escuelas que protegen y cuidan la salud mental. Guía didáctica para la formación de los equipos educativos*. Escuelas Católicas de Madrid.

Las opiniones contenidas en esta publicación no reflejan necesariamente las opiniones de Escuelas Católicas de Madrid.

Créditos de las fotografías

Portada: Escuelas Católicas de Madrid.
Pág. 6: Imagen de Magnific.
Pág. 8: Imagen de Magnific.
Pág. 11: Imagen de Magnific.
Pág. 21: Imagen de Magnific.
Pág. 73: Imagen de Magnific.
Pág. 77: Imagen por rawpixel.com en Magnific.

ÍNDICE

Presentación institucional 7

Introducción 8

1. Claves para organizar una formación sobre la salud mental en centros educativos 11

La preparación de quien facilita las sesiones de formación 12
Introduciendo la dimensión corporal: “poniéndole el cuerpo” al proceso 13
La configuración del grupo de formación 15
Garantizar un entorno seguro y protector para la formación 17
La distribución de las actividades en distintas duraciones 18

2. Fichas metodológicas de las actividades 21

Actividad 1: Presentación experencial 22
Actividad 2: ¿A qué llamamos “salud mental”? Conceptos básicos 24
Actividad 3: Las relaciones que nos definen: vínculo, apego, y salud mental 26
Actividad 4: ¿Qué tipos de problemas de salud mental son más frecuentes? Una estructura básica para entender su tipología 28
Actividad 5: Las heridad que pasamos por alto: el trauma y su impacto en la infancia y adolescencia 31
Actividad 6: Tipología del trauma en la infancia y adolescencia 33
Actividad 7: Consecuencias e indicadores del trauma en niños, niñas y adolescentes 35

Actividad 8: Introducción a cómo acompañar el trauma en la infancia y adolescencia 38
Actividad 9: Una aproximación vivencial al concepto de violencia 40
Actividad 10: Una introducción a los Sistema de Protección de la infancia 42
Actividad 11: Los Entornos Seguros y Protectores 44
Actividad 12: La Afectividad Consciente en la vida escolar 49
Actividad 13: Problemas de salud mental: metodología 52
Actividad 14: Problemas de salud mental: los temas más relevantes 54
Actividad 15: La prevención 57
Actividad 16: La escucha 60
Actividad 17: La detección, la sistematización del caso y la derivación 64
Actividad 18: El acompañamiento de los casos desde la coordinación con los otros ámbitos 66
Actividad 19: La supervisión de casos 68
Actividad 20: Cierre y cómo seguir avanzando 71

3. Cómo seguir avanzando después de la formación 73

Establecimiento de las figuras de referencia para temas de salud mental 74
Coordinación con los equipos especializados 74
Trabajo individual de cada profesional 75
Encuentros regulares 75
Supervisión de casos 76
Equilibrio: implicación y (auto)cuidado 76

Conclusiones: consciencia, cuidado y colaboración 77



Presentación institucional

Durante el curso 2022-2023 en Escuelas Católicas de Madrid nos hicimos aún más conscientes de la importancia de los problemas de salud mental que se estaban detectando en los colegios y de la enorme preocupación que este tema suscitaba en toda la comunidad educativa: directivos, orientadores, profesores...

Ante la pregunta de qué podíamos hacer desde ECM para intentar ayudar a los colegios, surgieron varias respuestas diferentes. Una de esas respuestas, en sintonía con uno de los ejes principales de nuestra actividad, fue la relacionada con la formación de todas las personas de los centros educativos que tienen una especial relación con la salud mental del alumnado: equipos de orientación, equipos de bienestar y convivencia, docentes implicados en pastoral y tutores y tutoras de todas las etapas.

En la búsqueda de la persona más adecuada para impartir esa formación, que no solo exige competencia técnica sino vivencia profunda de lo que implican los problemas de salud mental, nos encontramos con F. Javier Romeo Biedma. Y de su mano hicimos el primer curso que titulamos "Escuelas que protegen y cuidan la salud mental". Posteriormente este curso se replicó en los años siguientes y además se hicieron versiones más reducidas (en algunos de los formatos más breves que se plantean en el apartado de **La distribución de las actividades en distintas duraciones** del capítulo 1) para claustros completos de los colegios que lo han demandado.

Como fruto del curso extenso de casi 50 horas de formación publicamos en el año 2025 el manual de referencia *Escuelas que protegen y cuidan la salud mental*. A este manual puedes acceder libremente desde el apartado de publicaciones de la página www.ecmadrid.org.

El documento que tienes ante tu vista es una sistematización de 20 actividades que, partiendo del Manual de Referencia, pretenden ofrecer las claves para organizar y facilitar procesos formativos de diferente profundidad y duración para profesionales del ámbito de la educación, siguiendo nuestra propuesta de formación en cascada para llegar a más docentes y educadores en su propio centro y contexto educativo.

Tal y como decíamos en otros documentos de esta misma serie, pretendemos que la lectura de esta Guía Didáctica sea una herramienta de cambio más para crear un mundo más humano y más cercano al Evangelio de Jesús de Nazaret que inspira a todos los educadores católicos.

Deseo que su lectura y, ojalá su puesta en práctica, te sirva como acicate para desarrollar cada día mejor tu tarea educativa.

