

SALUD MENTAL en la Escuela

ALEXANDER LÉON PUELLO

Profesor Asistente



Ilustración: www.freepik.com

SALUD MENTAL en la Escuela

ISBN: 978-628-95634-0-5

Fundación Universitaria de San Gil - UNISANGIL

www.unisangil.edu.co

Facultad de Ciencias de la Educación y de la Salud
fceducacionsalud@unisangil.edu.co

Grupo de investigación "ICES"
ices@unisangil.edu.co

Editorial: Unisangileditora
unisangileditora@unisangil.edu.co

Coordinación editorial

Departamento de Investigación UNISANGIL

Diseño y diagramación

Futura Soluciones Integrales SAS

Autores

Alexander León Puello
Investigador del Grupo de Investigación ICES,
programa de Enfermería de la Facultad de Ciencias de
la Educación y de la Salud de la Fundación Universitaria
de San Gil UNISANGIL.

Evaluadores

Catalina Franco Villegas
Rafael Iván Rodríguez Suárez

Primera edición, enero de 2023
Yopal, Casanare
Km 2 vía Matepantano
Teléfonos: (608) 86341700

Esta obra es propiedad intelectual de sus autores
y los derechos de publicación han sido legalmente
transferidos a la editorial. Las opiniones expresadas
en este documento son de exclusiva responsabilidad
de los autores y no comprometen a la Fundación
Universitaria de San Gil, UNISANGIL, como tampoco
a las demás entidades que apoyaron su elaboración.

Licencia Creative Commons Attribution-NonCommercial-
NoDerivatives 4.0 International
(CC BY-NC-ND 4.0)
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



Tabla de contenido

Presentación	4
Recomendaciones para el desarrollo de las actividades	5
SESIÓN 1... Autoestima	6
SESIÓN 2... Gestionando Emociones	11
SESIÓN 3... Saber convivir ...	17
SESIÓN 4... Comunicación asertiva...	21
SESIÓN 5... Prevenir la Violencia y el Acoso Escolar ...	25
Bibliografía	28

Presentación

por Alexander León Puello

Apreciado estudiante...

La escuela es un espacio importante para nuestras vidas, pues además de aprender, se dan espacios para promover la salud mental, pues una mayor salud mental para los estudiantes facilita aprender mejor y tener mayores herramientas para desarrollar todo el potencial de sus competencias.

La salud mental en la escuela es fundamental para el adecuado funcionamiento del sistema educativo. La salud mental positiva puede desarrollar relaciones más eficazmente, tomar decisiones y trabajar juntos. Estos efectos positivos no solo respaldan al alumno en particular, sino que también a su comunidad más grande a medida que entran en la adultez.

Todo lo anterior motiva a construir estrategias de educación, que mediante el juego favorezcan el fortalecimiento de los mecanismos de afrontamiento, la autoestima y el autocuidado de la salud mental en el entorno escolar. Esta cartilla es un instrumento para contribuir a tales procesos de fortalecimiento de la salud mental escolar..

Recomendaciones para el desarrollo de las actividades

Apreciado orientador...

Esta cartilla esta dirigida a los orientadores que desarrollarán los talleres diseñados para la promoción de la salud mental en los entornos escolares, que buscan generar espacios de reflexión y conocimiento que para la promoción de una salud mental positiva que mejore la convivencia escolar y le permita a los educandos poder autocuidarse y aprender con salud mental positiva y convivencia.

