

# 3º Y 4º ESO

## PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL INTEGRAL EN JÓVENES

# SALUDABLEMENTE

**María Candelaria  
Hernández Delgado**

**Educación para la Salud  
(Tema transversal a cualquier área) /  
Educación en Valores Cívicos y Éticos**

Financia:



Un proyecto de:



JÓVENES  
Y DESARROLLO  
(ONG SALESIANA)



BOSCO  
GLOBAL  
ONGD SALESIANA

# Contexto

En el contexto de un Departamento de Orientación en una institución educativa, el centro de interés en la “Promoción de la Salud Mental en la Juventud” adquiere relevancia significativa, al estar relacionada con el bienestar general del alumnado. Así, este departamento juega un papel esencial en apoyar el desarrollo integral del alumnado, y la salud mental es una dimensión clave que impacta en su rendimiento académico, bienestar emocional y éxito a largo plazo.

# Temporalización **8 sesiones**

sept

oct

nov

dic

ene

feb

mar

abr

may

jun

# Enfoque metodológico

- Aprendizaje-Servicio
- Paisaje de aprendizaje
- Proyecto de comprensión
- Aprendizaje basado en proyectos
- Design thinking
- Flipped classroom
- Aprendizaje cooperativo
- Aprendizaje basado en pensamiento
- Aprendizaje basado en problemas
- Otro

# Situación de aprendizaje

**La Promoción de la Salud Mental de la Juventud, se justifica por la importancia de abordar este aspecto en el entorno educativo, ante:**

- **Impacto en el rendimiento académico y desarrollo integral del alumnado.** La educación no solo trata la adquisición de conocimientos académicos, sino también el desarrollo emocional, social y personal del alumnado.
- **Prevención del estrés, fomento de la resiliencia y habilidades de afrontamiento.** La adolescencia es una etapa de la vida con muchos desafíos, siendo por tanto una etapa ideal para fomentar la resiliencia y las habilidades de afrontamiento.
- **Creación de un ambiente de aprendizaje inclusivo y superación de prejuicios y estigmas hacia la salud mental.** Reconocer y abordar las necesidades de la promoción de salud mental, se contribuye a la creación de un ambiente inclusivo que valora la diversidad de experiencias y desafíos.

En resumen, el diseño de situaciones de aprendizaje basadas en promover la salud mental de la juventud es esencial para apoyar su bienestar integral, fortalecer su capacidad de aprendizaje y prepararlos para una vida adulta saludable y exitosa, estando esto en línea con la Esfera Persona de la Agenda 2030, concretamente el ODS 3, Salud y Bienestar, y sus metas 3.5.

# Competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos

## Competencias específicas

### Competencia específica 1:

Inquirir e investigar cuanto se refiere a la identidad humana y a cuestiones éticas relativas al propio proyecto vital, analizando críticamente información fiable y generando una actitud reflexiva al respecto, para promover el autoconocimiento y la elaboración de planteamientos y juicios morales de manera autónoma y razonada.

## Descriptores de las competencias clave

CPSAA1 / PSAA2 / CPSAA3 / CPSAA5 / CCL5.

## Criterios de evaluación

**1.2.** Identificar, gestionar y comunicar ideas, emociones, afectos y deseos con comprensión y empatía hacia las demás personas, demostrando autoestima y compartiendo un concepto adecuado de lo que deben ser las relaciones con otras personas, incluyendo el ámbito afectivo-sexual.

## Saberes básicos

### A. Autoconocimiento y autonomía moral

La educación de las emociones y los sentimientos. La autoestima personal. La igualdad y el respeto mutuo en las relaciones con otras personas.

### B. Sociedad, justicia y democracia

Las virtudes del diálogo y las normas de argumentación. La resolución pacífica de conflictos. La empatía con los demás.