Emilio Díaz Muñoz
Secretario Regional de Escuelas Católicas de Madrid



Introducción

En los últimos años la sociedad en general y los centros educativos en particular han aumentado su consciencia respecto a la salud mental de los niños, niñas y adolescentes. Sin embargo, los equipos educativos a menudo se encuentran sin los conocimientos y las competencias convenientes para abordar estas problemáticas desde los colegios, para cumplir con sus funciones de protección y educación integral sin extralimitarse. **La formación en salud mental resulta una necesidad urgente y una responsabilidad importante para los centros educativos.**

Esta **Guía Didáctica,** *Creando escuelas que protegen y cuidan la salud mental. Guía didáctica para la formación de los equipos educativos,* ofrece las claves básicas para organizar y facilitar procesos formativos de diferente profundidad y duración para profesionales del ámbito de la educación. Estructura de manera práctica cómo presentar los contenidos de *Escuelas que protegen y cuidan la salud mental* (Romeo, 2025), que es el **Manual de Referencia** que desarrolla los conceptos básicos sobre la salud mental, algunas problemáticas más relevantes y claves para la detección, la derivación y el acompañamiento desde los centros educativos. Además, plantea una actividad específica, la **actividad 11**, para dinamizar los contenidos de *Las paredes educan. Los centros educativos como entornos seguros y protectores* (Romeo, 2025), que es la **Guía de Evaluación** de los diferentes aspectos de los centros educativos para asegurar que sean, de hecho, entornos seguros y protectores. Estas tres publicaciones son componentes del proyecto "Escuelas que protegen y cuidan la salud mental" de Escuelas Católicas de Madrid, y sus contenidos se han consolidado en las formaciones desarrolladas con ese título.

La primera parte, **Claves para organizar una formación sobre la salud mental en centros educativos,** recoge las distintas consideraciones necesarias para preparar procesos formativos, incluyendo una serie de propuestas de distribución de actividades según la duración y la profundidad previstas.

La segunda parte, **Fichas metodológicas de las actividades,** presenta de manera ordenada cada actividad, con los siguientes elementos:

- **Objetivos:** recogen las competencias que se pretende alcanzar con la actividad, como orientación para el proceso.
- **Temporalización:** es una estimación de la duración de la actividad, siendo el rango más bajo suficiente para formaciones breves y el rango más alto una posibilidad para formaciones extensas.
- **Procedimiento:** describe los distintos pasos para realizar la actividad, tanto con explicaciones y pautas como con detalles del proceso en el orden recomendado. Con la etiqueta de **[Opcional]** se plantean pasos que no son imprescindibles, pero que pueden ayudar al proceso de aprendizaje, especialmente en formaciones más largas, y aparecen en el orden más apropiado (a veces antes y otras veces en medio o después de los pasos principales).
- **Referencias:** recogen de manera ordenada las referencias bibliográficas para realizar la actividad, tanto la parte correspondiente del **Manual de Referencia** (como **referencia 1**) como otros materiales disponibles en línea, con su enlace de internet y los apartados correspondientes. Debido a que todas las referencias están incluidas en cada actividad, no hay una sección final que las recoja, siendo recomendable utilizar el capítulo de **Referencias bibliográficas** del Manual de Referencia para contar con un listado sistemático (y mucho más amplio).

- **Recursos específicos:** aunque la formación está diseñada para realizarse con la mínima cantidad de apoyos materiales, en ciertas actividades será necesario disponer de algunos elementos concretos que se detallan en este apartado, más allá de lo planteado como marco general.

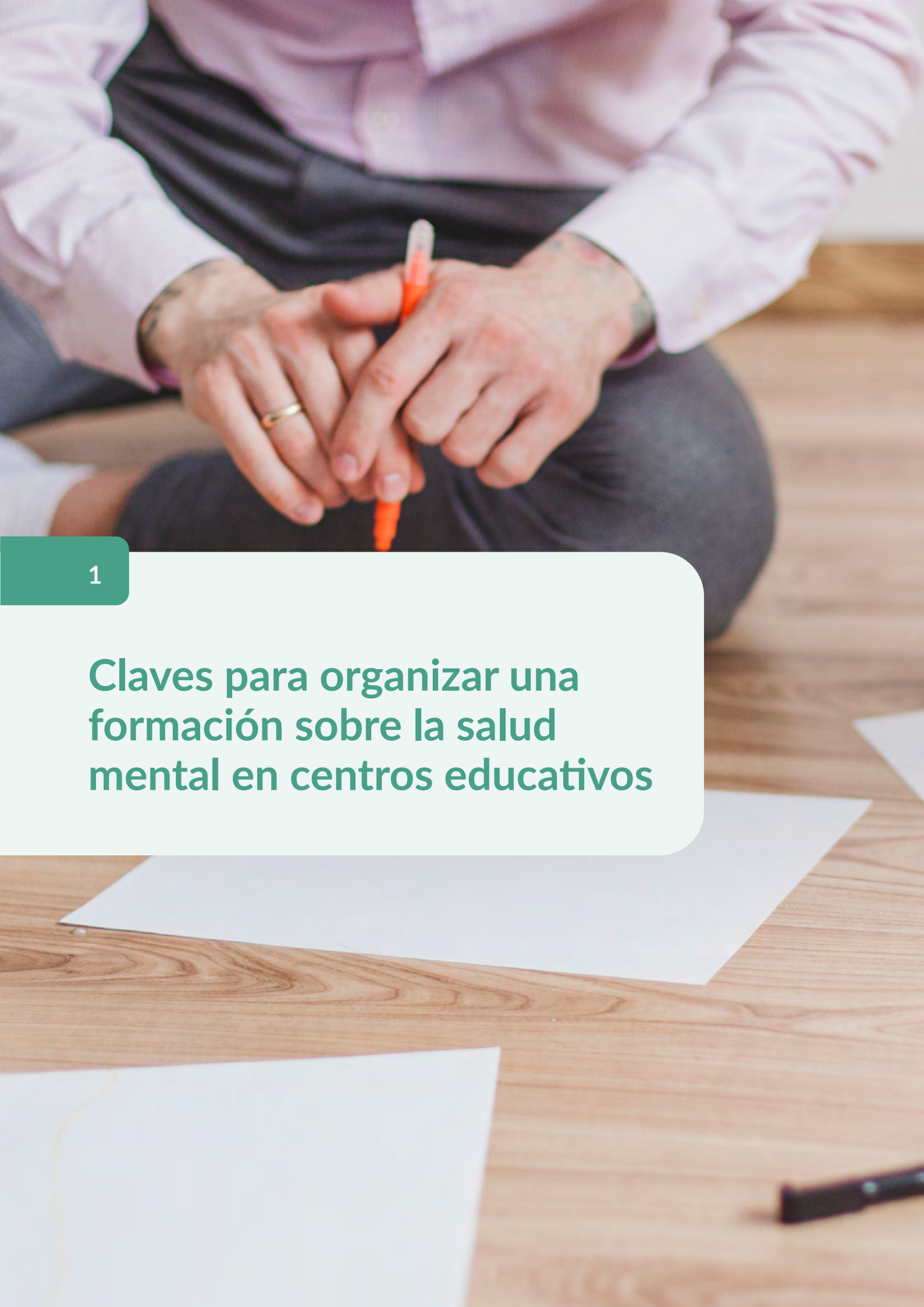
Como se advierte también en el **Manual de Referencia,** el orden de los contenidos es distinto entre esa y esta publicación. En el **Manual de Referencia** se sigue una progresión desde las bases generales hacia los aspectos más particulares, sabiendo que cada persona podrá leerla según le resulte más conveniente. Sin embargo, en esta **Guía Didáctica** la progresión está pensada para estimular el interés y la consciencia desde aspectos que favorezcan la implicación del grupo de participantes en una formación en directo (en principio presencial, pero se puede adaptar también para la dinamización en línea). En este sentido, el tema del trauma tiene un protagonismo especial, ya que es un fenómeno mucho más frecuente de lo que se piensa y, sin embargo, pasa desapercibido. Al abordar el trauma con mayor profundidad, se puede detectar mejor esta problemática que a menudo se malinterpreta como otros temas de salud mental y al mismo tiempo sirve de ejemplo de cómo profundizar en los distintos temas que se presentan después de manera más breve. Además, este nivel de detalle prepara para los contenidos de otras actividades, tanto respecto a la importancia de los Entornos Seguros y Protectores (para evitar situaciones de trauma y para reducir el malestar en quienes lo sufren, como se presenta en la **actividad 11**) como respecto a la Afectividad Consciente (imprescindible para tratar de evitar la activación de las vivencias de trauma, como se describe en la **actividad 12**).