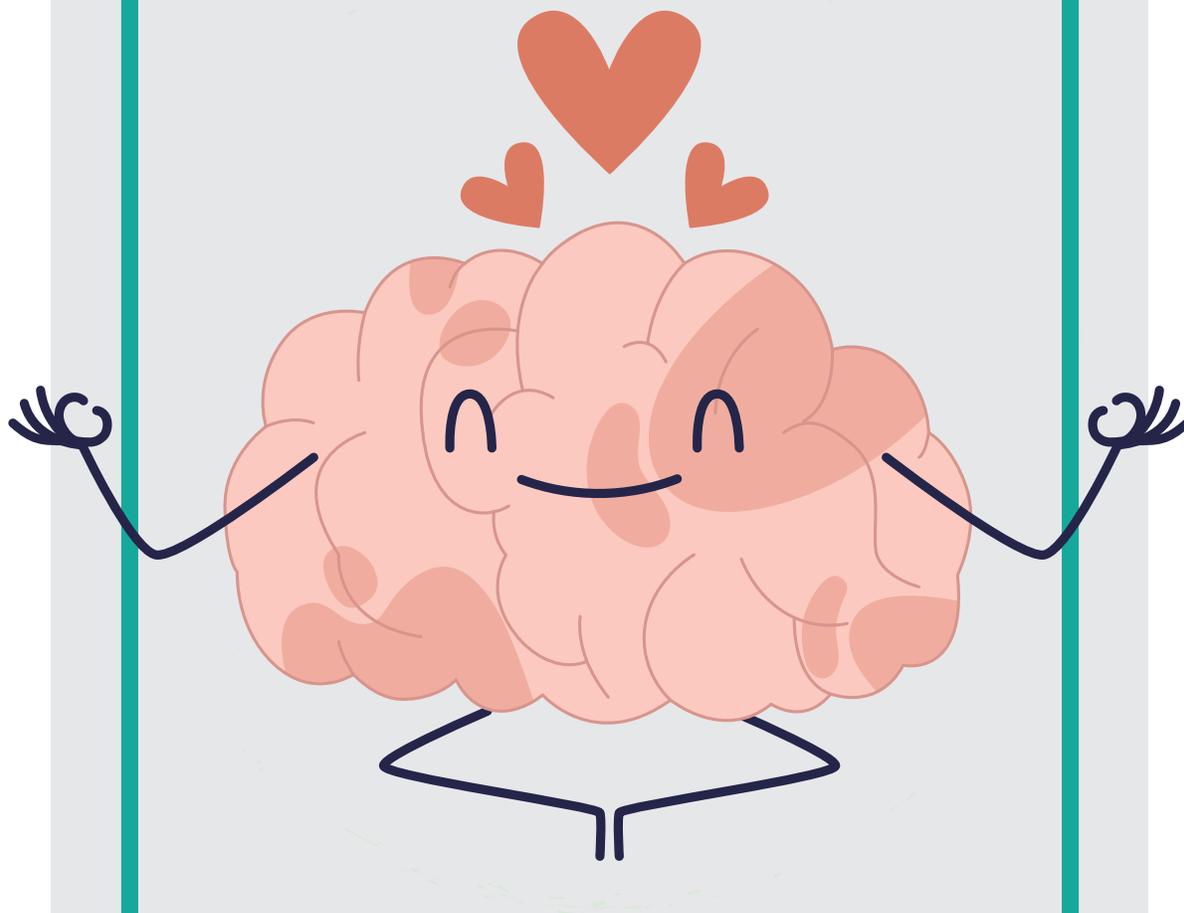
Ante ello, es importante garantizar que la realización de tales talleres permita la adecuada adquisición de conocimientos para la acción, por ello es recomendable:

Emplear un lenguaje sencillo y comprensible que permita adquisición de conceptos.

Desarrollar las sesiones educativas en forma dinámica, de tal forma que se produzca la participación de los estudiantes.

Respetar y hacer respetar las diversas opiniones y puntos de vista de los estudiantes, fomentando un diálogo adecuado y fluido.

Siempre de una calurosa bienvenida y explique el objetivo de cada sesión, motivando a la activa participación.



SESIÓN 1...

Autoestima

Ilustración: www.freepik.com

Objetivo:

Al finalizar esta primera sesión el estudiante estará en capacidad de identificar las características que le permiten evaluar si su autoestima es positiva o negativa y que deben hacer para mejorarla.

A continuación, proponga a los estudiantes desarrollar las siguientes actividades:

Actividad 1: Presentémonos.

Materiales para emplear: Hojas de Papel y Colores.

Tiempo: 20 minutos.

Invite a los estudiantes participantes a desarrollar un juego de presentación llamado el Museo de las Emociones, así que indíqueles que piensen en una emoción positiva que les guste experimentar, como, por ejemplo, alegría, sorpresa, etc., luego indíqueles que dibujen en la hoja que usted les entregará la emoción que escogieron representándola como un animal, flor, un rostro que la exprese, etc. ...

Luego conforme un círculo y cada participante se va a presentar diciendo su nombre y describiendo su emoción... ¡verán que todos experimentamos emociones positivas que disfrutamos día a día...!

Actividad 2: Aprendamos.

Materiales para emplear: Cartel con los conceptos relacionados con la autoestima.

Tiempo: 15 minutos.

Invite a los estudiantes participantes a escucharle atentamente, explíqueles en forma sencilla los siguientes conceptos:

¡Aclaremos y aprendamos las siguientes definiciones!

¿Qué es la autoestima?

Podríamos decir que la autoestima describe el amor propio. Es un conjunto de opiniones que la persona tiene respecto de sí misma, es decir, sus habilidades, apariencia, pero también reconocer sus defectos y aspectos a mejorar de sí mismo. La autoestima afecta no solo nuestra forma de vernos, sino también como desarrollamos relaciones interpersonales o hacemos las actividades escolares. Se trata de la evaluación que hacemos ordinariamente de nosotros mismos. La autoestima puede ser alta o baja (Vilchis, 2019).

¿Cuándo una persona tiene autoestima alta?