## Competencias específicas

### **Competencia específica 4:**

Mostrar una adecuada estima de sí mismo y del entorno, reconociendo y valorando las emociones y los sentimientos propios y ajenos, para el logro de una actitud empática y cuidadosa con respecto a los demás y a la naturaleza.

## Descriptor de las competencias clave

CPSAA2 / CPSAA3 / CC1 / CD4 / CCL5.

## Criterios de evaluación

**4.1.** Desarrollar una actitud de gestión equilibrada de las emociones, de estima y cuidado de sí mismo y de los otros, identificando, analizando y expresando de manera asertiva las propias emociones y sentimientos, y reconociendo y valorando los de los demás en distintos contextos y en torno a actividades creativas y de reflexión individual o dialogada sobre cuestiones éticas y cívicas.

## Saberes básicos

### **C. Sostenibilidad y ética ambiental.**

Estilos de vida sostenible: la prevención de los residuos y la gestión sostenible de los recursos. La movilidad segura, saludable y sostenible. El consumo responsable. Alimentación y soberanía alimentaria. Comunidades resilientes y en transición.

# Área del Pacto Educativo Global

Dignidad  
y derechos  
humanos

Fraternidad y  
cooperación

Ecología y  
tecnología  
integral

Promoción  
de la paz y la  
ciudadanía

Cultura y  
religiones

Se trabajará ODS 3: Salud y Bienestar.





# Metas de aprendizaje (soy capaz de...)

- CR1.** Regulo y expreso mis emociones de manera constante y efectiva.
- CR2.** Gestiono retos y cambios con facilidad y los armonizo con mis propios objetivos.
- CR3.** Comprendo los riesgos para la salud relacionados con factores sociales.
- CR4.** Practico un estilo de vida saludable tanto a nivel físico como mental.
- CR5.** Reconozco de manera clara las conductas contrarias a la convivencia y aplico estrategias efectivas y proactivas para abordarlas.

# Secuencias didácticas

CR	Tipo de tarea / actividad	Descripción breve	Evidencia	Instrumento de evaluación	Agente
CR3	Orientar.	<p><b>Sesión 1: Congreso de palabras invisibles.</b></p> <p><b>0. Momento “Flipped”:</b> previamente a la sesión compartimos con el alumnado un vídeo y un cuestionario a cumplimentar (individual o pequeño grupo).</p> <p>- Vídeo: “Salud Mental” (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QmFTLHb-p1As">https://www.youtube.com/watch?v=QmFTLHb-p1As</a>).</p> <p>- Preguntas: ¿Qué les ha transmitido la historia? ¿Qué personajes aparecen? ¿Qué ocurre en la historia? ¿Qué tiene que ver la historia en el título de “Salud mental”?</p>	<p>Creación final realizada por el alumnado.</p> <p>Mapa de la Buena Salud Mental.</p>	<p>Registro de participación en el aula.</p> <p>Porfolio.</p> <p>Rúbrica.</p>	Docente.

CR	Tipo de tarea / actividad	Descripción breve
CR3	Orientar.	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. ¡Enganchamos!</b> Abrimos debate en torno a las preguntas y el visionado realizado: ¿en torno a qué ideas hay consensos o disensos?</li><li><b>2. ¡Desarrollamos!</b> Realizamos, de forma individual y anónima, el cuestionario (Anexo A):</li><li><b>3. ¡Evaluamos!</b> Tras completar el cuestionario y entregarlo, se propone al alumnado el crear un mural de palabras y/o imágenes que les ha sugerido el tema y completar el cuestionario. Puede realizarse sobre papel continuo o un jamboard compartido.</li><li><b>4. Comenzamos nuestro proyecto.</b> Comenzamos el Mapa de la Salud Integral y en ella consignamos la primera entrada.</li></ol>