La tercera parte, **Cómo seguir avanzando después de la formación,** recoge algunas claves para realizar un acompañamiento al concluir las sesiones formativas, especialmente recomendable cuando el proceso se da con participantes de un solo centro educativo o de una sola institución. Una formación aislada puede proporcionar elementos de consciencia, pero para lograr una mejora sostenible a nivel organizacional es necesario generar estructuras de apoyo posterior, especialmente cuando los equipos empiezan a detectar situaciones que antes no veían y sienten preocupación ante el malestar de los niños, niñas y adolescentes. Esta parte sirve a quien facilita (y a quien organiza) la formación para tener previstos los pasos siguientes.

Las **Conclusiones** cierran esta Guía Didáctica con algunas reflexiones finales, ideas a tener en cuenta en el desarrollo de la consciencia de los equipos educativos, válidos de manera muy significativa para la atención a la salud mental del alumnado, pero también de las personas adultas que acompañan sus procesos.

Un par de puntualizaciones son necesarias para cerrar esta introducción. Como bien saben la mayoría de docentes, el aprendizaje más efectivo pasa por lo vivencial, por las experiencias concretas que tienen relación con la vida propia y con las situaciones del día a día. Por eso, **la formación está planteada de forma vivencial,** con actividades que involucren a la persona completa, y no solo sus capacidades cognitivas. Parece que a veces se dejan las metodologías activas solo para los niños y niñas de menor edad, utilizando exposiciones teóricas para el resto del alumnado y para las personas adultas. En este sentido, la recomendación es realizar las dinámicas planteadas, para garantizar que se activan todas las competencias personales y grupales.

Y esto implica la segunda puntualización: **quien facilita tendrá que adaptar las actividades a su propio estilo.** Las pautas son orientaciones que han funcionado en distintos entornos, y al mismo tiempo, cada persona tiene una sensibilidad y unas habilidades específicas que debe poner al servicio del grupo concreto que tiene delante. La capacidad de adaptación será clave para lograr la sensibilización del público destinatario, y la creatividad mejorará el proceso (siempre que incluya dimensiones vivenciales). Al final el objetivo es que el grupo de participantes viva la experiencia de estar, como dice el título, *"creando escuelas que protegen y cuidan la salud mental"*.



1

Claves para organizar una formación sobre la salud mental en centros educativos

Como se explica en el **Manual de Referencia,** cuidar la salud mental de los niños, niñas y adolescentes requiere no solo la incorporación de conocimientos relevantes, sino también el desarrollo de competencias específicas como la escucha, la detección y el trabajo en equipo. La formación debe visibilizar todos estos elementos y ayudar a cada persona a identificar sus fortalezas y sus puntos de mejora. Para eso, el proceso debe estar cuidado desde el principio, mucho antes de la primera sesión. En este capítulo recogemos algunas claves fundamentales.

La preparación de quien facilita las sesiones de formación

Esta publicación es una **Guía Didáctica** que está diseñada para ayudar a profesionales con las competencias previas suficientes a que puedan facilitar la formación en sus centros educativos y en otros espacios profesionales similares. Para hacerlo con seguridad, quien facilita debe contar con los elementos siguientes:

- **Titulación profesional apropiada.** Para los aspectos más generales (la conceptualización, los aspectos relacionales, los Entornos Seguros y Protectores incluyendo la Afectividad Consciente y los aspectos de coordinación) puede bastar con una titulación como la exigida a cualquier docente para impartir clase, siempre que se complemente con los elementos siguientes. Sin embargo, para los aspectos más específicos, en concreto para las temáticas abordadas en los capítulos del 4 al 9 del **Manual de Referencia,** es altamente recomendable que quien facilite esas sesiones disponga de una cualificación profesional que permita el desarrollo con las máximas garantías (titulación en psicología, medicina o enfermería, o similar dentro del ámbito de la salud).