Una persona tiene autoestima alta o positiva cuando en ella observamos (Congost, 2015):

Autoconfianza. La persona conoce y acepta sus valores y defectos, además defiende tales valores y no los modifica a pesar de la presión de grupo, y está dispuesta a corregir sus defectos con la intención de mejorar y estar a gusto consigo mismo.

Aceptación. La persona se acepta a sí misma tal y como es, ello no quiere decir que no identifique sus defectos e intente cambiar, o vencer sus miedos. La persona además es auténtica, original y no traiciona tales valores personales.

Autovaloración. La persona es capaz de evaluarse a sí misma identificando aspectos positivos y negativos, estableciendo planes de mejora, además aprecia sus potencialidades y las emplea para lograr sus metas personales..

¿Cuándo una persona tiene autoestima baja?

Una persona tiene autoestima baja o negativa cuando en ella observamos (Congost, 2015):

Autocrítica constante. La persona se critica muy duramente, mostrando que está insatisfecha consigo misma, viendo siempre los aspectos negativos de sí misma.

Hipersensibilidad a la crítica. La persona no acepta críticas constructivas, las toma de forma negativa y ofensiva, es agresiva con quienes le hacen observaciones,

ademas, es rencorosa y amargada.

Deseo compulsivo de complacer. La persona deja que decidan por ella y acepta las opciones y decisiones de los demas aunque sean inapropiadas para ella, todo ello para ser aceptado y recibir la aceptación de los demas. Es incapaz de decir no y exigir respeto y consideración.

Perfeccionismo. La persona exige demasiado de si misma, quiere que todo le salga perfecto, no teniendo en cuenta que no es posible que todo sea así. Antes las fallas, se castiga duramente y se decepciona facilmente de si misma.

Culpabilidad constante. No existe el autoperdon, sabiendo que es humano errar, por lo que vive culpandose constantemente.

Constanstemente a la defensiva. La persona esta a la defensiva, pensando que todos estan en su contra o que todo le sale mal..

¿Cómo podemos mejorar nuestra autoestima?

Algunos consejos para potenciar nuestra autoestima son (Branden y Vigil, 2021):

Evitar la comparación, pues todos somos unicos, y tenemos el potencial para mejorar y llevar a cabo nuestros proyectos de vida.

Ser realista, pues debemos colocarnos metas alcanzables teniendo en cuenta nuestras potencialidades, recursos y posibilidades, entendiendo que los proyectos personales toman tiempo, sea a corto, mediano o largo plazo.

Hacer las paces con el pasado, con malo que haya ocurrido, entiendo que las experiencias aportan aprendizajes, además es importante aprender a perdonar a las personas y a nosotros mismos. Se trata de vivir en el presente, con perspectivas renovadas.

Defender lo propio, es decir, nuestras opiniones si tenemos la razón, no dejandonos influenciar por opiniones ajenas, siendo original, independiente, mostrando nuestras opiniones en forma respetuosa.

Actividad 3: Apliquemos lo Aprendido.

Materiales para emplear: Hojas de papel y colores.

Tiempo: 25 minutos.

Oriente a continuación a los estudiantes a realizar la siguiente actividad donde van a evaluar su autoestima, para ello debe indicarles que deben pensar en su animal favorito, con el que se identifican por sus cualidades, por ejemplo, con un perrito, porque es cariñoso, amistoso, fiel, entre otras cualidades, y también pensar en aspectos a mejorar, como, por ejemplo, control de la ira, impulsividad, entre otras. Ahora pídeles que dibujen en la hoja de papel el animal que escogieron, luego que escriban a la derecha las cualidades o aspectos positivos de su autoestima y en la izquierda los aspectos a mejorar o aspectos negativos de su autoestima... Luego motiveles a presentar su dibujo a sus compañeros, enunciando sus cualidades y aspectos a mejorar, además que expliquen como creen que podrían mejorar su autoestima ¡Todos van a jugar!

Cierre de la Sesión:

Tiempo: 5 minutos.

Para cerrar la sesión... va usted a invitar a dos estudiantes para que ofrezcan dos ideas sobre lo que aprendieron y como la autoestima influye en nuestro proceso de aprendizaje...



SESIÓN 2...
Gestionando Emociones

Ilustración: www.freepik.com

Objetivo:

Al finalizar la segunda sesión estarán en capacidad de identificar el concepto de emoción y gestión emocional lo que les ayudará a mejorar sus procesos de gestión emocional en forma eficaz.

A continuación, se propone a desarrollar las siguientes actividades:

Actividad 1: Juguemos.

Tiempo: 20 minutos.

De la bienvenida de nuevo a esta sesión, coménteles a los estudiantes participantes que van a jugar al mimo, para ello escucharán atentamente las instrucciones que usted les ofrecerá... Solicite que salgan cinco voluntarios, luego ellos van a ser orientados para que hagan la mímica cada uno de cinco emociones diferentes, luego, con los estudiantes en círculo van a tratar de identificar de que emoción se trata...