CR	Tipo de tarea / actividad	Descripción breve	Evidencia	Instrumento de evaluación	Agente
CR4	Activar.	<p><b>Sesión 2: Así nos situamos ante el tema.</b></p> <p><b>0. Momento “Flipped”:</b> previamente a la sesión compartimos con el alumnado un vídeo y un cuestionario a cumplimentar (individual o pequeño grupo).</p> <p>- Vídeo: La salud mental en la adolescencia (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bRX4e4NXaLo">https://www.youtube.com/watch?v=bRX4e4NXaLo</a>).</p> <p>- Preguntas: ¿Conocías las realidades que describe el vídeo? ¿Reconocéis alguna situación? ¿Qué pensáis de los casos que aparecen? ¿Qué relación tiene con lo visto en la anterior sesión?</p>	<p>Creaciones realizadas por el alumnado.</p> <p>Mapa de la Buena Salud Mental.</p>	<p>Registro de participación en el aula.</p> <p>Porfolio.</p> <p>Rúbrica.</p>	Docente.

CR	Tipo de tarea / actividad	Descripción breve
CR4	Activar.	<p><b>1. ¡Enganchamos!</b> Abrimos debate en torno a las preguntas y el visionado realizado: ¿en torno a qué ideas hay consensos o disensos?</p> <p><b>2. ¡Desarrollamos!</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Presentamos los resultados del cuestionario. Comparamos los resultados con los datos y los casos del vídeo: ¿Hay similitudes? ¿Y diferencias? ¿Cuáles? ¿Por qué deberíamos de procurar tener una buena salud mental?</li><li>- Mi paraguas: como reflexión sobre los factores de protección para tener una adecuada salud mental, cada persona escribe en una ficha con un paraguas en blanco aquellas personas, hábitos, aficiones o cosas que les hacen sentirse bien consigo mismos. La puesta en común es voluntaria. Este paraguas se usará en posteriores actividades.</li></ul> <p><b>3. ¡Evaluamos!</b> Corro de aprendizajes acumulativos: la primera persona en empezar, comenta un concepto o palabra clave de lo que ha aprendido o le ha sorprendido en la sesión de hoy bajo la fórmula “Hoy hemos aprendido / hoy nos ha sorprendido qué...” La siguiente persona, usando la misma forma, ha de repetir la palabra de la primera y aportar la suya; y así sucesivamente. Enfocarlo como un juego, no importa equivocarse y se puede ir ayudando a recordar la secuencia. Puede acompañarse de un gesto a cada palabra.</p> <p><b>4. Comenzamos nuestro proyecto.</b> Continuamos la la Línea de Tiempo realizamos la segunda entrada.</p>

CR	Tipo de tarea / actividad	Descripción breve	Evidencia	Instrumento de evaluación	Agente
CR1 CR5	Acceder.	<p><b>Sesión 3: ¡Fuera etiquetas! Rompiendo mitos y estigmas hacia la salud mental.</b></p> <p><b>0. Momento “Flipped”:</b> previamente a la sesión compartimos con el alumnado un vídeo, una lectura complementaria y un cuestionario a cumplimentar (individual o pequeño grupo).</p> <p>- Vídeo y lectura: Entrevista a Ángel Martín en RTVE (<a href="https://www.rtve.es/television/20220429/angel-martin-libro-salud-mental-depression/2339680.shtml">https://www.rtve.es/television/20220429/angel-martin-libro-salud-mental-depression/2339680.shtml</a>).</p> <p>- Preguntas: ¿Qué os parece su historia? ¿Qué ideas se suele tener sobre las personas con problemas de salud mental?</p>	<p>Creaciones realizadas por el alumnado en las sesiones.</p> <p>Mapa de la Buena Salud Mental.</p>	<p>Registro de participación en el aula.</p> <p>Portfolio.</p> <p>Rúbrica.</p>	Docente.