- **Formación suficiente en salud mental.** Evidentemente, para facilitar la formación con los materiales de este proyecto "Escuelas que protegen y cuidan la salud mental" de Escuelas Católicas de Madrid es necesario haber leído el **Manual de Referencia** (ver los detalles en el cuadro destacado), y también muchas de las referencias bibliográficas que se mencionan en él, así como otras fuentes que sean relevantes en su momento. Pero, además, será necesario contar con una formación más amplia en los temas que se vayan a tratar, para poder responder adecuadamente a las preguntas que surjan en la formación, o para indicar otros posibles abordajes.

Referencia

Romeo, F. J. (2025). *Escuelas que protegen y cuidan la salud mental. Manual de referencia*. Escuelas Católicas de Madrid. https://www.conexionmasautentica.es/escuelas-que-protegen-y-cuidan-la-salud-mental-manual-de-referencia-f-javier-romeo-escuelas-catolicas-de-madrid Este es el texto básico que se utiliza para la mayoría de actividades. Para no repetirlo, se presenta aquí con los datos bibliográficos completos, y a partir de ahora aparecerá mencionado como el **Manual de Referencia.**

- **Experiencia en intervención en salud mental.** Los temas de salud mental pueden ser muy complejos y una intervención inadecuada puede tener consecuencias muy graves para los niños, niñas y adolescentes afectados, para sus familias, para los equipos educativos y para el centro y su reputación. Quien facilita debe

tener experiencia consolidada en el ámbito de la salud mental, para proporcionar orientaciones apropiadas para las distintas situaciones y también para identificar aspectos que no sabe y en los que es necesario recurrir a otras figuras profesionales.

- **Experiencia en facilitación de grupos.** En los centros educativos todo el personal docente sabe dinamizar clases con estudiantes de los cursos que le corresponde. Sin embargo, la facilitación de grupos de profesionales requiere algunas competencias añadidas (como la mediación entre docentes, o la dinamización con personas que pueden no reconocer las capacidades de quien facilita), de modo que este es un aspecto que se debe haber trabajado previamente.

- **Preparación previa de los contenidos y de las actividades.** Antes de la primera sesión quien facilita debe tener una visión completa del proceso completo (con la extensión que sea adecuada) y necesita saber en qué momento se aborda cada contenido. Por supuesto, durante la formación habrá que realizar ajustes, y se pueden adelantar respuestas de elementos que se abordarán más tarde, pero siempre recordando la estructura general y la lógica interna de los contenidos.

Una forma de garantizar todos estos elementos es **facilitar las formaciones en equipo,** entre dos o más personas que se complementen entre sí, y que garanticen la integridad de los contenidos. En ese caso, la coordinación entre quienes facilitan es imprescindible para proporcionar unos contenidos coherentes y que enlacen los temas de una forma fluida.

En cualquier caso, aunque quienes facilitan deben encargarse de disponer de estas cualificaciones, el **centro educativo** tiene la responsabilidad de verificar que efectivamente se cumplen, a nivel individual o dentro del equipo de facilitación. Unas comprobaciones previas son imprescindibles para asegurar la calidad de la formación.

Una última competencia que es relevante es la **dimensión corporal.** Quienes facilitan deben incorporarla en las formaciones, según su formación y sus prácticas habituales. Debido a la especificidad de este elemento, en el apartado siguiente se detallan algunas orientaciones relevantes.

Introduciendo la dimensión corporal: "poniéndole cuerpo" al proceso

Según hemos visto en el apartado anterior, la formación debe ser experiencial para poder ser verdaderamente efectiva y para tener un impacto real en las competencias de sus participantes. Además de las actividades interactivas y participativas respecto a los contenidos teóricos y prácticos (las presentadas en la segunda parte de esta **Guía Didáctica**), es necesario incluir también la dimensión corporal. "Ponerle cuerpo" al proceso tiene tres **funciones** principales, según las dinámicas en cada momento:

- **Profundización.** Hay ciertos contenidos que se pueden comprender a nivel cognitivo solo hasta cierto punto, y que necesitan un procesamiento más profundo para ser incorporados. En este grupo estarían las actividades que fomentan la **conexión interior**, a través de la exploración de las vivencias emocionales con una dimensión corporal (a solas o en contacto físico mínimo con otra persona).

Estas actividades deben fomentar en primer lugar el autoconocimiento de cada persona, para que sepa reconocer cómo reacciona, qué situaciones le afectan y cómo buscar apoyos. Pero también deben servir para desarrollar la confianza en que a veces sus sensaciones, indefinidas y sutiles, pueden ser el punto de partida para la detección de situaciones ocultas (*"Este alumno me genera una sensación de desprotección, de modo que lo voy a comentar con el equipo a ver si alguien más está percibiendo algo parecido"*).

- **Relación.** Como se ha expuesto en el **Manual de Referencia,** el punto de partida para que los niños, niñas y adolescentes pidan y acepten recibir ayuda es la relación, la **conexión con otras personas.** A veces las personas adultas olvidamos la importancia de lo relacional, especialmente cuando tenemos la sobrecarga de todas las tareas urgentes del día a día. Por eso se deben incorporar actividades que ayuden al grupo de participantes a recordar la relevancia de la presencia humana cálida y cercana, con dinámicas que refuercen la confianza y la colaboración.

- **Distensión.** La formación sobre salud mental planteada es muy exigente en múltiples dimensiones, en especial las tres del modelo del psiquismo humano presentado en el capítulo 1 del **Manual de Referencia.** A nivel cognitivo (la "cabeza") supone la incorporación de muchos conocimientos nuevos. A nivel emocional (el "corazón") puede conllevar tomas de consciencia dolorosas, tanto de vivencias de las personas que participan (reconociendo temas de salud mental propios) como de identificación de situaciones pasadas en estudiantes que no se supieron reconocer (con el malestar correspondiente en el presente). Y a nivel más profundo (las "tripas") puede despertar sensaciones difíciles de manejar. Por eso es conveniente realizar ciertas **actividades de relajación** (para tranquilizar el sistema nervioso) **o de activación** (para descargar la tensión) según los momentos, para recuperar la **conexión con la vida,** con un mundo que puede ser duro en muchos aspectos pero que también tiene otros que son satisfactorios.