Proponga a los estudiantes las siguientes preguntas para reflexión...

¿Es posible siempre saber que emociones sienten las personas a través de la observación de sus gestos?

¿Qué nos enseña este juego?

12

¿Por qué es importante saber gestionar nuestras emociones en forma eficaz?

Actividad 2: Aprendamos.

Materiales para emplear: Cartel con sobre la gestión eficaz de emociones.

Tiempo: 15 minutos.

Pregunte antes de empezar... ¿Saben que son las emociones? ¿Creen que podemos contralarlas?

Luego de escuchar dos o tres opiniones, proceda a explicar los siguientes conceptos:

Las emociones son estados afectivos que experimentamos, como el miedo, la ira, la alegría. La expresión emocional puede venir acompañada de reacciones físicas como las palpitaciones, sudar, respirar rápido, entre otras (Corbera, 2018). Pueden existir emociones positivas como la alegría, y negativas como la tristeza o la ira, ¿Cuál otras conoces?

La Inteligencia Emocional es la capacidad de establecer relaciones asertivas y respetuosas con las demás personas mediante la adecuada expresión y control de sentimientos y emociones, sabiendo como podemos evitar agredirlas a pesar que, por ejemplo, nos hagan enojar, entonces la inteligencia emocional nos permite saber que sentimos, porque lo sentimos y como podemos expresar nuestras emociones sin herir a los demás (Bariso, 2020). Podemos decir en forma concreta que tenemos inteligencia emocional cuando nos ponemos en los zapatos del otro, tratando de entender que sienten y porque se sienten como tal. La inteligencia emocional nos permite hacer amigos, escucharlos, comprender como se sienten y por lo tanto actuar con base en esas emociones que percibimos en ellos y por supuesto con base en las emociones que nos generan, sin hacerlos sentir mal o violar sus derechos y dignidad.

Una persona con una inteligencia emocional se caracteriza por (Bariso, 2020):

Tener buena autoestima.

Tratar de ver el lado positivo de la vida, logrando resolver los problemas con optimismo.

Saber dar y recibir

Tratar de identificar y entender los sentimientos de los demás, como poniendose

en los zapatos del otro, es decir ser empáticos

Reconocer sus propios sentimientos, los expresan en forma adecuada, tanto los positivos como los negativos

Saber controlar sus sentimientos sin hacer daño a los demás

Estar motivados para desarrollar sus tareas, actividades, hacer deporte, divertirse

Poder identificar sus valores, tales como, la amistad, la honestidad, la responsabilidad

Ser capaz de enfrentar los problemas busacando soluciones a estos

Ser realistas, saben cuales son sus potencialidades y debilidades

La gestión emocional o gestión de las emociones quiere decir que una persona es capaz de ser consciente de sus emociones, aceptan que estan alli y son capaces de regularlas para no lastimarse o lastimar a los demás, todo esto según el ambiente en el que se encuentren. Este proceso requiere de aprendizaje y paciencia, pues no se logra de un momento a otro (Bariso, 2020; Esquiroz, 2022).

Para lograr una adecuada gestión emocional se debe (Esquiroz, 2022):

1. Tener conocimiento adecuado de si mismo, de sus emociones y sentimientos.
2. Lograr la autoaceptación de las emociones tanto positivas como negativas.
3. Darle mas importancia a las emociones positivas y minimizar las negativas sin desconocer que las vamos a sentir
4. Mantener una actitud positiva, teniendo en cuenta las metas y proyectos personales.
5. Mantener el control frente a las agresiones, evitar las discusiones y no ceder frente a las provocaciones de los demás.

6. Tomar las críticas como observaciones para mejorar, no prestar atención a las críticas agresivas u ofensivas.
7. Emplear actividades placenteras para ayudarse a controlar emociones negativas, como por ejemplo, dibujar, escribir, hacer deporte o ejercicio, salir a pasear...
8. Estar siempre dispuesto a aprender sobre gestión emocional en libros o consultando expertos como el orientador del colegio.
9. Estar dispuestos a escuchar en forma activa y empática.
10. Proteger y fomentar nuestra autoestima, aprender cada día de sí mismos..

Actividad 3: Evaluemos lo aprendido.

Materiales para emplear: Guantes de látex, rotuladores o marcadores de punta fina.

Tiempo: 20 minutos.