CR	Tipo de tarea / actividad	Descripción breve
<p><b>CR1</b></p> <p><b>CR5</b></p>	<p>Acceder.</p>	<p><b>1. ¡Enganchamos!</b> Abrimos debate en torno a las preguntas y el visionado realizado: ¿en torno a qué ideas hay consensos o disensos?</p> <p><b>2. ¡Desarrollamos!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¡A romper mitos! Dividimos la clase en 4 grupos. A cada grupo le damos un mito y su verdad sobre la salud mental en adolescentes (<a href="https://www.gub.uy/salud-mental-adolescente/adolescentes-y-jovenes/mitos-y-tabues-sobre-nuestra-salud-mental">https://www.gub.uy/salud-mental-adolescente/adolescentes-y-jovenes/mitos-y-tabues-sobre-nuestra-salud-mental</a>).</li> <li>- Sobre este han de preparar un rol-play o pequeña representación o performance alusiva.</li> <li>- Se representan los diferentes rol-play o performances. Se va apuntando en la pizarra o en un jamboard los mitos trabajados.</li> <li>- Elaboramos unas conclusiones en torno a los mitos sobre la salud mental.</li> </ul> <p><b>3. ¡Evaluamos!</b> Creamos un eslogan para aglutinar las conclusiones. Usando un Philips 66 (6 personas en 6 minutos) han de inventar un lema que resuma las conclusiones del día. Esos lemas se recogerán en un poster o infografía que se exhibirá en el aula.</p> <p><b>4. Continuamos con el Mapa de la Buena Salud Mental,</b> apuntando conclusiones personales de la sesión.</p>

CR	Tipo de tarea / actividad	Descripción breve	Evidencia	Instrumento de evaluación	Agente
CR1 CR5	Acceder.	<p><b>Sesión 4: EmocionArte. Introducción a la educación emocional.</b></p> <p><b>0. Momento “Flipped”:</b> Previamente a la sesión compartimos con el alumnado un vídeo y un cuestionario a cumplimentar (individual o pequeño grupo).</p> <p>- Vídeo: Emociones para adolescentes (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=p6TSQmJnnXQ&amp;t=74s">https://www.youtube.com/watch?v=p6TSQmJnnXQ&amp;t=74s</a>).</p> <p>- Preguntas: ¿Qué os parece su historia? ¿Qué ideas se suele tener sobre las personas con problemas de salud mental?</p>	<p>Creaciones realizadas por el alumnado en las sesiones.</p> <p>Mapa de la Buena Salud Mental.</p>	<p>Registro de participación en el aula.</p> <p>Portfolio.</p> <p>Rúbrica.</p>	Docente.



CR	Tipo de tarea / actividad	Descripción breve
<p><b>CR1</b></p> <p><b>CR5</b></p>	<p>Acceder.</p>	<p><b>1. ¡Enganchamos!</b> Abrimos debate en torno a las preguntas y el visionado realizado: ¿en torno a qué ideas hay consensos o disensos?</p> <p><b>2. ¡Desarrollamos!</b> Abrimos debate en torno a las preguntas y el visionado realizado: ¿en torno a qué ideas hay consensos o disensos? <b>1)</b> Situación y emociones implicadas, <b>2)</b> el semáforo de las emociones y <b>3)</b> la rueda de las opciones posibles a escoger; solo representarán la que ellos y ellas consideren más adecuada.</p> <p><b>3. ¡Evaluamos!</b> Se realiza la puesta en común de las 5 situaciones planteadas. Los demás grupos pueden aportar nuevas opciones de soluciones posibles y analizar las implicaciones, positivas y negativas, de la opción elegida por cada grupo: ¿fue la mejor? ¿por qué? ¿qué elementos se han tenido en cuenta para elegir una u otra?</p> <p><b>4. Continuamos con el Mapa de la Buena Salud Mental,</b> apuntando conclusiones personales de la sesión.</p>