Al repasar las distintas funciones podemos comprobar que el objetivo de las actividades con una dimensión corporal es la integración de los contenidos y, en especial, de las actitudes recomendadas en la consciencia de cada participante. Para lograrlo, quien facilita debe haber realizado sus **propios procesos personales,** previos a la formación, con una gran variedad de técnicas, y debe emplear solo aquellas dinámicas que conozca bien, y que pueda gestionar con toda su variabilidad entre grupos. Debido a que estas actividades provienen de disciplinas completas, cada cual con su metodología y con procesos de formación que requieren mucho tiempo, en esta **Guía Didáctica** no se plantean ejercicios específicos. Sin embargo, sí que se recomiendan disciplinas como el yoga, el Focusing, la biodanza, los juegos de campamento y otras similares como punto de partida. Quien facilita deberá utilizar aquellos ejercicios que sepa realizar con seguridad.

Por último, es fundamental tener en cuenta que, si bien los ejercicios de conexión corporal son muy importantes, aún lo es más el bienestar y la seguridad de cada participante. Quien facilita debe explicar los beneficios de cada ejercicio y la responsabilidad de autorregulación (cada persona decide si participa o no, o puede dejar un ejercicio si lo desea, sin explicaciones), animando a la participación. Desde el profundo respeto a cada persona, si alguien siente cierta inseguridad respecto a alguna actividad, se le pueden ofrecer adaptaciones o alternativas, pero siempre **sin forzar.** La formación debe ser, ante todo, un entorno seguro y protector para las personas adultas, para que incorporen que sus acciones con niños, niñas y adolescentes deben tener el mismo nivel de respeto que el que han recibido ellas en todas las actividades.

La configuración del grupo de formación

Una vez que quien facilita tiene las competencias necesarias, incluidas las actividades con una dimensión corporal, es el momento de organizar el grupo que va a recibir la formación. Cada vez hay más centros educativos que hablan de **"equipos educativos"** (o términos similares) para referirse a **todas las personas adultas que intervienen profesionalmente en el centro educativo, reconociendo su función educadora.** Por eso para las formaciones es conveniente contar con tres grandes grupos de profesionales.

En primer lugar, la formación es útil para un **primer grupo** que incluye a todo tipo de **docentes,** que lideran las tareas de aprendizaje del alumnado, y **cargos directivos,** que coordinan todos los procesos del centro. En este grupo se incluiría también el **personal de actividades extraescolares,** que, aunque suelen tener una vinculación laboral con otras entidades, desempeñan sus funciones dentro del recinto del centro educativo y, por tanto, tienen responsabilidades respecto a sus niños, niñas y adolescentes.

Además, hay un **segundo grupo** de figuras que, desde sus funciones profesionales, pueden tratar más o menos a los niños, niñas y adolescentes, pero que pueden ser fundamentales en la detección de problemas de salud mental:

- El **personal de comedor** puede identificar problemas relativos a la alimentación o comportamientos preocupantes entre iguales en alumnos y alumnas en concreto, pudiendo activar procesos de protección al respecto.

- Desde la **secretaría y otros puestos de administración** se pueden descubrir problemas en la familia, tanto las temáticas relacionales (como la conflictividad en el hogar que se observa en las comunicaciones con los distintos miembros de la unidad familiar, o la descoordinación entre ellos) como las temáticas sociales, culturales y estructurales (como los problemas económicos que se traducen en retraso en los pagos, las peticiones de ayuda ante situaciones de desempleo o enfermedad, o los problemas de comunicación con familias que todavía no hablan bien el idioma).

- Una persona de **mantenimiento** o de **limpieza** puede reconocer indicadores preocupantes en los servicios y en otros espacios poco visibles para el resto de profesionales, como restos que indiquen vómitos relacionados con problemas con la alimentación, o indicios que apunten a conductas autolíticas.

- En **conserjería y quienes controlan la entrada y salida** de estudiantes del centro pueden identificar situaciones que indiquen problemas relacionales, como una alta rotación de personas que recogen a un niño o niña de corta edad (reflejando dinámicas familiares preocupantes) o como grupos de estudiantes con comportamientos inadecuados (que pueden revelar dinámicas de violencia o de consumo de sustancias).

Y así con todas las personas que trabajan en el centro educativo. Por eso es recomendable plantearse la participación de estos grupos profesionales en formaciones, especialmente cuando se realizan dentro de un único centro. Sus aportaciones suelen ser muy valiosas para los equipos directivos y para los grupos de docentes, ya que a menudo identifican situaciones que se pasan por alto en otros grupos profesionales. Aunque también es posible realizar una formación más breve para estos grupos,

intentar incluirlos en la formación general puede enriquecer el proceso para todas las partes y contribuir a una sensación más generalizada de ser una "comunidad educativa" global, más allá de los equipos docentes.

La formación también es fundamental para un **tercer grupo** de profesionales que tienen funciones más específicas de cuidado de los alumnos y alumnas:

- **Docentes con tutorías a su cargo,** ya que tienen la responsabilidad del seguimiento individual en el día a día y del contacto con las familias y tutores legales.

- **Cargos directivos** con funciones de intervención directa con los alumnos y alumnas y con sus familias, como responsables de curso, de ciclo o de etapa, o jefaturas de estudios. A menudo reciben las situaciones cuando los problemas de salud mental ya son graves y presentan gran dificultad, de modo que comprender bien las posibles vías de actuación puede ser muy útil para su trabajo y para el bienestar de los niños, niñas y adolescentes y de los equipos educativos a su cargo.

- El **Departamento de Orientación,** que puede detectar situaciones de riesgo o de preocupación, y que puede realizar los contactos previos para muchas derivaciones.