Oriente a los estudiantes teniendo en cuenta las instrucciones que a continuación leerá, y explique con claridad la dinámica de trabajo, posteriormente entregue un guante de latex y un rotulador a cada uno. La actividad consiste en reconocer las emociones negativas que mas sentimos, ellos van a colocar con el rotulador en la parte que corresponde a la palma del guante la emoción negativa que mas frecuentemente experimentan y en los dedos las causas que originan tal emoción. Luego inflan el guante. Todos se colocan en circulo y mencionan la emoción que escribieron y sus causas, posteriormente van a abrazar el guante inflado y a hacer la promesa de mejorar y buscar los medios para expresar con menos frecuencia y controlar la emoción identificada como negativa. Quien desee puede expresar como se sintió frente al ejercicio.

Cierre de la Sesión:

Tiempo: 5 minutos.

Para cerrar la sesión... Invítelos a reflexionar a partir de la siguiente pregunta:
¿Por qué crees que la gestión emocional es importante para nuestra vida social y escolar?

SESIÓN 3...

Saber convivir ...

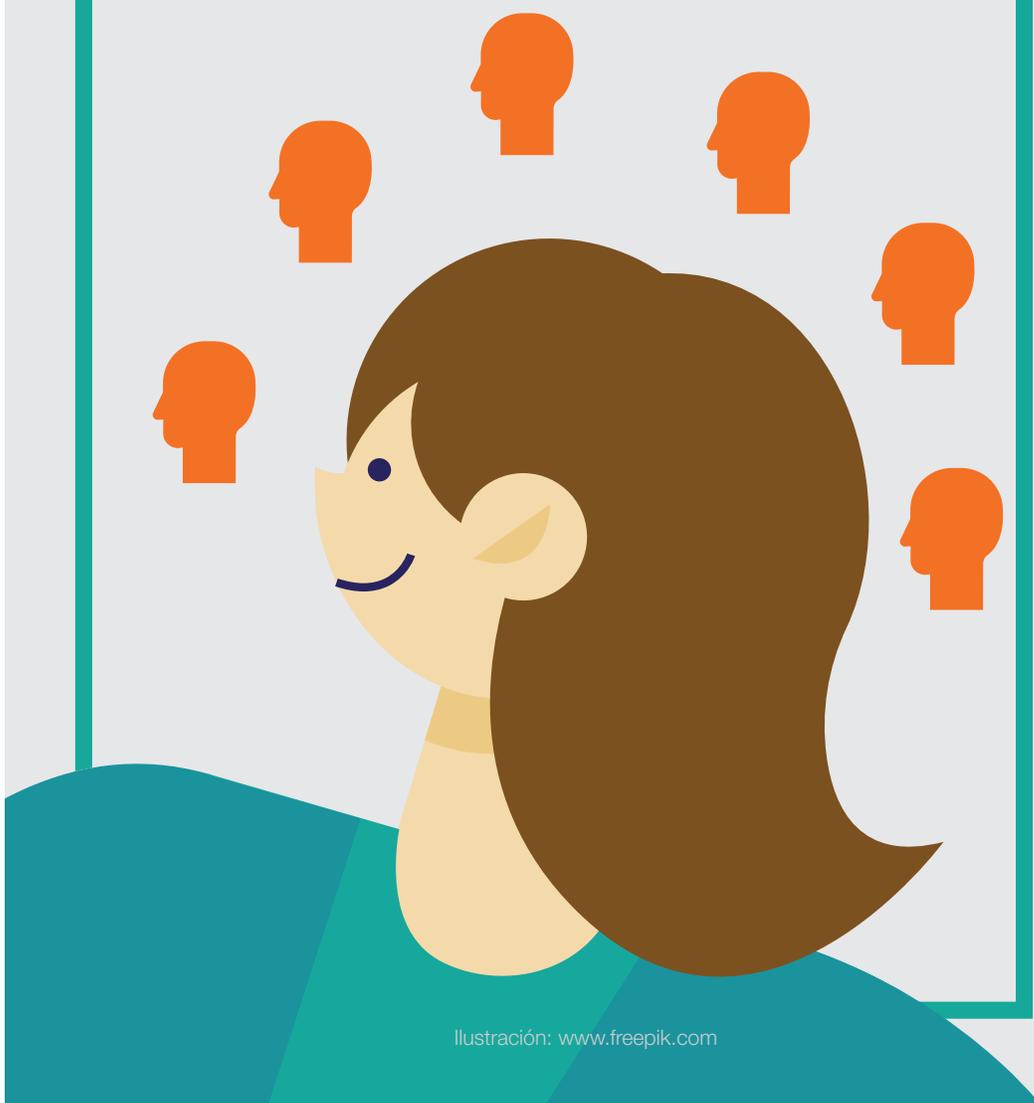


Ilustración: www.freepik.com

Objetivo:

Al finalizar la tercera sesión estarán en capacidad de identificar estrategias y normas para generar una buena convivencia en el aula, a través del dialogo y el respeto al otro.

A continuación, proponga las siguientes actividades:

Actividad 1: Juguemos.