CR	Tipo de tarea / actividad	Descripción breve	Evidencia	Instrumento de evaluación	Agente
CR2 CR5	Procesar.	<p><b>Sesión 5: Ante el Desafío. Estrategias de afrontamiento: resiliencia y autoestima.</b></p> <p><b>0. Momento “Flipped”:</b> previamente a la sesión compartimos con el alumnado un vídeo y un cuestionario a cumplimentar (individual o pequeño grupo).</p> <p>- Vídeo: ¿Qué es la resiliencia? (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2veJb6zZT-mM">https://www.youtube.com/watch?v=2veJb6zZT-mM</a>).</p> <p>- Preguntas: ¿Alguna vez se han sentido “resilientes”? ¿Cuándo? ¿Ante qué situaciones? ¿Cómo se sintieron al superar o dejar atrás esas dificultades o momentos complicados?</p>	<p>Creaciones realizadas por el alumnado en las sesiones.</p> <p>Mapa de la Buena Salud Mental.</p>	<p>Registro de participación en el aula.</p> <p>Portfolio.</p> <p>Rúbrica.</p>	Docente.

CR	Tipo de tarea / actividad	Descripción breve
<p><b>CR2</b></p> <p><b>CR5</b></p>	<p>Procesar.</p>	<p><b>1. ¡Enganchamos!</b> Abrimos debate en torno a las preguntas y el visionado realizado: ¿en torno a qué ideas hay consensos o disensos?</p> <p><b>2. ¡Desarrollamos!</b> Vamos a crear un poster colectivo para promover la resiliencia, que se pondrá en el pasillo del aula. Para ello:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. Se toma un papel continuo y dibujamos la silueta de una persona voluntaria. Dentro de la misma se escribe, en grandes letras, la palabras “RESILENCIA”.</li> <li>ii. Fuera de la silueta pondremos posibles situaciones que van requerir usar la resiliencia. Para ello, partimos de una lluvia de ideas.</li> <li>iii. Dentro vamos a situar elementos que fomentan la resiliencia. Para ello se puede hacer una puesta en común de los elementos que se usaron para el paraguas (Sesión 2).</li> </ul> <p><b>3. ¡Evaluamos!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Realizamos una puesta en común de las palabras que están en el mural, valorando cómo y en qué medida estas pueden ayudarnos de diferente→ forma a mejorar nuestra resiliencia, poniendo el énfasis en el valor de la diversidad de estrategias de afrontamiento.</li> <li>b. Se comparte el mural, exponiéndolo en el pasillo del aula o difundiéndolo a través de las redes del centro.</li> </ul> <p><b>4. Continuamos con el Mapa de la Buena Salud Mental,</b> apuntando conclusiones personales de la sesión.</p>

CR	Tipo de tarea / actividad	Descripción breve	Evidencia	Instrumento de evaluación	Agente
CR2 CR5	Procesar.	<p><b>Sesión 6: Cuidamos a quienes nos cuidan. Relaciones sociales saludables.</b></p> <p><b>0. Momento “Flipped”:</b> previamente a la sesión compartimos con el alumnado un vídeo y un cuestionario a cumplimentar (individual o pequeño grupo).</p> <p>- Vídeo: Relaciones saludables vs. no saludables. (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=lie2l7jWwKU">https://www.youtube.com/watch?v=lie2l7jWwKU</a>).</p> <p>- Preguntas: ¿Te has sentido identificada o identificado con alguna de las situaciones que describe el vídeo? ¿Cuál o cuáles? ¿Por qué?</p>	<p>Creaciones realizadas por el alumnado en las sesiones.</p> <p>Mapa de la Buena Salud Mental.</p>	<p>Registro de participación en el aula.</p> <p>Portafolio.</p> <p>Rúbrica.</p>	Docente.