- Las personas designadas para la **Protección de la Infancia,** como los **Coordinadores** y **Coordinadoras de Bienestar y Protección** y otras figuras similares en los sistemas específicos de cada entidad. Como queda claro en el **Manual de Referencia,** muchas situaciones de salud mental tienen como origen situaciones de violencia, y muchas situaciones de salud mental también tienen como consecuencia situaciones de violencia por parte de los niños, niñas y adolescentes que las padecen. Por eso, la intervención integral será imprescindible para atajar las causas profundas de los problemas, y estas figuras tienen la responsabilidad oficial de coordinar este tipo de procesos.

- En el caso de los colegios católicos, el **Departamento de Pastoral,** ya que con sus actividades pueden ofrecer espacios en los que los niños, niñas y adolescentes revelen situaciones que les preocupan, cuando no lo harían en una clase o en el patio.

Es frecuente que el tercer grupo necesite pautas más específicas para la derivación y para la coordinación con entidades externas, por la responsabilidad que ostentan, de modo que es conveniente plantear tiempos concretos para estos temas, y son especialmente útiles los ejercicios de supervisión de casos prácticos.

Al organizar una formación hay que tener en cuenta el grupo destinatario. Una formación con un **grupo homogéneo** puede permitir centrarse en sus competencias específicas. Y, sin embargo, un **grupo heterogéneo** puede tener más riqueza y favorecer el diálogo entre profesionales que normalmente no trabajan en los mismos equipos. En cualquier caso, el objetivo debe ser el mejor aprovechamiento por parte del grupo de participantes y el desarrollo y la ampliación de competencias para velar por la salud mental de los niños, niñas y adolescentes con quienes trabajan.

Garantizar un entorno seguro y protector para la formación

En línea con otros aspectos ya presentados, los aspectos prácticos están orientados a garantizar que el grupo de participantes experimente **la formación como un entorno seguro y protector,** un espacio donde aprender y desarrollar sus competencias con seguridad a pesar de las dificultades de la temática. Será, pues, necesario revisar los elementos detallados en la **Guía de Evaluación** *Las paredes educan. Los centros educativos como entornos seguros y protectores* (Romeo, 2026, ver **actividad 11**). De manera resumida, aparecen enumerados los elementos más destacables:

- **Espacio adecuado a nivel físico y emocional.** Se buscará un **espacio de proporciones adecuadas,** con **asientos cómodos** y preferiblemente **dispuestos en círculo,** de modo que se fomente la interacción dentro del grupo. Los **servicios** deberán ser de fácil acceso y estar limpios y bien provistos de papel higiénico, agua, jabón y material para secarse las manos.

- **Materiales generales.** Deberán estar disponibles los elementos que se utilicen para toda la formación: **pizarra o papelógrafo e instrumentos de escritura;** si se van a utilizar para presentar contenidos, **ordenador y proyector** con un funcionamiento adecuado; y un **sistema de sonido potente,** que llegue a toda la sala (tanto para vídeos como para actividades corporales con música).

- **Recursos específicos.** En algunas actividades, según se detalla en su descripción, será recomendable contar con **copias en papel de ciertos materiales,** o con **papeles adhesivos de tipo *post-it*,** o garantizar el uso de **pizarra o papelógrafo** para dinámicas participativas. Esos recursos deben estar preparados antes de las sesiones correspondientes.

- **Información previa.** Es importante que el grupo de participantes tenga claros los datos fundamentales respecto a la formación desde antes de su inicio, desde las **fechas y horarios** hasta los **objetivos generales y específicos** y los **contenidos** que se van a abordar. Es una forma de cuidar el proceso (competencia 3 de la Afectividad Consciente, en el capítulo 3 del **Manual de Referencia**), ya que la previsibilidad genera seguridad.

- **Información durante las sesiones.** Quien facilita (y quien organiza, si son personas distintas) debe proporcionar la información que sea necesaria para el desarrollo de las sesiones, tanto **orientaciones prácticas** (como recordatorios de los horarios o indicaciones de dónde encontrar los servicios) como **aspectos más de contenidos** (como explicaciones de por qué se abordarán ciertos aspectos más adelante o indicaciones respecto a las dinámicas). La claridad fomenta la confianza necesaria para seguir adecuadamente el proceso.

- **Figuras de apoyo fuera de la formación.** Las formaciones sobre la salud mental pueden despertar muchas preocupaciones, antiguas y recientes, en quienes participan. Es recomendable indicar **con quién y en qué momentos pueden hablar** con una persona que pueda proporcionarles orientación en un modo más individual o privado. Esta persona puede ser quien facilita la formación o bien otra figura designada por la organización del curso.

La distribución de las actividades en distintas duraciones

Las actividades presentadas en esta **Guía Didáctica** se pueden distribuir de distintas formas y con diferentes duraciones dependiendo de factores como disponibilidad horaria, tamaño y perfiles del grupo de participantes, objetivos formativos y muchos otros. Quien facilita debe valorar cuál puede ser el formato más apropiado, y ajustar los contenidos y las actividades consecuentemente. A continuación se presentan algunas posibilidades que sirven de orientación para distintos formatos, con estimaciones de referencia de duración de cada actividad (se puede observar que en formatos más cortos los contenidos se trabajarán en menos tiempo y, por tanto, con menor profundidad).

Es recomendable tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- **La actividad 1, Presentación experiencial,** es útil en grupos de participantes que no han trabajado previamente juntos y es en general recomendable en las formaciones largas. En formaciones de menos de 20 horas se puede reducir a una ronda de nombres y cargos, especialmente si las personas se conocen entre sí.

- **La actividad 9, Una aproximación vivencial al concepto de violencia,** puede encajar en distintos momentos de la formación, según la estructura general y los intereses del grupo, y se puede unir con la **actividad 10, Una introducción a los Sistemas de Protección de la Infancia,** cuando sea relevante.

- La **actividad 19, La supervisión de casos,** está prevista para sesiones fuera de la formación principal, para aplicar los contenidos de manera práctica sin afectar al resto de actividades, pero se puede incluir en la formación principal si se ve conveniente.