Materiales: Hojas de Papel y Lápices, Bolsa.

Tiempo: 15 minutos.

Explique con detalle y claridad las actividades a realizar, no olvide dar de nuevo la bienvenida... ¡Indique el juego que van a jugar! Se escriben los nombres de los estudiantes en papelitos y se introducen en una bolsa, luego cada estudiante saca uno, y en una hoja elaborarán un mensaje positivo para el compañero cuyo nombre estaba en el papelito. Pueden hacer listas de las cualidades que lo caracterizan, dibujos, escribir poesías o lo que se les ocurra, luego cada uno saca un papelito y lo lee indicando el nombre del compañero y el mensaje que le dejaron (De Vitelleschi, 2020)... Adelante, ¡juguemos!

Induzca la reflexión luego del juego...¿Qué aprendieron con este juego? ¿Por qué creen que es importante ser amables y fomentar la sana convivencia?

Actividad 2: Aprendamos.

Materiales: Cuestionario a resolver

Tiempo: 15 minutos.

Tenga en cuenta que en esta primera actividad usted va a hacer reflexionar en equipos de trabajo conformados por cinco estudiantes, o el numero mas

apropiado y que facilite el trabajo colaborativo. Ellos van a responder las siguientes preguntas, luego debaten y a sacan conclusiones entre todos:

¿Qué significa convivir sanamente en la escuela?

¿Cuáles son las recomendaciones que debemos tener en cuenta para lograr una sana convivencia en la escuela?

¿Qué debemos hacer para resolver peleas o conflictos en la escuela?

¿Por qué es importante tener una sana convivencia en la escuela?

Actividad 3: Apliquemos lo aprendido.

Materiales: Cartel con la figura de un árbol, con raíz, flores y frutos, hojas con la misma silueta, colores.

Tiempo: 25 minutos.

Oriente a sus estudiantes para que continúen trabajando en equipos... entregue una hoja con la silueta de un árbol... Indique que deben pensar colectivamente sobre los valores que son necesarios para una sana convivencia, igualmente que tengan en cuenta cuales de esos valores son necesarios para hacer crecer el árbol de la convivencia y los colocan en la raíz del árbol, también aquellos valores que surgen como flores y frutos en un sano ambiente de convivencia en el aula... Coloquemos todos los valores que sean necesarios... Luego de realizar el ejercicio, entre todos van a armar un gran árbol en el cartel que usted va a colocar en el tablero, ese será el árbol de convivencia de la escuela, y lo van a dejar en el aula para recuerden que valores son necesarios para convivir... ¡Que se diviertan!



Fuente: www.pixabay.com

Cierre de la Sesión:

Tiempo: 5 minutos.

Para cerrar la sesión... Motive a los estudiantes participantes a reflexionar, ¿Cómo podemos lograr que nuestro arbol de la convivencia florezca y se conserve?

SESIÓN 4...

Comunicación asertiva...

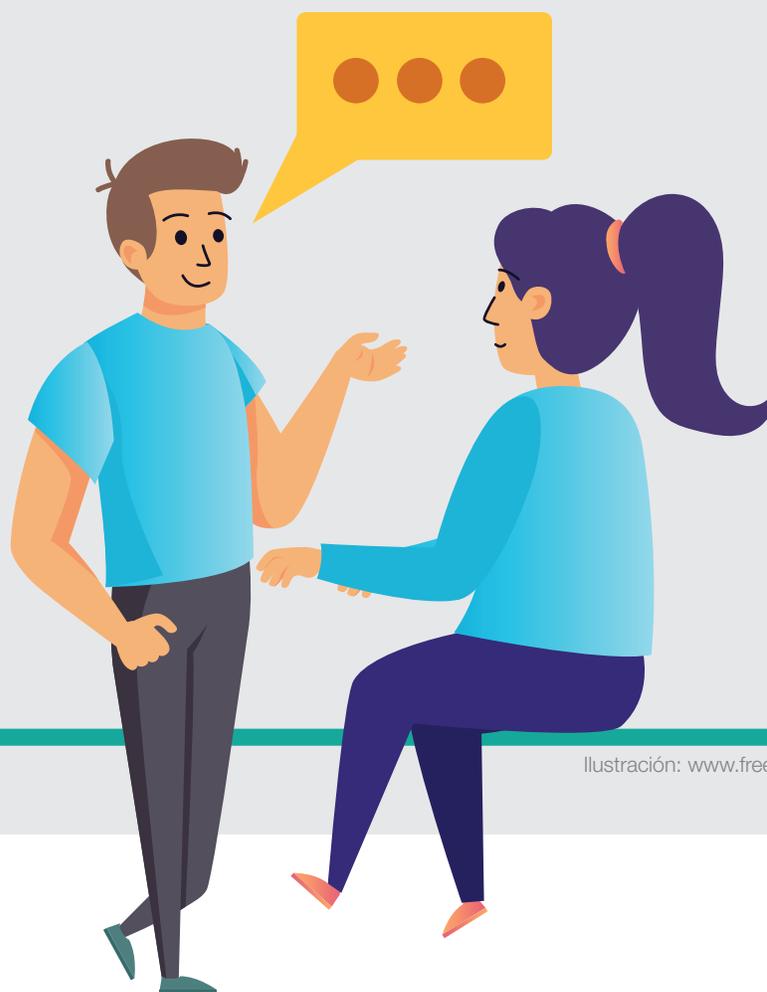


Ilustración: www.freepik.com

Objetivo:

Al finalizar la sesión estarán en capacidad de identificar acciones para mejorar la comunicación asertiva en el aula

A continuación, en esta sesión van a desarrollar las siguientes actividades:

Actividad 1: Juguemos.

Materiales para emplear: Fichas de Cartulina.

Tiempo: 20 minutos.

Cuando nos comunicamos con los demás compañeros es importante tener en cuenta que debemos hacerlos sin emplear palabras hirientes, utilizar un tono de voz calmado y siempre evitar discusiones innecesarias. Podemos reflexionar alrededor de tres estilos de comunicación que podríamos emplear (Parola, 2022), identifica cuál de ellos usas con más frecuencia:

El estilo del León Rugiente (No asertivo): El león cuando ruge intimida y termina por imponer sus ideas, opiniones y sentimientos, todos se sienten aterrorizados y no desean o no pueden expresarse con libertad y seguridad. El león siempre va a emplear los gritos, insultos, amenazas.

El estilo del Avestruz (No asertivo): Lo emplean personas que ante cualquier agresión esconden su cabeza, no se defienden, se dejan agredir e insultar. No son capaces de valorar sus propias ideas y expresarlas, son personas que no defienden sus intereses, por temor a que sean rechazadas, sometiéndose a la voluntad de los demás o simplemente permaneciendo mudas, evitando participar.

El estilo del Canario (Estilo Asertivo): Hablan tranquilamente, saben emplear las palabras adecuadas, hablan con calma, son respetuosos y empáticos. Saben ceder la palabra y respetar el derecho de los demás a expresarse libremente.

Una vez usted explique y dialogue con los estudiantes sobre los estilos de comunicación LEÓN, AVESTRUZ Y CANARIO, conforme equipos de trabajo de 3 o 4 personas y les entrega las fichas de cartulina. Se trata de identificar las diferentes expresiones que empleamos a diario con nuestros compañeros, y las clasifican en la ficha según el estilo de comunicación visto. Otorgue el tiempo estipulado para completarla.

Cuando cada equipo logre completar su ficha, en el tablero escribirán los tres estilos y clasificarán las expresiones que identificaron hasta armar una lista lo más completa posible, sin repetir expresiones.

Actividad 2: Reflexionemos.

Materiales: Fichas actividad 1 y Cuestionario a resolver

Tiempo: 15 minutos.

En esta segunda actividad vamos a reflexionar con base en lo hecho en la actividad 1, pensando en la comunicación asertiva y sus diferentes estilos. Vamos a responder las siguientes preguntas, luego se debatirán y sacar conclusiones entre todos:

¿Qué significa ser asertivo o comunicarse en forma asertiva?

¿Qué recomendaciones debemos aplicar para ser mas asertivos?

¿Por qué creen que las personas emplean los estilos León y Avestruz con mas frecuencia?

Con base en la actividad 1, en que lista apreciaron mas expresiones, ¿Por qué creen que esto es asi?

¿Qué debemos hacer para promover la asertividad en nuestra aula de clase?

¿Por qué es importante ser asertivo en la escuela y en la vida diaria?

Cierre de la Sesión:

Tiempo: 5 minutos.

Para cerrar la sesión... Motive a la reflexión, ¿La comunicación asertiva mejora el aprendizaje? ¿Como? Dos o tres voluntarios opinaran sobre este tema.



SESIÓN 5...
Prevenir la Violencia
y el Acoso Escolar ...

Ilustración: www.freepik.com

Objetivo:

Al finalizar la sesión estarán en capacidad de identificar los factores que promueven la violencia y el acoso escolar y las formas de evitar tales situaciones.

A continuación, en esta sesión van a desarrollar las siguientes actividades:

Actividad 1: Jugemos.

Materiales para emplear: Caja de cartón decorada por todos, fichas de papel.

Tiempo: 20 minutos.