CR	Tipo de tarea / actividad	Descripción breve
<p><b>CR2</b></p> <p><b>CR5</b></p>	<p>Procesar.</p>	<p><b>1. ¡Enganchamos!</b> Abrimos debate en torno a las preguntas y el visionado realizado: ¿en torno a qué ideas hay consensos o disensos?</p> <p><b>2. ¡Desarrollamos!</b>          ¡Crisis en el aeropuerto! (actividad a desarrollar en un espacio abierto y diáfano. También necesitaremos de elementos como conos, picas y aros para hacer de obstáculos, así como 4 pañuelos o similares para vendar los ojos).</p> <p>Situamos al alumnado por parejas. Una persona será un avión que llega a un aeropuerto y otra la torre de control que ha de guiarla para tomar tierra (llegar hasta él o ella y darle un abrazo) en un aeropuerto con niebla, esquivando los obstáculos que se van a poner en la pista. 4 parejas a la vez intentarán la prueba:</p> <p>las torres de control se situarán en el centro, espalda contra espalda formando una cruz. Frente a cada una de ellas, a una distancia de unos 5-6 metros y con los ojos vendados, sus respectivos aviones.</p> <p>El resto del grupo prepara los circuitos a sortear. Los aviones deberán de escuchar atentamente, para distinguir la voz de su pareja y confiar en ella. Las torres de control habrán de transmitir, solo usando la voz, confianza y guiar a sus aviones a través del circuito.</p> <p>Todo el alumnado deberá pasar por la experiencia, probando ambos papeles.</p>

CR	Tipo de tarea / actividad	Descripción breve
CR2  CR5	Procesar.	<p><b>3. Evaluamos:</b> -En asamblea, se debate sobre el resultado de la actividad: ¿cómo se han sentido en cada papel? ¿Y montando el circuito para las demás parejas? ¿Qué tiene que ver esta dinámica con el concepto de “Empatía” y con las relaciones sociales sanas?</p> <p>- A modo de cierre, vamos construyendo (en la pizarra o jamboard) un crucigrama de palabras clave cruzadas que debemos de tener en cuenta para cuidar a nuestras amistades y que ellas nos cuiden.</p> <p><b>4. Continuamos con el Mapa de la Buena Salud Mental,</b> apuntando conclusiones personales de la sesión.</p>



CR	Tipo de tarea / actividad	Descripción breve	Evidencia	Instrumento de evaluación	Agente
CR2 CR5	Procesar.	<p><b>Sesión 7: Corpore sano. Hábitos que favorecen la salud mental.</b></p> <p><b>0. Momento “Flipped”:</b> previamente a la sesión compartimos con el alumnado un vídeo y un cuestionario a cumplimentar (individual o pequeño grupo).</p> <p>- Vídeo: “8 hábitos saludables para mejorar tu salud mental” (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DW-Wj62NO-jY">https://www.youtube.com/watch?v=DW-Wj62NO-jY</a>).</p> <p>- Preguntas: ¿les parecen buenos consejos? ¿siguen alguno de los hábitos mencionados? ¿conocen más? ¿cuáles les funcionan a ellos y ellas?</p>	<p>Creaciones realizadas por el alumnado en las sesiones.</p> <p>Mapa de la Buena Salud Mental.</p>	<p>Registro de participación en el aula.</p> <p>Portfolio.</p> <p>Rúbrica.</p>	Docente.

CR	Tipo de tarea / actividad	Descripción breve
<p><b>CR2</b></p> <p><b>CR5</b></p>	<p>Procesar.</p>	<p><b>1. ¡Enganchamos!</b> Abrimos debate en torno a las preguntas y el visionado realizado: ¿en torno a qué ideas hay consensos o disensos?</p> <p><b>2. ¡Desarrollamos!</b> ¡Mens sana y corpore sano!. Dividimos al gran grupo en subgrupos de 4 o 5 participantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada grupo va a realizar un anuncio de promoción de la vida sana, usando los consejos que consideren de toda la lista elaborada en el videoforum. Pueden hacer una infografía, un vídeo de redes sociales, un rol-play o performance, un cartel, grabar un podcast, versionar un juego de mesa, hacer un Padlet cooperativo, etc.</li> <li>- Puesta en común de la creación de la creación y repaso a los contenidos que cada grupo ha usado.</li> </ul> <p><b>3. ¡Evaluamos!</b> Tras la puesta en común, se repasan qué consejos o hábitos se han repetido más. Cada persona redacta, de forma individual, y firma un acuerdo consigo mismo respecto de llevar a cabo alguno de los consejos recopilados que actualmente no haga. Se comparten de forma voluntaria con el resto para poner ejemplos de autocompromisos.</p> <p><b>4. Continuamos con el Mapa de la Buena Salud Mental,</b> apuntando conclusiones personales de la sesión.</p>