- La **actividad 20, Cierre y cómo seguir avanzando,** puede ser muy breve, especialmente en las formaciones de menor duración, pero es fundamental para concluir adecuadamente el proceso y para plantear explícitamente los siguientes pasos (a menudo, que se pueden llevar a cabo dentro del propio grupo, sin contar con la persona que ha facilitado la formación para darlos).

Formación en 40 horas (5 días de 7-8 horas)

Esta es la formación entera, tal y como está prevista para abordar todos los contenidos del **Manual de Referencia.** En la planificación original estaría organizada en cinco días de 7-8 horas cada uno, más unas sesiones de supervisión en otros momentos (actividad 19), entre días de formación o una vez completados estos, con la siguiente distribución:

- **Día 1: Una visión global de la salud mental:** actividades 1 (1 hora), 2 (2½ horas), 3 (3½ horas) y 4 (1 hora).

- **Día 2: El trauma y la salud mental:** actividades 5 (2 horas), 6 (1½ horas), 7 (3 horas) y 8 (1½ horas). La actividad 9 (1-2 horas) se puede realizar en esta sesión o en la siguiente.

- **Día 3: Las condiciones que permiten abordar la salud mental:** actividades 10 (1 hora), 11 (3 horas) y 12 (4 horas). La actividad 9 (1-2 horas) se puede realizar en esta sesión o en la anterior.

- **Día 4: Algunas problemáticas de salud mental relevantes:** actividades 13 (1 hora) y 14 (7 horas).

- **Día 5: La actuación coordinada en salud mental:** actividades 15 (1 hora), 16 (2 horas), 17 (2 horas), 18 (2 horas) y 20 (1 hora). La actividad 19 (1-2 horas) se puede realizar en esta sesión o en otro horario fuera de los cinco días de la formación principal.

La formación también se puede realizar en medios días (cuatro horas durante diez días) y es posible organizarla en un tiempo más extenso en sesiones de dos o tres horas, según el criterio de quien las facilite.

Formación en 20 horas (4 mañanas de 5 horas)

Esta distribución permite abordar la mayoría de contenidos de una forma general, con una distribución pensada para cuatro sesiones de cinco horas (normalmente mañanas completas) y dejando la profundización a la lectura individual de cada participante fuera de la formación. La estructura sería la siguiente:

- **Sesión 1: Una visión global de la salud mental y las condiciones que permiten abordarla:** actividades 1 (opcional ½ hora), 2 (1 hora), 3 (1½ horas), 11 (1 hora) y 12 (1 hora).

- **Sesión 2: El trauma y la salud mental:** actividades 5 (1 hora), 6 (1 hora), 7 (2 horas) y 8 (1 hora). La actividad 9 (1 hora) se puede realizar en esta sesión, de manera opcional, ajustando el resto de contenidos.

- **Sesión 3: Algunas problemáticas de salud mental relevantes:** actividades 4 (1 hora), 13 (½ hora) y 14 (3½ horas).

- **Sesión 4: La actuación coordinada en salud mental:** actividades 15 (1 hora), 16 (1 hora), 17 (1 hora), 18 (1½ horas) y 20 (½ hora).

Formación en 15 horas (3 mañanas de 5 horas)

Una formación en tres mañanas de cinco horas cada una ofrece unas bases de los contenidos generales, facilitando la lectura posterior del **Manual de Referencia** y de otras publicaciones recomendadas. La organización sería la siguiente:

- **Sesión 1: Una visión global de la salud mental y las condiciones que permiten abordarla:** actividades 2 (1 hora), 3 (1 hora), 11 (1 hora), 12 (1 hora), 17 (½ hora) y 18 (½ hora).

- **Sesión 2: El trauma y la salud mental:** actividades 5 (1 hora), 6 (1 hora), 7 (2 horas) y 8 (1 hora). La actividad 9 (1 hora) se puede realizar en esta sesión, de manera opcional, ajustando el resto de contenidos.

- **Sesión 3: Algunas problemáticas de salud mental relevantes:** actividades 4 (1 hora), 13 (½ hora), 14 (3 horas) y 20 (½ hora).

Formación en 12 horas (4 tardes de 3 horas)

Este formato en cuatro tardes de tres horas cada una es especialmente cómodo durante el curso escolar, y proporciona los contenidos generales de una forma suficiente para el trabajo dentro de los equipos educativos con apoyo del **Manual de Referencia** y de otras publicaciones recomendadas. Esta es la distribución planteada:

- **Sesión 1: Una visión global de la salud mental:** actividades 2 (1 hora) y 3 (2 horas).
- **Día 2: El trauma y la salud mental:** actividades 5 (1 hora), 6 (½ hora), 7 (1 hora) y 8 (½ hora).
- **Día 3: Las condiciones que permiten abordar la salud mental:** actividades 10 (½ hora), 11 (1 hora) y 12 (1½ horas).
- **Día 4: Algunas problemáticas de salud mental relevantes:** actividades 4 (1 hora), 13 (¼ hora), 14 (1½ horas) y 20 (¼ hora).

Otras formaciones más breves

Se pueden organizar otras formaciones más breves, y quien facilita deberá elegir qué contenidos abordar, dependiendo de los intereses del grupo. Algunos ejemplos:

- Se puede priorizar un enfoque de buen trato para implementar las metodologías de **Entornos Seguros y Protectores (actividad 11)** y de la **Afectividad Consciente (actividad 12)** como medida previa a cualquier otra actuación, que genere la posibilidad de que los alumnos y alumnas pidan ayuda para sus situaciones de salud mental.
- Se puede hacer una sesión de sensibilización sobre el **trauma (actividad 5),** conocer **sus tipos (actividad 6)** y explorar **sus consecuencias e indicadores (actividad 7)** como toma de consciencia de esta problemática.
- Se puede realizar un **diagnóstico participativo** de las temáticas de salud mental que preocupan más en el centro educativo **(actividad 4)** y aprovechar el proceso para analizar los **problemas de salud mental más relevantes (actividad 14).**

En cualquier caso, la adaptación dependerá de la disponibilidad de tiempo del grupo, de los intereses generales y, en definitiva, del criterio de quien facilita, que valorará los contenidos que se pueden presentar dentro de las posibilidades concretas.