Oriente a los estudiantes para que diseñen y decoren la “Caja contra la Violencia y Acoso”. Colocar la caja en un lugar visible, y en las fichas cada uno escribe un mensaje a favor de la convivencia o una experiencia con los compañeros de aula que les haya hecho sentir felices, luego depositarlo en la caja, posteriormente voluntarios sacarán unas fichas y la leerán en voz alta, para que todos reflexionen y sepan que existen experiencias de convivencia que replicar y mensajes que aprender...

Luego de la lectura de las fichas, estimule la reflexión:

¿Qué nos enseña esta actividad?

¿Crees que el acoso y la violencia causan infelicidad? ¿Por qué?

Actividad 2: Aprendamos y apliquemos.

Materiales: Hoja de papel con la actividad.

Tiempo: 15 minutos.

En esta primera actividad usted va a invitar a reflexionar en equipos de trabajo conformados por cinco estudiantes, o el número más apropiado que permita el trabajo colaborativo. Los estudiantes deben responder las siguientes preguntas, luego a debatir y a sacar conclusiones entre todos:

¿Qué es el Bullying o acoso psicológico escolar?

¿Qué lo ocasiona?

¿Qué consecuencias creen trae el Bullying en los compañeros que lo sufren?

¿Cómo podemos evitar que ocurra Bullying?

¿Creen que violencia y acoso es lo mismo? Argumenten sus respuestas.

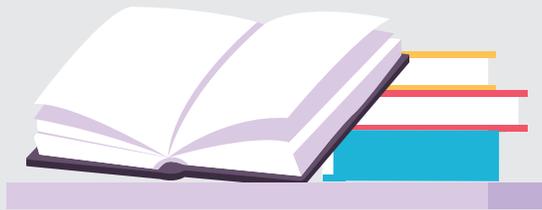
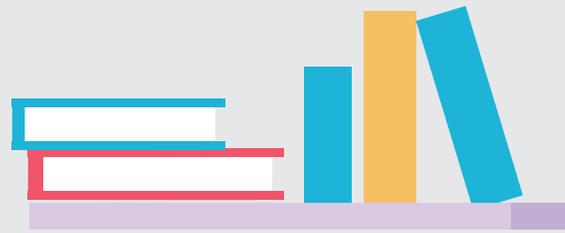
En la segunda parte de esta actividad van a identificar si las situaciones a continuación descritas corresponden a acoso o violencia y justifican porque, además de propuestas de como podríamos resolver la situación:

1. Mariana es una niña que es atacada todos los días al ingreso y al salida de la escuela, le dicen que es fea, le hacen dibujos burlándose de su cara.
2. En el aula los niños se ponen apodos y se burlan unos de otros, pero un día a Pedro le pusieron un apodo muy feo y se enojó con todos, incluso se fue a golpes con un compañero.
3. En el baño las niñas comparan sus cuerpos y se burlan las unas de las otras.
4. Miguel es un niño muy distraído, cuando los profesores le preguntan sobre algún tema, siempre responde mal, todos se ríen de sus respuestas, por lo que él ha decidido no participar más en clase.
5. Margarita tiene sobrepeso, cuando está en clase de educación física todos se burlan de su cuerpo, incluso la tocan y empujan, le ponen apodos...

Cierre de la Sesión:

Tiempo: 5 minutos.

Para cerrar la sesión... Responde: ¿Por qué crees que es necesario establecer conductas que mejoren la convivencia y eviten la violencia y el acoso?



Bibliografía

Ilustración: www.freepik.com

Bariso, J. (2020). *Inteligencia emocional para la vida cotidiana: Una guía para el mundo real*. Alianza Editorial.

Branden, N., & Vigil, J. (2021). *Los seis pilares de la autoestima TD: El libro definitivo sobre la autoestima por el importante especialista en la materia*. Ediciones Culturales Paidós S. A. De C. V.

Congost, S. (2015). *Autoestima automática: cree en ti y alcanza tus metas*. Planeta.

Corbera, E. (2018). *Emociones para la vida*. Grupo Editorial Patria.

De Vitelleschi, G. S. (2020). *Juegos para convivencias: juegos hacia adentro*. Independently Published.

Esquiroz, R. C. (2022). *Gestión emocional: Guía para aprender a tranquilizarnos*. Editorial Letra Minúscula.

Parola, G. (2022). *Comunicación Asertiva: El Arte de la Comunicación Eficaz Aprende a decir NO y Supera la Ansiedad & el Estrés Desarrolla una Comunicación Persuasiva . . . Aumentando Tu Autoestima*. Independently published.

Vilchis, P. M. L. (2019). *Psicología Positiva: construyendo tu camino*. Caligrama.

Créditos por las imágenes:

Stickers para actividades: <https://www.flaticon.es/>

Imágenes en el texto: <https://pixabay.com/es/>

Imágenes portada y separadores: www.freepik.com



SALUD MENTAL en la Escuela



UNISANGIL
SEDE YOPAL