CR	Tipo de tarea / actividad	Descripción breve	Evidencia	Instrumento de evaluación	Agente
CR4	Recapitular.	<p><b>Sesión 8: Yo me celebro.</b></p> <p><b>0. Momento “Flipped”:</b> previamente a la sesión compartimos con el alumnado un vídeo y un cuestionario a cumplimentar (individual o pequeño grupo).</p> <p>- Vídeo: “Canto a mí mismo” de Walt Whitman (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aaooqC4FKpk&amp;t=15s">https://www.youtube.com/watch?v=aaooqC4FKpk&amp;t=15s</a>).</p> <p>- Preguntas: ¿Qué les parece el poema? ¿A qué se refiere? ¿Qué tiene que ver con la salud mental y alguno de los temas tratados? ¿Conocen otros poemas o canciones que tengan una temática similar?</p>	Composición colectiva del rap resumen del proceso.	<p>Registro de participación en el aula.</p> <p>Portfolio.</p> <p>Rúbrica.</p>	Docente.

CR	Tipo de tarea / actividad	Descripción breve
CR4	Recapitular.	<p><b>1. ¡Enganchamos!</b> Abrimos debate en torno a las preguntas y el visionado realizado: ¿en torno a qué ideas hay consensos o disensos?</p> <p><b>2. ¡Desarrollamos!</b></p> <p>a) Técnica para crear un “Un cadáver exquisito” (poema colectivo): En una hoja de papel, en su parte superior, escribimos el verso “Yo me celebro y me canto” y doblamos la hoja, para que no se ve dicha frase y se la damos a un alumno o alumna. Cada uno y cada una, en su turno, deberán de escribir un verso que vaya complementado el poema. El tema del verso habrá de recoger alguno de los conceptos y recomendaciones que se han ido recopilando en los talleres para tener una buena salud mental. Dependiendo del número de alumnado, puede hacerse dos poemas simultáneos.</p> <p>b) Puesta en común y valoración: ¿Cómo han salido los poemas? ¿Qué ideas se han recogido? ¿Cuál falta que sea importante? ¿Cómo serían esos versos a incluir?</p> <p>c) Ya con esa visión completa, se reparte al alumnado en 5 grupos. Cada grupo tomará un trozo del gran poema y lo convertirá en rap. Pueden modificar los versos y reordenarlos para dar mayor coherencia a su parte.</p> <p>d) Cada grupo, sobre una base (por ejemplo, como esta: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PDPzZ8fOFYU">https://www.youtube.com/watch?v=PDPzZ8fOFYU</a>) recita o rapea su parte (a una o varias voces, a su elección) y se van grabando para compartirlas con las redes sociales del centro.</p>

CR	Tipo de tarea / actividad	Descripción breve
CR4	Recapitular.	<p><b>3. ¡Evaluamos!</b></p> <p>a) Se realiza una puesta en común del rap realizado. ¿Qué les parece? ¿Refleja lo aprendido?</p> <p>b) Comparamos lo que sale en él con los resultados del cuestionario inicial: ¿Qué ha cambiado de su postura o ideas previas hasta ahora? ¿Han aprendido algo nuevo, ya sea a título personal o como grupo?</p>