ESTA ES LA VERSIÓN DE MUESTRA PARA DIFUSIÓN POR INTERNET

La versión completa está disponible para quienes realizan una formación de "Escuelas que protegen y cuidan la salud mental" organizada por Escuelas Católicas de Madrid, tanto generales como en su propio centro.

Más información en la página web:
https://www.ecmadrid.org/

Conclusiones: consciencia, cuidado y colaboración



Esta **Guía Didáctica** recoge una formación muy amplia, con actividades y contenidos que se han probado en formaciones concretas con participantes de centros educativos. Para concluir es importante recordar **tres principios generales,** que quien facilita debe tener presentes a lo largo del proceso: la **consciencia,** el **cuidado** y la **colaboración.**

La formación está orientada, en primer lugar, a desarrollar la **consciencia** de quienes participan en ella. Esa consciencia se desarrolla como la **competencia de entender, detectar y actuar** ante los problemas de salud mental de los niños, niñas y adolescentes. Incluye conocimientos, pero también actitudes, y la **humildad** de que nunca podremos saberlo todo sobre ninguna problemática, pero sí que podemos conocer lo suficiente como para buscar ayuda para ese alumno o alumna que sufre. La consciencia incluye también el **autoconocimiento,** reconocer nuestras propias sensaciones que, a veces difusas y sutiles, son el primer paso para detectar una situación que el propio niño, niña o adolescente puede estar intentando ocultar. Por su parte, quien facilita debe mantener esa consciencia durante la formación, sabiendo que habrá respuestas que no tendrá, y le corresponderá reconocerlo y buscar más información. Pero también tendrá que prestar atención a las respuestas, peticiones y reacciones del grupo, **modelando esa consciencia** que pretende ayudar a desarrollar en sus participantes.

El segundo principio es el **cuidado,** la protección de cada niño, niña o adolescente, de cada persona, honrando **su valor y su dignidad inherentes.** Y el cuidado no es algo que se transmita conceptualmente, sino que es una vivencia que se experimenta, y tiene una dimensión corporal. Para cultivar esta **presencia de cuidado,** las figuras adultas necesitan tener esas mismas experiencias durante la formación. Por eso las actividades (y en especial los ejercicios corporales) deben conducir a sus participantes a una vivencia de recibir cuidados, especialmente porque la formación puede resultar dura por la toma de consciencia de situaciones pasadas y presentes, propias y de otras personas. En la mayoría de casos, **la voluntad de cuidado está,** o no se habrían dedicado a la educación, y se trata de proporcionar nuevas claves para **desarrollarla aún más** en el ámbito de la salud mental.

El tercer principio es la **colaboración,** el mensaje clave de que **la salud mental se trabaja en equipo.** Dependiendo de sus experiencias laborales, puede haber profesionales que tengan el hábito de trabajar habitualmente en solitario: preparar sus clases, impartirlas, realizar las evaluaciones y participar ocasionalmente en reuniones y claustros en los que simplemente se comparten informaciones, sin que nadie modifique sus puntos de vista o sus formas de actuar. Teniendo esto en cuenta, es importante visibilizar la importancia del trabajo en equipo, poniendo de relieve las aportaciones de quienes sí que tienen esos procedimientos de colaboración. Quien facilita debe proporcionar, a través de la dinamización de las sesiones, experiencias de la potencia que se puede conseguir cuando varias personas aúnan sus esfuerzos, por ejemplo, para detectar las problemáticas más relevantes de sus estudiantes (**actividad 4**) o para identificar cuáles son los posibles indicadores de trauma (**actividad 7**). Esa capacidad de colaboración la necesitarán en sus intervenciones, cuando necesiten **coordinarse con las distintas figuras implicadas,** dentro y fuera del centro educativo, para abordar las situaciones de alumnos y alumnas con problemas de salud mental concretos. Ese espíritu de colaboración se puede cultivar también durante la formación dejando espacio para sus preguntas, recogiendo sus peticiones y siguiendo sus sugerencias, dentro de los objetivos generales.

Como se puede observar, un objetivo subyacente es **promover esas vivencias de consciencia, cuidado y colaboración en el grupo de participantes de la formación,** sabiendo que son las mismas que queremos que se lleven **para su práctica diaria con sus alumnos y alumnas.** Ofrecer un modelo de trato seguro y protector en una situación formativa debe ayudarles a seguir desarrollando sus propias competencias en este ámbito.

Para terminar, como podemos constatar, la formación en salud mental empieza en un momento, pero, desde la consciencia, no termina nunca. El objetivo es estar en camino (o al menos en la dirección adecuada) cada vez más, con la intención de trabajar para la prevención, detección, derivación y acompañamiento de los problemas de salud mental de los niños, niñas y adolescentes. Se trata, en definitiva, de ir *"creando escuelas que protegen y cuidan la salud mental"*.

Saber reconocer, derivar y acompañar los problemas de salud mental de los niños, niñas y adolescentes es una responsabilidad urgente de sus profesionales de referencia. Hay conocimientos que incorporar, pero también hay competencias que desarrollar, de una manera dinámica y adaptada al estilo de cada persona. Esta **Guía Didáctica** proporciona claves para facilitar formaciones sobre esta temática en centros educativos y otras entidades que trabajan con infancia y adolescencia. Sirve para facilitar de forma activa y graduada los contenidos del **Manual de Referencia,** *Escuelas que protegen y cuidan la salud mental,* y de la **Guía de Evaluación,** *Las paredes educan. Los centros educativos como entornos seguros y protectores*.

F. Javier Romeo Biedma

F. Javier Romeo Biedma es psicólogo, lingüista y educador social. Trabaja en Conexión Más Auténtica, su marca personal, como consultor asesorando a entidades muy diversas para que mejoren la protección de los niños, niñas y adolescentes. También acompaña procesos como psicoterapeuta para diferentes edades.

Otras publicaciones de salud mental





escuelas católicas MADRID