CR	Tipo de tarea / actividad	Descripción breve	Evidencia	Instrumento de evaluación	Agente
CR4	Metacognición.	<p><b>4. Cierre del Mapa de la Buena Salud Mental:</b> El alumnado termina y completa su “Mapa de la Buena Salud Mental”, realizando aportes personales sobre el proceso seguido y su evolución personal a través de las sesiones.</p> <p><b>5. El Mapa de la Buena Salud Mental</b> de cada alumno y alumna se pone en común, enlazándose a través de una infografía del grupo, en la cual también se enlaza el rap creado.</p>	Mapa de la Buena Salud Mental.	<p>Portafolio.</p> <p>Rúbrica.</p>	<p>Docente.</p> <p>Alumnado.</p>

# Productos finales

(recopilación de las evidencias de aprendizaje)

## Grupal

- ✓ - Infografía que recoge los Mapas de la Buena Salud Mental de todo el Alumnado.
- ✓ - Rap creado por el alumnado sobre el tema trabajado.

## Individual

- ✓ - Actividades realizadas a lo largo del proceso.
- ✓ - Mapa personal de la Buena Salud Mental.

# Público destinatario del producto final

- ✓ Nivel educativo y grupo clase
- ✓ Colegio
- ✓ Familias
- ✓ Web



# Planificación y recursos

## Material

Cuestionarios, papel continuo y útiles de dibujo, hojas en blanco y bolígrafos.

## Espacios Analógicos

Aula, pasillos, patios.  
Aula de informática.



# Recursos TIC

## Herramientas TIC

Para el docente (ordenador y proyector o pizarra digital); para el alumnado (ordenadores o tablets).

## Aplicaciones TIC

Jamboard o similar. Presentaciones, Documentos y Formularios de Google o similar. Aplicaciones de diseño colaborativo en línea: Canva y/o Genially. Se recomienda un Google Classroom para el envío y seguimiento de las actividades del alumnado.



Recursos para  
el desarrollo  
de la unidad  
didáctica

**Aplicaciones para favorecer una buena salud mental:**

- **Headspace:** [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.getsomeheadspace.android&hl=es\\_419](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.getsomeheadspace.android&hl=es_419)
- **Calm:** [https://play.google.com/store/search?q=calm+gratis+espa%C3%B1ol&c=apps&hl=es\\_419](https://play.google.com/store/search?q=calm+gratis+espa%C3%B1ol&c=apps&hl=es_419)
- **Reflectly:** <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.reflectlyApp&hl=es>
- **Videos y documentales educativos:** Documentales como “It’s Kind of a Funny Story” o “The Mask You Live In” exploran temas relacionados con la salud mental y podrían ser puntos de partida para discusiones en clase.
- **Historias y narrativas:** Utiliza libros y novelas gráficas que aborden temas de salud mental. Por ejemplo, “Turtles All the Way Down” de John Green o “El azogue” de Juan Pablo Villalobos.
- **Materiales de prevención del suicidio:**
  - **Recursos como la Línea Nacional de Prevención del Suicidio.** Se trata de una línea telefónica de ayuda a las personas con pensamientos, ideaciones o riesgo de conducta suicida, y a sus familiares y allegados: <https://www.sanidad.gob.es/linea024/home.htm>
  - **Teléfono de la Esperanza.** Su objetivo es abordar de forma urgente, gratuita, anónima y especializada las situaciones de crisis emocionales. Servicio de Orientación telefónica 24 horas: 914 590 050 / 914 590 055. <https://telefonodelaesperanza.org/>
  - **Campañas de concienciación:** Día Mundial de la Salud Mental (10 de octubre): <https://consaludmental.org/dia-mundial-de-la-salud-mental>
  - **Anexo:** [https://docs.google.com/document/d/1AWLT5F\\_zcmh7IMMk643tkKAOWoafRLnIDmMBni\\_ZAoU/edit?usp=drive\\_link](https://docs.google.com/document/d/1AWLT5F_zcmh7IMMk643tkKAOWoafRLnIDmMBni_ZAoU/edit?usp=drive_link)



# SALUDABLEMENTE

María Candelaria  
Hernández Delgado

Financia:



Un proyecto de:

