



Salud Mental

P L A N

Las Rozas en mente

PLAN

**DE SALUD MENTAL
DE LAS ROZAS**



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
FUNDAMENTACIÓN	5
METODOLOGÍA	17
<hr/>	
FASE 1 - DIAGNÓSTICO	18
Concejalías implicadas	18
Mesas de trabajo detectadas	19
<hr/>	
FASE 2 - DISEÑO DEL PLAN	45
Marco conceptual: Los cinco ejes del bienestar	45
Marco estratégico	52
<hr/>	
PLAN 10 EN BIENESTAR Y SALUD MENTAL	54
7.1 Programa de Formación	54
7.2 Programa de Acción Social	74
7.3 Programa sobre el Uso de Pantallas	87
7.4 Programa de Fomento de la Lectura	99
7.5 Programa de Sensibilización	117
7.6 Programa de Innovación	141
7.7 Programa de Dinamización Social	149
7.8 Programa de Recursos	172
7.9 Programa de Rescate	177
7.10 Programa de Comunicación	186
<hr/>	
FASE 3 – IMPLEMENTACIÓN	191
FASE 4 – EVALUACIÓN	192
PROYECTOS PILOTO	193
BIBLIOGRAFÍA	204

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define el concepto salud mental como un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico (1).

La salud mental es más que la mera ausencia de enfermedades mentales, tiene un valor intrínseco, fundamental y es parte de nuestro bienestar general. La Unión Europea concibe la salud mental como un valor fundamental en todo ser humano y se habla de ello refiriéndose a un nuevo concepto: salud mental como capital humano. Desde este paradigma, la salud mental de una determinada población sería una variable que contribuiría a definirla tanto como cualquier otro de los grandes indicadores: nivel educativo, económico, tejido empresarial, variables geopolíticas, edad, etc.

Sociedades científicas e investigadores han señalado cómo esta definición puede suscitar un número importante de preocupaciones y dar lugar a posibles malentendidos. De hecho, la forma en que se percibe el concepto de salud mental también depende de las diferencias culturales, valores y antecedentes sociales entre países. Por lo tanto, un artículo reciente (2) redactado como parte de las actividades del Comité de Cuestiones Éticas de la Asociación Europea de Psiquiatría, ha intentado proporcionar una definición más completa de salud mental:

“La salud mental es un estado dinámico de equilibrio interno que permite a los individuos utilizar sus capacidades en armonía con los valores universales de la sociedad. Habilidades cognitivas y sociales básicas; capacidad para reconocer, expresar y modular las propias emociones, así como empatizar con los demás; flexibilidad y capacidad para afrontar acontecimientos vitales adversos y desempeñar roles sociales; y la relación armoniosa entre cuerpo y mente representan componentes importantes de la salud mental que contribuyen, en diversos grados, al estado de equilibrio interno”.

La concepción de salud mental dentro de este nuevo paradigma denota, sin lugar a duda, el despertar de la conciencia social sobre la salud mental en todos los ámbitos y a todos los niveles; es un movimiento a nivel global. Nunca se había hablado tanto sobre ello ni sobre las dificultades que atraviesan los diferentes sectores de la población, que se hacen evidentes en el día a día de los profesionales de la salud. **Los medios de comunicación nos alertan del estado de la salud mental en general y numerosas publicaciones científicas por parte de universidades y centros de investigación que analizan la situación actual. Por lo tanto, la necesidad de actuar es indiscutible y urgente.**

La comprensión del momento histórico, del contexto cultural y social nos ayudarán a encontrar estrategias más asequibles, eficaces y viables para promover, proteger y recuperar la salud mental, que está determinada por una compleja interacción de factores de estrés y vulnerabilidad individuales, sociales y estructurales. Por ello, cualquier intervención en promoción de la salud mental de la población, requiere un planteamiento que abarque múltiples niveles si se quiere alcanzar el máximo nivel de eficiencia. Por ejemplo, medios digitales, entornos de atención médica o social, escuelas, cuerpos de seguridad, entorno empresarial y la comunidad, así como diversas estrategias para llegar a los adolescentes, en especial a los más vulnerables.

Las principales variables que influyen sobre la salud en general son las características individuales como el género, la edad, los factores biológicos o del temperamento, el contexto socioeconómico (factores sociales, económicos o políticos) y el contexto ambiental (factores ambientales, culturales, seguridad, etc.). En salud mental, tienen especial importancia el entorno en el que vive un individuo, factores como la pobreza, el desempleo, las malas condiciones laborales, la mala educación escolar y algunos factores conductuales e individuales, como la edad y el género. **Concretamente, familia, trabajo, escuela y sociedad son 4 áreas fundamentales en la salud mental y tienen un impacto significativo en la misma.**

En septiembre de 2015, por primera vez, la Asamblea General de las Naciones Unidas reconoció la promoción de la salud mental y el bienestar, y la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias, como prioridades de salud dentro de la Agenda Global de Desarrollo.

Durante la Conferencia de ministros Europeos de la OMS sobre salud mental, celebrada en Helsinki en enero de 2005, se firmaron y respaldaron la Declaración de Salud Mental para Europa y el Plan de Acción de Salud Mental para Europa en nombre de los ministros de salud de los 52 estados miembros. Esta firma simbolizó un sólido compromiso de los gobiernos para trabajar sobre los desafíos existentes y emergentes. En 2013 se publicó una versión más reciente del Plan de Acción de Salud Mental para Europa (2013-2020) que propone acciones efectivas para fortalecer la salud mental y el bienestar.

De acuerdo con el Plan de Acción Integral de Salud Mental 2013-2030 de la OMS, recientemente aprobado en la 74ª Asamblea Mundial de la Salud, los países del G20 declararon que buscarán integrar la salud mental en sus sistemas de salud más amplios y promoverán el acceso equitativo a los servicios de salud mental y al apoyo psicosocial.

En esta línea de desarrollo, el Gobierno de Las Rozas, está profundamente concienciado por la situación actual de la salud mental de su población. Conocedores de la importancia que tiene este factor en el bienestar de la comunidad, ha propuesto la creación de un Plan de Salud Mental para el municipio. **Un plan integrador, ejemplo de innovación social, que sea global, sistematizado, transversal y multidisciplinar.**

FUNDAMENTACIÓN

La salud mental en el mundo

La pandemia provocada por la COVID-19 ha tenido un impacto determinante en la salud mental de la población. Sus consecuencias pueden entenderse mejor por la combinación de factores biopsicosociales (miedo, aislamiento, problemas de salud, pérdida de trabajo e ingresos y redes sociales), extrapolando su efecto más allá del ámbito sanitario, dejando huella en todos los demás, hasta el punto de transformar nuestra sociedad a nivel mundial.

En 2022, una de cada ocho personas en el mundo (970 millones de personas) padecían un trastorno mental. Los más comunes son la ansiedad y los trastornos depresivos, tanto en hombres como en mujeres, que en 2020 aumentaron significativamente debido a la pandemia de COVID-19. Estimaciones iniciales muestran un aumento de entre el 26% y el 28% de la ansiedad y los trastornos depresivos graves.

Las consecuencias económicas de las enfermedades mentales son enormes. La pérdida de productividad y otros costes indirectos para la sociedad superan frecuentemente los gastos derivados de la atención médica. Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), el 14,3% de las bajas laborales en el 2021 fueron por motivos de salud mental. Dichas bajas se han incrementado cerca de un 120% en los últimos siete años. El incremento de las bajas, sólo entre 2022 y 2023, fue de un 13,6%. Los problemas de espalda eran la principal causa de incapacidad laboral permanente, pero ha sido superada por problemas de depresión.

Económicamente, la esquizofrenia es el trastorno mental más costoso por persona, para la sociedad. Los trastornos depresivos y de ansiedad son mucho menos costosos por persona; pero son más frecuentes y, por lo tanto, contribuyen en gran medida a los gastos totales a nivel nacional. Los trastornos mentales son la principal causa de años perdidos por discapacidad (APD) y representan 1 de cada 6 casos en el mundo.

Si miramos algunas de las cifras por tipología de trastorno, obtenemos las siguientes cifras (OMS, 2019):

- Trastornos de ansiedad: 301 millones de personas, 58 millones son niños y adolescentes.
- Depresión: 280 millones de personas, 23 millones son niños y adolescentes.
- Trastorno bipolar: 40 millones de personas.
- Esquizofrenia: 24 millones de personas, es decir, a una de cada 300 personas. Quienes padecen esquizofrenia tienen una esperanza de vida de 10 a 20 años por debajo de la de la población general.
- 14 millones de personas padecen trastornos alimentarios, de los que casi 3 millones son niños y adolescentes

- Trastornos de comportamiento disruptivo y disocial: 40 millones de personas.
- Suicidio: afecta a personas en todos los países, contextos y edades. A nivel mundial, puede haber 20 intentos de suicidio por cada fallecimiento, aunque el suicidio representa más de uno de cada 100 fallecimientos. Es una de las principales causas de muerte entre los jóvenes.

En el informe Estado mental del mundo 2021, liderado por Sapien Labs, que describe el bienestar mental de poblaciones con acceso a internet alrededor del mundo, se observan diferentes tendencias. Este estudio es el más grande y completo sobre el bienestar mental realizado hasta el momento, con 223.087 encuestados en 2021 en 34 países hispanoparlantes en América Latina, el mundo árabe, de habla hispana y francesa en Europa continental y África. Por un lado, la alarmante disminución de la salud mental en las generaciones más jóvenes. Si entre el 6% al 9% de aquellos de más de 65 años estaban angustiados en cuanto a su bienestar mental y ser considerados clínicos, ese rango fue del 38% al 50% entre las personas de 18 a 24 años. Esto representa una brecha intergeneracional creciente que se ha visto exacerbada desde la pandemia. También está en contraste con los patrones de felicidad y bienestar documentados antes de 2010 en diferentes regiones del mundo, donde los adultos jóvenes de 18-24 años demostraban un bienestar más alto.

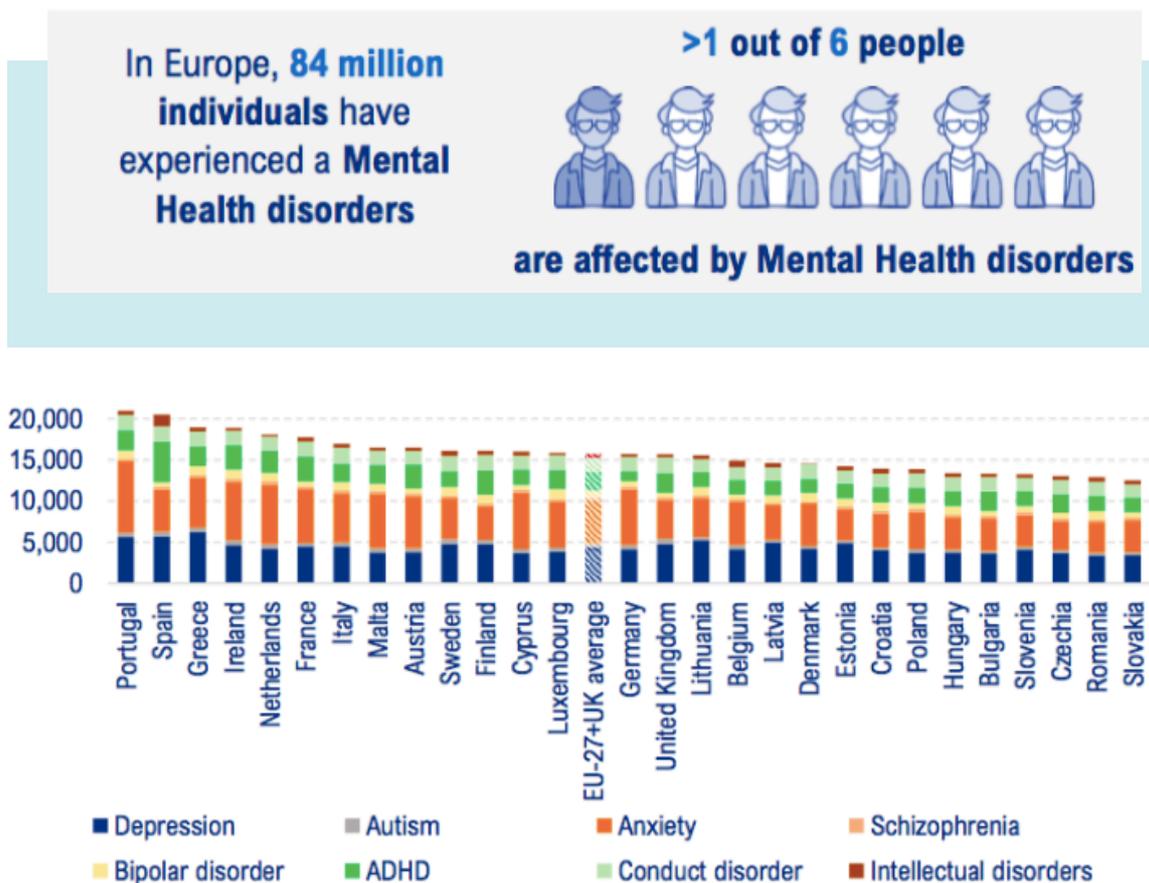
La salud mental en Europa

En cuanto a políticas europeas se refiere, en noviembre 2005, la Comisión Europea publicó “Promoviendo la salud mental de la población. Hacia una estrategia de salud mental para la UE”. Posteriormente, en el 2008, surgió el Pacto Europeo para la Salud Mental y el Bienestar, que identificaba 5 áreas de actuación: prevención del suicidio y la depresión, salud mental en educación y juventud, salud mental en el entorno laboral, salud mental en la 3ª edad y combatir el estigma y la exclusión social. En 2013 se puso en marcha la “Acción Conjunta en Salud Mental y Bienestar” con el objetivo de contribuir a la promoción de la salud mental y el bienestar, la prevención de los trastornos de Salud Mental y la mejora de la atención y la inclusión social de las personas con salud mental. En 2016, la acción conjunta convergió en el “Marco Europeo de Acción sobre Salud Mental y Bienestar”, cuyo objetivo es ayudar a los países europeos a revisar sus políticas y compartir experiencias para mejorar la eficiencia y eficacia de las políticas. Ese mismo año, se activó la “Brújula de la UE para la acción en materia de salud mental y bienestar” en apoyo del marco comunicando las prioridades de la Acción Conjunta. Este último tenía como objetivo difundir información sobre el Marco de Acción Europeo y monitorear las políticas y actividades de salud mental y bienestar de los países de la UE y de los actores no gubernamentales.

En 2020, tras la propuesta de la **Comisión Europea del nuevo programa “EU4Health”** para 2021-2027, el 19 de julio de 2020, el Parlamento Europeo adoptó una resolución que establece los pilares de la nueva estrategia de salud pública en la era post-Covid-19. En la resolución, el Parlamento Europeo enfatiza la importancia de aprender de la crisis de COVID-19 y por lo tanto,

imponer una colaboración más estrecha en la atención sanitaria en toda la Unión Europea. De hecho, entre muchas otras peticiones positivas, la resolución exige la implementación de la salud en todas las políticas y una financiación adecuada de los sistemas sanitarios europeos. La resolución también reconoce la “salud mental” como un derecho humano fundamental y pide la elaboración de un Plan de Acción Europeo sobre Salud Mental 2021-2027, en el que se preste igual atención a los factores psicosociales y biomédicos de las enfermedades mentales.

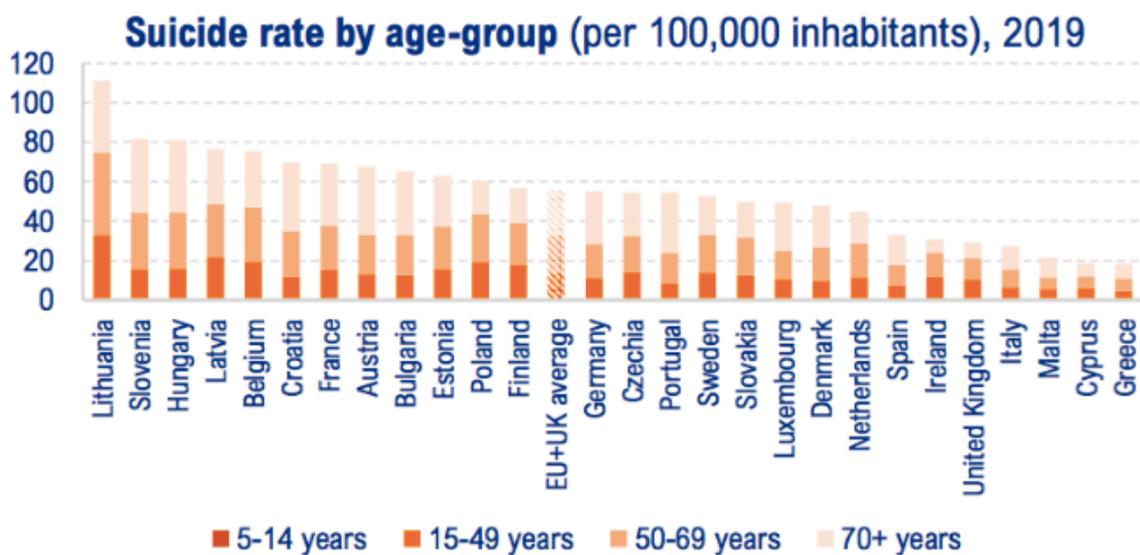
La importancia de la salud mental ya estaba aumentando antes de la pandemia de COVID-19 en toda Europa. Según las estimaciones más recientes del Estudio de la Carga Mundial de Morbilidad, aproximadamente 84 millones de personas (1 de cada 6 personas) se ven afectadas por algún tipo de trastorno de salud mental en Europa, lo que sitúa a los trastornos de salud mental entre las 10 principales enfermedades no contagiosas. Entre los trastornos de salud mental, los trastornos de ansiedad (5.529 casos por 100.000 habitantes) y los trastornos depresivos (4.367 casos por 100.000 habitantes) son los más frecuentes, seguidos del trastorno bipolar, el trastorno del espectro autista y la esquizofrenia (337 por 100.000 habitantes).



Título: Prevalencia de los Trastornos de Salud Mental en Europa (por 100.000 habitantes) 2019. Trastornos: depresión, autismo, ansiedad, esquizofrenia, trastorno bipolar, TDAH, Trastornos de la conducta, Discapacidad intelectual. Fuente: Headway report 2023. Fuente: Headway 2023

Los límites de la salud mental van más allá de la edad, del sexo, del estatus social o del origen y tienen un impacto importante no sólo en los individuos y las familias, sino en la sociedad en su conjunto. Los trastornos de salud mental ocupan el segundo lugar entre las enfermedades discapacitantes no transmisibles más comunes (después de los trastornos musculoesqueléticos) y representan el 15% de la carga de discapacidad en Europa (en términos de años perdidos por discapacidad - APD), equivalente a 16,9 millones de APD. Según los datos más recientes de Eurostat, en 2017 se produjeron en la UE27, 165.000 muertes como consecuencia de trastornos mentales y del comportamiento, lo que equivale al 3,7% de todas las muertes.

El suicidio es la 6ª causa de muerte en la Unión Europea en la población menor de 70 años y la 4ª causa de muerte en la población menor de 20 años. De media, en 2019 se suicidaron 11,7 personas por cada 100.000 habitantes. Los trastornos de salud mental juegan un papel importante en el suicidio y las conductas suicidas. Teniendo en cuenta esto, la tasa de suicidio estandarizada por edad es heterogénea en toda Europa.



Respecto a los fallecimientos, en general, de acuerdo con los datos más recientes de Eurostat, en 2017 se produjeron en la Unión Europea, 165.000 muertes como consecuencia de trastornos mentales y del comportamiento, lo que equivale al 3,7% de todas las muertes. Fuente: Headway 2023.

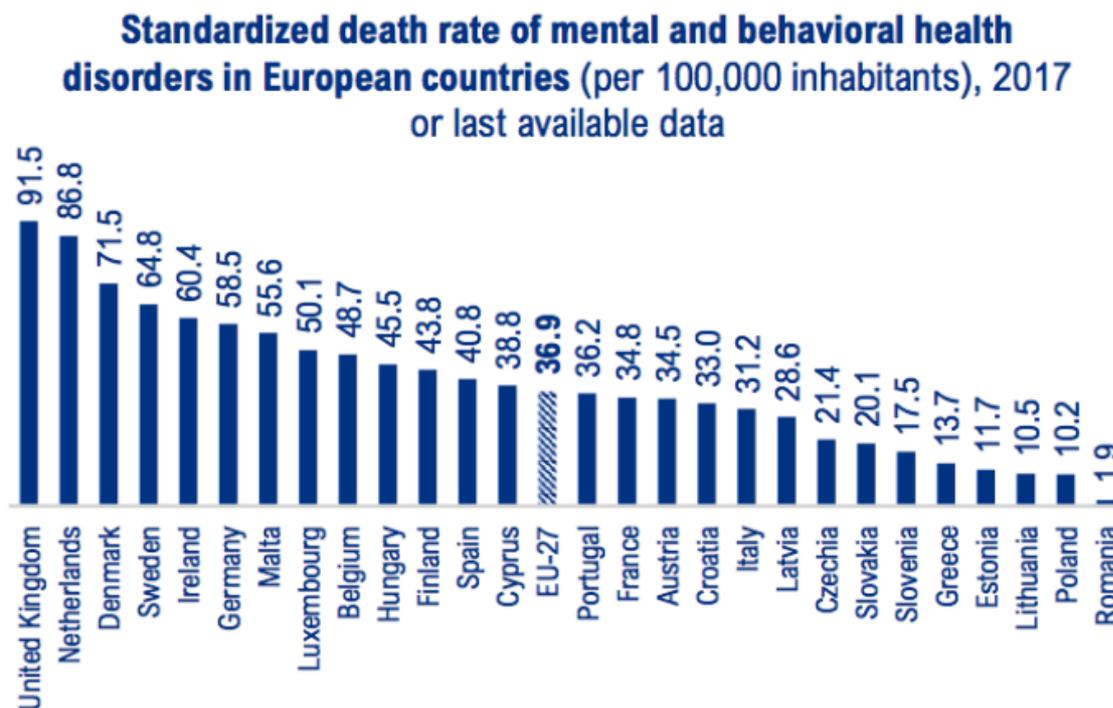


Figura: Tasa de fallecimientos por trastornos de salud mental y del comportamiento en los países europeos (EU-27), por cada 100.000 habitantes en el año 2017. Fuente: Headway 2023.

En la aparición de los diferentes trastornos mentales existen varios factores de riesgo: abuso en el consumo de alcohol, tabaco y drogas, acoso y abuso sexual. Todos ellos están relacionados frecuentemente con la presencia o la probabilidad de desarrollo de trastornos de salud mental.

Alcohol. Los daños relacionados con el alcohol son un importante problema de salud pública en la Unión Europea. El alto consumo de alcohol se asocia con un mayor riesgo de accidentes y lesiones, violencia, homicidio y suicidio. En 2020, más de 140 millones de personas en Europa (32,9% de la población total) experimentaron episodios de consumo excesivo de alcohol en el mes anterior.

Tabaco. El consumo de tabaco es el primer factor de riesgo en las enfermedades circulatorias y el cáncer. Sin embargo, es un factor de riesgo conductual, a menudo asociado con trastornos de salud mental adictivos. En 2020, casi 90 millones de personas en Europa (20,2% de la población adulta total) declararon fumar más de 20 cigarrillos al día.

Drogas. El abuso de drogas y la adicción a las drogas pueden estar relacionados con los trastornos de salud mental. Las personas que abusan o son adictas a drogas ilícitas a menudo se ven afectadas por conductas adictivas que podrían terminar convirtiéndose en un trastorno mental más grave.

Por otro lado, las personas que padecen problemas de salud mental a veces consumen drogas como mecanismo de afrontamiento. Esta comorbilidad puede obstaculizar la capacidad del individuo para funcionar en el trabajo o la escuela, mantener una vida hogareña estable, manejar las dificultades de la vida y relacionarse con los demás.

Acoso escolar. El acoso escolar afecta a miles de niños y adolescentes en la Unión Europea y representa un factor de riesgo importante para los trastornos de salud mental. **En promedio, el 28,2% de los jóvenes informaron haber experimentado acoso mensualmente.** Sin embargo, es probable que los resultados de diferentes países se vean afectados por variaciones culturales en la definición y percepción del acoso. **El ciberacoso también es una gran amenaza: según los datos más recientes, en la Unión Europea, entre la población de 9 a 16 años, el 80% declaró haber sido víctima de ciberacoso.**

Abuso sexual. El abuso sexual se considera un factor de riesgo y la probabilidad de que las víctimas desarrollen un trastorno mental es alta. De media, en la UE y el Reino Unido, sus consecuencias para la salud mental medidas en años vividos con discapacidad (AVD), asciende a 7,4 años por cada 100.000 habitantes. Los resultados de diferentes países pueden estar sesgados por la falta de datos disponibles y una gran cantidad de informes erróneos o insuficientes.

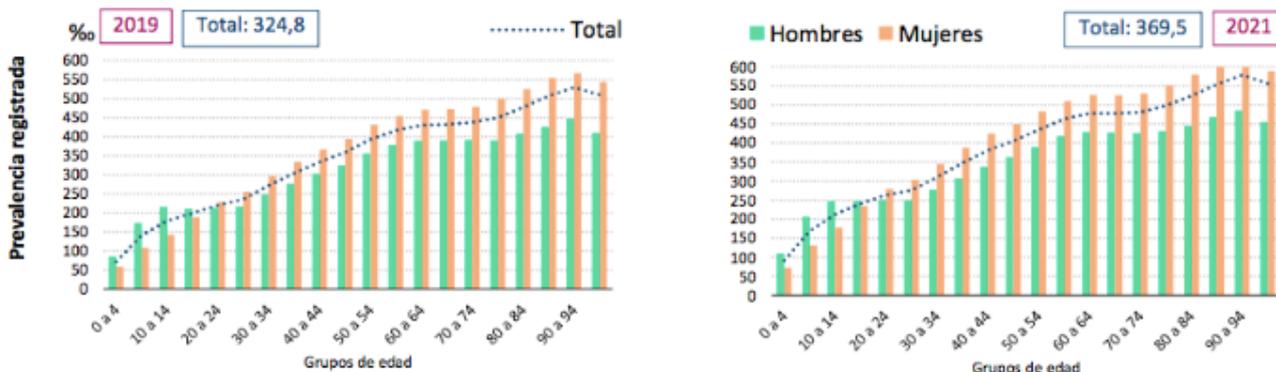
Es por ello por lo que, en el último informe publicado por la Organización Mundial de la Salud en el año 2022 propone tres vías principales de transformación hacia una mejor salud mental: profundizar en el valor y el compromiso, reorganizar entornos y reforzar la atención en salud mental.

La salud mental en España

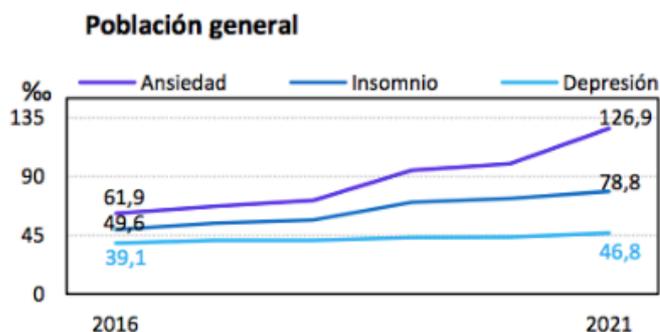
En nuestro país, el Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2022 (4) que emite el Ministerio de Sanidad, nos aporta datos sobre el estado de la población. Las cifras son preocupantes:

- 37% de la población padece algún problema de salud mental.
- En la población en general los **problemas más frecuentes son la ansiedad, el insomnio y la depresión** con un aumento del 105%, 59% y 20% respectivamente desde 2016.
- El 13% de la población padece un trastorno de ansiedad y crece cada año un 98% en mujeres y un 108% en hombres.

37% de la población padece algún problema de salud mental, aumenta al **50%** en el grupo de 75 y más años

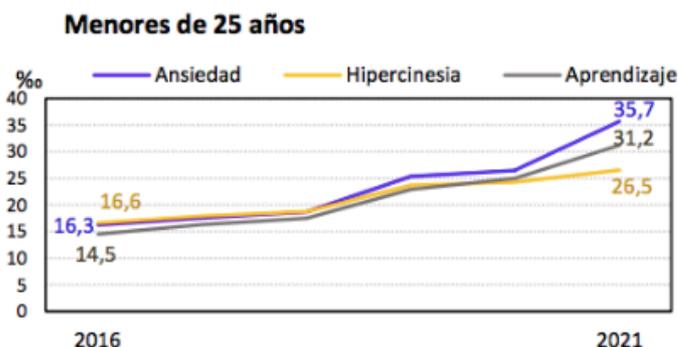


Estas son solo cifras referentes a los casos que se han detectado. El número de personas que padece algún problema y lo soluciona de manera privada buscando ayuda en psicólogos y/o psiquiatras es mucho mayor. Por no hablar de todas aquellas personas que están sufriendo y no buscan ayuda por diversas causas como evitar el estigma social, el desconocimiento, la falta de recursos económicos, la vergüenza o la culpa.



Tendencia creciente: 2016-21:

- ↑ 105% Ansiedad
- ↑ 59% Insomnio
- ↑ 20% Depresión



Tendencia creciente: 2016-21

Aumentando entre 2019- 2021:

- ↑ 41% Ansiedad
- ↑ 36% Aprendizaje
- ↑ 12% Hiperactividad

El espejo de la salud poblacional, lo tenemos en las farmacias. En 2022 se vendieron en España 111 millones de envases de ansiolíticos y antidepresivos (5). Son un 30% más que hace una década. Ambos medicamentos encabezan las ventas de fármacos con receta y entre ellos, los más frecuentes son las benzodiazepinas utilizadas para tratar problemas de ansiedad.

De hecho, según el último informe de la Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes, nuestro país ocupa la segunda posición a nivel mundial en el consumo lícito de estos medicamentos. Si nos detenemos en uno de los principios activos, el **Diazepam, España es líder mundial de consumo, con un incremento entre 2020 y 2021 del 110% en ventas.**

Esto repercute en la sociedad a todos los niveles. Por ejemplo, la cifra de bajas laborales relacionadas con “trastornos mentales y de comportamiento” (nomenclatura del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones) ha batido un récord en España, con casi 600.000 bajas en 2023. El incremento respecto al año anterior es del 15,8% y en siete años el número se ha duplicado. Además, las bajas de jóvenes han aumentado un 90% desde la pandemia. Desafortunadamente, casi el 38% de las personas con diagnóstico ha experimentado discriminación en su puesto de trabajo en relación con dicho diagnóstico y como consecuencia, solo un 13% comparte su diagnóstico con compañeros (6).

Si nos centramos en la población de entre 15 y 29 años, las cifras en salud mental son todavía más preocupantes. **El 60% de los jóvenes españoles de esa misma franja reconoce padecer problemas de salud mental,** según datos del ‘IV Barómetro Juvenil 2023’ realizado por la Fundación Mutua Madrileña y FAD Juventud. Las entidades dieron a conocer los datos con motivo del Día Mundial de la Salud Mental (7).

Alrededor de 4 de cada 10 jóvenes afirman haber experimentado de forma muy frecuente los siguientes síntomas: falta de energía (46,2%), tristeza (44,2%), problemas para concentrarse (44,9%), miedo ante el futuro (42,7%) o poco interés por hacer las cosas (40,7%), problemas para dormir (39,2%) o ataques de ansiedad (37,8%).

La mitad de los y las jóvenes mencionan al menos un tipo de trastorno psicológico diagnosticado. Los más extendidos son la depresión (17,7%) y a la ansiedad (15,9%). En 2023 hay un 50% de jóvenes que afirma no tener ningún trastorno de salud mental diagnosticado, 10 puntos menos que en 2021 (60,4%). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes.

El suicidio es la cuarta causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años (8) y han aumentado en España en un 57%. Nos encontramos que, por primera vez, existe una menor proporción de jóvenes que nunca han experimentado ideas suicidas (47%) que quienes sí las han experimentado alguna vez (53%). Por grupo de edad sí se observa una tendencia a reducirse la frecuencia a medida que se incrementan los años (un 27,7% de jóvenes de 15 a 19 años experimentan ideas de suicidio con alta frecuencia, frente a 20,3% en jóvenes de 25 a 29 años (9)).

6. Informe “La situación de la salud mental en España”, de la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA y Fundación Mutua Madrileña.

7. “El 59% de jóvenes españoles afirma haber tenido problemas de salud mental en el último año”. Periódico el Mundo. Martes, 10 octubre 2023. Edición online.

8. “Salud Mental del Adolescente”. Organización Mundial de la Salud.

9. Barómetro de Juventud, Salud y Bienestar 2023 de la FAD.

Otro de los factores que ha detectado en su último informe FAD Juventud, es la **soledad no deseada en jóvenes**. Casi 4 de cada 10 jóvenes en España (36,4%) reconoce haber sentido soledad alguna vez y resulta especialmente preocupante la amplia proporción de jóvenes que **lo ha experimentado con cierta o mucha frecuencia, que suma un 45,3%**.

También hay que mencionar la prevalencia de los trastornos de la conducta alimentaria, autolesiones y conductas de riesgo: Violencia y adicciones en general.

La prevalencia global de anorexia nerviosa es siete veces más frecuente en las mujeres (2,9‰) que en hombres (0,4‰). Las mayores prevalencias se alcanzan en mujeres entre los 20 y 30 años alcanzando tasas de casi el 6,5‰. En los hombres, sin embargo, la mayor prevalencia no llega al 1‰ y aparece con más frecuencia entre los 15 y los 25 años (10).

Respecto a las autolesiones, las hospitalizaciones por autolesiones en España en la población de 10 a 24 años se han triplicado en las dos últimas décadas: de 1.270 hasta 4.048, según datos del Ministerio de Sanidad. **La Asociación Española de Pediatría ha estimado que el 18% de los menores se provocan lesiones antes de los 18 años**. Lo que subyace en esta conducta es una sensación subjetiva de soledad y desamparo, donde los adolescentes sienten que sus emociones no son tenidas en cuenta y sus problemas cotidianos no son percibidos adecuadamente por sus seres queridos. Se quiere expresar un sufrimiento psicológico a través del daño físico. Es también una forma de castigarse, por ejemplo, por no gustarles su propio cuerpo, fruto de una baja autoestima, o de redimir una culpa por algo malo que creen haber hecho. La lesión autoinfligida ofrece una sensación temporal de control sobre las emociones perturbadoras. **Se trata, en último término, de lanzar un grito de auxilio a su entorno familiar o social más próximo**.

En nuestro país, los expertos estiman que entre un 40% y un 60% de los menores tienen problemas de salud mental sin tratar. El hecho de no ocuparse de los trastornos de salud mental de los menores tiene consecuencias que se extienden a la edad adulta, perjudican la salud física y mental de la persona y reducen sus posibilidades de llevar una vida plena en el futuro.

Salud mental en la Comunidad de Madrid

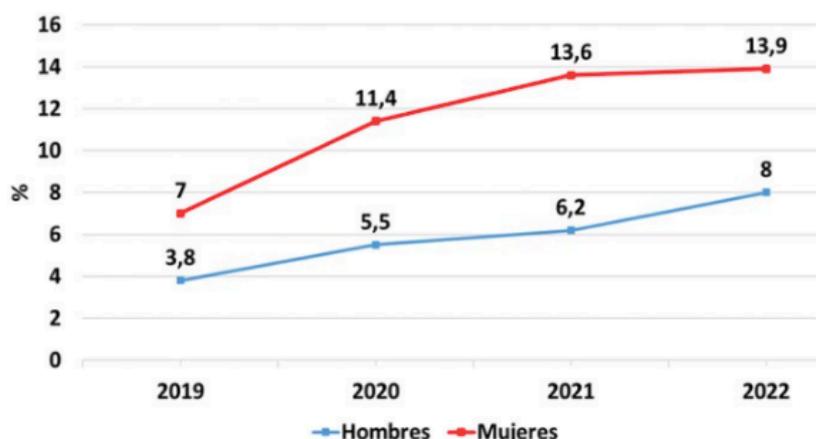
El Informe del Estado de Salud de la Población de la Comunidad de Madrid (IESP) nos proporciona los indicadores de trastornos mentales y de enfermedad neuro-psiquiátrica. De igual manera, existen datos epidemiológicos relacionados con patología mental extraídos mayoritariamente del Observatorio de Resultados del Servicio Madrileño de Salud (Comunidad de Madrid, 2016) en su informe sobre el Estado de Salud de la Población, y otros facilitados por el Servicio de Informes de Salud y Estudios de la DG de Salud Pública de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid. En la siguiente gráfica se muestra la evolución de las defunciones por trastorno mental desde el año 1980.



En el año 2020 hubo 2.320 defunciones de residentes en la Comunidad de Madrid debidas a trastornos mentales (704 en hombres y 1.616 en mujeres). Los AVP por enfermedades neuropsiquiátricas (mentales y neurológicas) en la Comunidad de Madrid en 2021 se concentran en las edades más avanzadas. Antes de los 80 años los hombres superan a las mujeres. Por encima de los 80, las pérdidas son mucho mayores en estas últimas. Respecto al tipo de patología atendida en atención primaria por rango de edad, el IESP proporciona los datos para el año 2021.

Grupo de edad	Orden				
	1	2	3	4	5
0	P04-Sens/sent de irritabilid/enojo N=543	P06-Trastornos del sueño N=263	P24-Probl específicos del aprendizaje N=136	P22-Sig/sin compor niño N=57	P11-Problemas de conducta N=24
1-4	P22-Sig/sin compor niño N=5424	P06-Trastornos del sueño N=3859	P24-Probl específicos del aprendizaje N=3799	P99-Otros problemas psicológicos/mentales N=1309	P04-Sens/sent de irritabilid/enojo N=658
5-14	P22-Sig/sin compor niño N=11583	P81-Trastornos hiper-cinéticos N=10353	P24-Probl específicos del aprendizaje N=7965	P12-Enuresis N=4536	P06-Trastornos del sueño N=3523
15-24	P01-Sensación ansiedad/tensión N=17691	P76-Depresión/trastornos depresivos N=5578	P81-Trastornos hiper-cinéticos N=3707	P06-Trastornos del sueño N=2556	P23-Sig/sin comportamiento niño N=2362
25-34	P01-Sensación ansiedad/tensión N=29017	P76-Depresión/trastornos depresivos N=7843	P17-Abuso del tabaco N=4780	P06-Trastornos del sueño N=4422	P74-Trast ansiedad/estado ansiedad N=4104
35-44	P01-Sensación ansiedad/tensión N=41269	P76-Depresión/trastornos depresivos N=12319	P17-Abuso del tabaco N=10866	P06-Trastornos del sueño N=9538	P74-Trast ansiedad/estado ansiedad N=5669
45-54	P01-Sensación ansiedad/tensión N=43174	P76-Depresión/trastornos depresivos N=17858	P06-Trastornos del sueño N=16333	P17-Abuso del tabaco N=15254	P74-Trast ansiedad/estado ansiedad N=5676
55-64	P01-Sensación ansiedad/tensión N=29411	P76-Depresión/trastornos depresivos N=17745	P06-Trastornos del sueño N=15900	P17-Abuso del tabaco N=14794	P74-Trast ansiedad/estado ansiedad N=3789
65-74	P01-Sensación ansiedad/tensión N=15698	P06-Trastornos del sueño N=14017	P76-Depresión/trastornos depresivos N=13087	P17-Abuso del tabaco N=6907	P20-Trastornos de la memoria N=6858
75-84	P20-Trastornos de la memoria N=13909	P70-Demencia N=12440	P76-Depresión/trastornos depresivos N=11798	P06-Trastornos del sueño N=11356	P01-Sensación ansiedad/tensión N=10024
85+	P70-Demencia N=16845	P20-Trastornos de la memoria N=10426	P06-Trastornos del sueño N=6841	P76-Depresión/trastornos depresivos N=5598	P01-Sensación ansiedad/tensión N=4349

La prevalencia de depresión en 2022, entre la población de 18 a 64 años, predomina de modo estadísticamente significativo en mujeres, como se aprecia en el gráfico. El mayor aumento se observa en mujeres entre 2020 y 2022, año en el que se estima un 13,9%, mientras que en hombres alcanza un 8,0%.



En cuanto al suicidio, la mortalidad sigue una evolución ligeramente ascendente en la Comunidad de Madrid, más evidente en las mujeres que en los hombres. La siguiente tabla resume los principales indicadores de mortalidad por suicidio.

Suicidio. Comunidad de Madrid, 2021

	Hombres	Mujeres	Total
Número de muertes	253	95	348
Tasa Bruta de Mortalidad, por 100 mil	7,83	2,70	5,15
Tasa Truncada (35-64) de Mortalidad, por 100 mil	8,88	3,13	5,91
Tasa Ajustada de Mortalidad, por 100 mil	8,06	2,56	5,01
Contribución al cambio de esperanza de vida, en años (2016 - 2021)	-0,017	0,006	-0,007
Carga de Enfermedad. Años de Vida Perdidos (AVP)	9.255	3.411	12.666

Los años de vida perdidos (AVP) por suicidio en la Comunidad de Madrid en 2021, son claramente mayores en hombres que en mujeres y se concentran en los grupos de edad de jóvenes y adultos (15-59 años).

La tendencia y las cifras en la Comunidad de Madrid son similares a las registradas a nivel nacional.

Para concluir este análisis del estado de la salud mental de la sociedad actual, se podría afirmar con el debido respaldo académico, que se observa una tendencia que sugiere un descenso significativo del bienestar mental de la población a nivel mundial, en consonancia con la tendencia registrada en Europa y en España. En la Comunidad de Madrid, se evidencia un empeoramiento similar a nivel porcentual. Los trastornos que poseen una mayor incidencia son los depresivos y ansiosos, seguidos por un incremento considerable del número de suicidios. En la población joven, los trastornos de ansiedad, depresión, suicidios, autolesiones, trastornos de la alimentación y de la conducta son los que tienen una mayor prevalencia. **Un dato sorprendente del estudio ha sido el elevado índice de soledad no deseada presente en jóvenes, que se sienten cada vez más desconectados y aislados en su propio entorno.**

La lista de precedentes ilustrativos es inmensa; la evidencia científica y la realidad social que estamos viviendo, nos impulsan a actuar con responsabilidad y diligencia para mejorar el bienestar mental de todos los ciudadanos.

Por ello, se propone una **línea de actuación transversal, que implique a las diferentes concejalías, sistemática, estructurada y colaborativa.** De forma que los ciudadanos sean partícipes de su propio desarrollo.

METODOLOGÍA

El Plan de Salud Mental del municipio, se ha concebido de manera que refleje lo mejor posible la realidad de sus habitantes y así, no solamente basar las líneas de actuación en los datos estadísticos sobre salud mental, sino que se pueda adaptar lo máximo posible a las necesidades reales de los roceños. Asimismo, es un planteamiento transversal que afecta e integra a varias concejalías. Además, **se ha planteado una estructura en diferentes fases, semejante al modelo de implementación de proyectos científicos: observación de la realidad y planteamiento de hipótesis, propuesta de soluciones, implementación de estas, análisis de resultados a través de la medición del impacto y propuestas de mejora.**

Por último, cabría resaltar otra de las fortalezas del Plan de Salud Mental: La participación e implicación ciudadana como pilar fundamental en su propio desarrollo y crecimiento personal. Así, **la sociedad roceña, ha tenido un papel esencial y un rol eminentemente activo en la creación y diseño de soluciones.**

A continuación, explicaremos cada una de las fases en detalle.

FASE 1. Diagnóstico y objetivos

En esta fase, se recopila información para entender la realidad de Las Rozas y establecer objetivos, subrayando la necesidad de conocer el estado real de la población más allá de las estadísticas. A través de mesas de trabajo y reuniones, se fomenta la escucha activa e intercambio de información con diferentes sectores para identificar sus principales retos, lo que permite optimizar y organizar los recursos existentes para todos los vecinos.

FASE 2. Diseño del plan

Con la información recopilada y las diferentes propuestas se diseña el plan de acción. En las mesas de trabajo no solo se abre un debate sobre los problemas existentes, también se trata de construir de manera conjunta soluciones a los mismos.

FASE 3. Implementación de las acciones o programas diseñados

Esta fase tendrá en sí misma varias subfases, dado que no todas las acciones serán igualmente fáciles o rápidas de implementar.

FASE 4. Evaluación

Se analizará el grado de cumplimiento de los objetivos planteados. Para ello se diseñará el método de evaluación de las diferentes líneas de trabajo planteadas.

FASE 1 - DIAGNÓSTICO

Concejalías implicadas:

- **Concejalía de Educación, Cultura y Juventud** con la concejal Dña. Gloria Fernández.
- **Concejalía de Comercio** con la concejal Dña. Belén González.
- **Concejalía de Deportes** con el concejal D. Juan Cabrera.
- **Concejalía de Economía, Empleo e Innovación** con la concejal Dña. Alba Monteiro.
- **Concejalía de Infraestructuras y Obras** con el concejal D. José Cabrera.
- **Concejalía de Medioambiente** con el concejal D. Jaime Santamarta.
- **Concejalía de Recursos Humanos** con el concejal D. José Luís San Higinio.
- **Concejalía de Sanidad** con la concejal Dña. Mónica Paraíso.
- **Concejalía de Seguridad y Emergencias** con el concejal D. David Santos.
- **Concejalía de Servicios Sociales y Familia** con la concejal Dña. Ruth Agra.
- **Concejalía de Presidencia y Turismo**
- **Las Rozas Innova.**
- **Fundación Municipal de Cultura de Las Rozas.**

La primera fase comenzó con la reunión general de la mesa ejecutiva, una mesa de trabajo formada por los concejales y el personal técnico designado por ellos. Se presentó el proyecto de salud mental y se programaron las diferentes mesas de trabajo de cada concejalía con los técnicos responsables de cada área.

Las reuniones posteriores de análisis de la situación se estructuraron en forma de mesas de trabajo. A continuación, describimos las diferentes mesas. Son mesas formadas por los integrantes de cada una de las áreas de trabajo del Plan de Salud Mental y un representante de la concejalía. **En la fase 1 los participantes exponen la problemática existente y posibles soluciones, realizándose un trabajo de equipo, escuchando y recogiendo todas sus inquietudes y construyendo juntos las estrategias de mejora.**

Mesas de trabajo detectadas

→ Concejalía de Educación

- Centros escolares de segundo ciclo de infantil, primaria, secundaria, bachillerato y FP.
- Escuelas infantiles: Directores.
- Centros escolares EOEP: Orientadores.
- Centros escolares: Profesores.
- Centros escolares: AMPAS.
- Centros escolares: Alumnos.
- UNED, British Council, Escuela Oficial de Idiomas.
- Asociaciones, fundaciones y empresas que trabajan en diferentes áreas para la promoción del bienestar mental en Las Rozas.
- Emprendedores con proyectos para la mejora de la salud mental.
- Representante de la parroquia de San Miguel.

→ Concejalía de Cultura

- Escuela de música, danza y arte (talleres municipales).
- Asociaciones culturales.
- Fundación Municipal de Cultura.

→ Concejalía de Juventud

- Scouts.
- Área de Juventud: Técnicos del ayuntamiento.

→ Concejalía de Comercio y Distrito Centro

- Asociaciones de comerciantes.

→ Concejalía de Deportes

- Técnicos del área.
- Directores de escuelas deportivas municipales.
- Clubes y asociaciones deportivas.

→ Concejalía de Economía, Empleo e Innovación

- Técnicos del ayuntamiento.
- Grandes superficies.

→ **Concejalía de Infraestructuras y Obras**

- Técnicos del ayuntamiento.

→ **Concejalía de Recursos Humanos**

- Técnicos del ayuntamiento.

→ **Concejalía de Presidencia y Turismo**

- Técnicos del ayuntamiento de Prevención de Riesgos Laborales

→ **Concejalía de Sanidad y Distrito Norte**

- Hospital Puerta de Hierro.
- Directores de los centros de salud y sus equipos.
- Coordinación sanidad zona noroeste y equipos de los centros de salud.

→ **Concejalía de Seguridad y Emergencias**

- Agentes tutores y Guardia Civil.
- Policía y Guardia Civil.
- SAMER y Protección Civil.

→ **Concejalía de Servicios Sociales y Familia**

- Área de familia y menores: Técnicos del ayuntamiento.
- Área de mayores: Técnicos del ayuntamiento y coordinación centro mayores.
- Área de discapacidad: Técnicos del ayuntamiento y asociaciones.
- Área de mujer: Técnicos del ayuntamiento.
- Asociaciones y fundaciones del ámbito social.
- Residencias de mayores.

→ **Las Rozas Innova**

- Startups y empresas del sector.
- Técnicos de Las Rozas Innova.

Primeros Análisis

Concejalía de Educación

Centros escolares de segundo ciclo de infantil, primaria, secundaria, bachillerato y FP: Directores

Se realizaron dos mesas de trabajo de directores de centros escolares, desde primaria a bachillerato, que tuvieron una gran acogida. Cabría destacar y reconocer la gran disposición de todos los centros hacia el proyecto. Asistieron los directores y directoras de los 27 centros escolares del municipio, independientemente de su tipología, creencias o financiación de su enseñanza, desde primaria a bachillerato. Esto dio lugar a una sesión de análisis e intercambio de información muy productiva. Siguiendo la línea participativa del Plan de Salud Mental, en la convocatoria a los centros se les pidió que fuesen ellos mismos quienes elaborasen el orden del día, de forma que pudiesen expresar de manera anónima e individualizada los temas que más les preocupasen. Se realizó un análisis de toda la información recibida y se agruparon los temas en diferentes categorías que surgieron de todos los temas planteados: alumnos, familias, docentes y sistema educativo.

Uno de los temas que está causando más preocupación entre las familias, la comunidad médica y educativa es el uso indebido de las pantallas. Todos sabemos y estamos de acuerdo con el tremendo beneficio que supone el uso saludable de la tecnología, que ha transformado la forma en la que trabajamos, nos relacionamos y vivimos en general. El problema no es la tecnología, sino el uso indebido de pantallas. Educar no es fácil y mucho menos cuando somos la primera generación de adultos que estamos viviendo una situación nueva sin regulación ni guías en cuanto al uso adecuado.

Llevamos unos años presenciando el crecimiento alarmante de los problemas asociados al uso indebido que está repercutiendo gravemente en la salud física y mental de los menores, llevando a problemas de socialización, aislamiento, adicciones, falta de sueño, uso indebido de imágenes, acoso, sexting, grooming, acceso a pornografía, violencia, apuestas y falta de autoestima tal y como apuntábamos en la fundamentación teórica.

Estamos ante una situación compleja y grave que está incrementando los problemas de salud en la infancia y la adolescencia. Los centros escolares y los padres están mostrando mucha preocupación en este sentido y están muy implicados en la búsqueda de soluciones.

Otro de los grandes desafíos es el aumento de casos de depresión, autolesiones y trastornos psicológicos de diversa índole en los adolescentes. El inicio es cada vez más temprano.

Los directores remarcan, hablando de las necesidades de su equipo, que los profesores requieren más tiempo para atender las particularidades de cada alumno en el aula, gestionar la presión de las familias y necesitan formación en materia de salud mental, atención a las nuevas necesidades del alumnado, y protocolos en caso de necesitarlos.

Conclusiones

• Alumnos

- Mal uso de las pantallas y los peligros de las redes sociales.
- Deterioro de la salud mental en general. Mayor prevalencia de las autolesiones, la depresión, la ideación suicida o el ciberacoso.
- Precocidad en la aparición de dichas problemáticas a una edad más temprana (6º primaria) frente a la tendencia de la década pasada (2º ESO).
- Falta de límites, autorregulación o resiliencia.
- Hábitos en casa: Sueño, ocio de calidad y alimentación.
- Comunicación y relación de los alumnos con su familia en el hogar.
- Necesidad de atención psicológica externa.

• Docentes

- Falta de tiempo para dedicar a los alumnos y sobrecarga en sus funciones.
- Necesidad de formación en salud mental para ayudar a los alumnos.
- Necesidad de formación para conocer los protocolos y afrontarlos.
- Apoyo en la gestión de las familias.
- Formación para la gestión personal del estrés y el autocuidado, el profesor es un modelo de conducta para los alumnos.
- Reconocimiento: Tienen la necesidad de refuerzos positivos, recompensas y reconocimiento por su esfuerzo y dedicación diaria.
- Excesiva burocracia.

• Familias

- Necesidad de formación a las familias en “Ser Padres Hoy”.
- Implicación en la vida escolar.
- Nuevas familias (divorcios, familias reconstituidas, etc.)
- Problemas de conciliación, el ámbito laboral no lo favorece.

- **Sistema**

- Sensibilización en materia de Salud Mental porque sigue siendo un tema tabú, del que no se habla.
- Existen protocolos, pero no se conocen: cómo actuar en caso de situaciones de diversa índole, derivaciones a recursos externos, etc.
- Revisar algunos protocolos e implementar nuevos.
- Prevención y conocimiento sobre salud mental de manera integrada y transversal.
- Formación para niños, padres y adolescentes en emociones.

Escuelas infantiles: Directoras

Esta mesa de trabajo fue convocada para conocer la realidad de las escuelas infantiles del municipio en la etapa de los cero a seis años.

Hay un sentir generalizado sobre lo expuestas que están las familias a información sobre crianza y pautas educativas, pero paradójicamente les hayan desorientados, confundidos, estresados y con poco tiempo de calidad para hacerse cargo. Han detectado problemas de apego, por un lado, sobreprotección y por otro la necesidad de una adecuada gestión de los límites y las normas.

Las directoras trasladan su gran preocupación por la aparición de una serie de problemas, que hace unos años no existían, y que tienen que ver con el retraso en el inicio del habla, de la psicomotricidad en general y en la adquisición de hábitos poco saludables como dormir un número de horas insuficiente o la necesidad de tener una pantalla delante para poder comer. De nuevo reclaman formación para las familias y para ellos como docentes en habilidades de comunicación, gestión personal del estrés y en salud mental.

Por último, lanzaron un llamamiento a la sociedad para reivindicar la importancia que tiene esta etapa educativa, a menudo relegada al término “guardería”, enfatizando la importancia que tiene el desarrollo socioafectivo del niño en su autoestima como adulto. Su labor es vocacional, dedicando todo su conocimiento y su cariño al niño y a su familia y proponen un trabajo más coordinado y en la misma línea entre ambos.

Conclusiones

- Las familias necesitan acompañamiento y formación.
- Las pantallas están interfiriendo negativamente en el desarrollo psicosocial de los niños.
- La comunidad educativa demanda a la sociedad poner en valor la etapa 0-6 en el desarrollo socioafectivo del adulto.
- Equiparación salarial a otras etapas.

Centros escolares y EOEP: Orientadores

La problemática detectada ha sido muy similar a la que plantearon los directores el día anterior. Se hizo un mayor énfasis en la situación del alumnado y la gestión de las familias, por ser las áreas en las que se centra mayoritariamente su labor.

La necesidad de un servicio de atención en salud mental externo a los colegios fue una petición unánime, ante el aluvión de casos detectados que tienen necesidad urgente de atención. En este sentido también enfatizaron la mayor prevalencia de los trastornos en salud mental y la disminución de la edad de aparición. No se observaron diferencias significativas en cuanto a la tipología de colegio o el origen de su financiación. Los casos más comunes fueron la ansiedad y el estrés, la depresión, la conducta autolítica, la ideación suicida y los trastornos de la alimentación.

Demandan con urgencia formación para las familias en general, haciendo énfasis en la etapa de infancia y adolescencia. Etapas en las que el mal uso de las pantallas está mostrando sus efectos más nocivos, cada vez a una edad más temprana. Remarcan la necesidad de seleccionar cuál es la formación relevante y desde el sentido común para las familias. Este hecho coincidía con las conclusiones de la mesa de directores.

La formación de orientadores y docentes en materia de salud mental, gestión personal del estrés y la comunicación fue otro tema de gran relevancia.

Conclusiones

- Atención en salud mental externa para los alumnos.
- Formación a las familias.
- Formación a los docentes en salud mental, gestión del estrés y comunicación.

Centros escolares: Profesores

Se convocaron reuniones de trabajo para los profesores por etapas escolares: infantil, primaria, secundaria y bachillerato. La asistencia fue más reducida de lo esperado, pero en las reuniones se pudo trabajar profundamente sobre los temas que más les preocupaban. **En los últimos estudios realizados sobre la salud mental y el bienestar del profesorado, se recoge un creciente malestar en este colectivo, unos índices de “burnout” importantes y un número de bajas laborales en aumento.** Los datos de la última memoria del defensor del profesor ANPE-Madrid (11) señalan que los aspectos que más afectan al profesorado y a la percepción que estos tienen de su profesión son el exceso de burocracia y de horas lectivas, las ratios, la falta de recursos materiales y personales, el estrés y la falta de reconocimiento a su labor docente. De igual manera, el estudio *Ánimo Profes* (12) realizado a nivel nacional con entrevistas anónimas a 3.738 profesores de todos los niveles, refleja que un **35% de los docentes define su estado**

de ánimo en su labor docente como deficiente o muy deficiente, se sienten tratados mal por diferentes agentes. **Casi un 40% dirían que están cercanos a la depresión independientemente del tipo de centro.**

La coincidencia entre los estudios anteriores entre sí y las conclusiones obtenidas en las mesas es muy relevante y se encuentra en la misma línea en cuanto a los factores que producen el malestar y las condiciones solicitadas.

Conclusiones

• Profesores de educación infantil

- Formación en comunicación con las familias y en salud mental.
- Reconocimiento de la importancia de esta etapa educativa para formación de la personalidad adulta y equiparación salarial en profesores de primer ciclo de infantil.
- Reducir las ratios.
- Formar a los padres en hábitos saludables y gestión de sus hijos.
- Impacto negativo de las pantallas en el aula.

• Profesores de educación primaria

- Familias exigentes que desacreditan al profesor.
- Falta de reconocimiento a la autoridad del profesor que lleva a conflictos en el aula y con las familias.
- Falta de tiempo y exceso de burocracia.
- Ratios demasiado altas.
- Impacto negativo de las pantallas en el aula.

• Profesores de secundaria (ESO y Bachillerato)

- Impacto negativo de las pantallas en el aula.
- Ratios demasiado altas.
- Demasiada carga burocrática.
- Aparición de problemas de salud mental a edades más tempranas.
- Formar a las familias y profesores en los nuevos retos en salud mental.
- Influenciados por modelos de comportamiento de las RRSS.
- Les cuesta relajarse y estar atentos, necesitan inmediatez en los acontecimientos.
- Necesidad de trabajar la resiliencia, la frustración, la tolerancia al fracaso.
- Los alumnos vienen cada vez más inmaduros, ven a las familias sobreprotectoras y al mismo tiempo, más permisivas.
- Necesidad de mejorar los hábitos en casa: alimentación y horas de sueño.

UNED, British Council y Escuela Oficial de Idiomas

Las tendencias que se vienen observando son similares a las de las anteriores etapas educativas.

Conclusiones

- Familias sobreprotectoras.
- Mayor individualismo.
- Jóvenes inmaduros, reclamando sus derechos y con menos atención a sus deberes.
- Actitudes pasivas, con falta de motivación.

Centros escolares: AMPAS

La mayoría de las familias coincidieron en la dificultad para conciliar la vida laboral con la familiar. Las prisas, la falta de tiempo de calidad, las muchas y variadas tareas que tenían que hacer con sus hijos les suponían un estrés y la percepción de pasar poco tiempo de calidad con sus hijos. Las tareas escolares fue otro aspecto que apuntaron como estresante y fuente de conflictos en el hogar.

Sin lugar a duda, el aspecto que les causaba más angustia fue la relación de sus hijos con las pantallas, concretamente el tiempo que pasaban utilizando el móvil y las redes sociales. El acceso a los contenidos inapropiados, la forma de relacionarse con sus iguales, el aislamiento o el ciberacoso, fueron varios de los temas que aparecieron y que les preocupaban. Sin embargo, apuntaban las diferentes asociaciones que cuando organizaban escuelas de padres o charlas, pocas familias asistían y las que lo hacían eran las que menos lo necesitaban.

En el plano de la salud mental, identificaron de manera conjunta e inequívoca, la necesidad de un servicio de atención psicológica para los alumnos con necesidades.

Conclusiones

- Dificultad para conciliar.
- Demasiados deberes escolares que obligan a los padres a ser profesores.
- Preocupación por el mal uso de las pantallas y dificultad para gestionarlo en casa con los hijos.
- Preocupación por el uso de los móviles y pantallas en el colegio.
- Atención a los alumnos con dificultades en salud mental.

Centros escolares: Alumnos

Se realizaron dos mesas de trabajo. La primera con alumnos de 6º de educación primaria (EP) y 1º de educación secundaria obligatoria (ESO) y la segunda con alumnos de 3º de la ESO.

Asistieron alumnos y alumnas de diferentes centros educativos. Entre los tres cursos, hubo representados 10 centros escolares que, de manera voluntaria, asistieron a la convocatoria.

- **Reunión con alumnos de 6º EP y 1º ESO**

Para favorecer la dinámica del grupo y poder dar pie a que todos participasen, se les hicieron varias preguntas y todos fueron respondiendo de manera libre y respetuosa. Las conclusiones de la conversación fueron, por su parte, de una madurez y reflexión sorprendentes para su edad.

Lo que más les preocupa son los exámenes, bien porque están muy juntos o porque les supone una gran fuente de estrés por la opinión de sus padres y profesores, para quienes se sienten solo una nota. **Reclaman tiempo, sienten que no disponen de tiempo suficiente para estar con su familia y amigos**, en su gran mayoría para hacer deporte, viajar, descansar y pasear a su perro fueron otras de las respuestas más escuchadas.

No se sienten escuchados por sus padres, y aun sabiendo que quieren lo mejor para ellos, creen que no se paran realmente a considerar su opinión. Se quejan de la comparación entre lo que ocurre ahora y lo que sus padres vivieron en su juventud y les parece que no tiene sentido puesto que la vida ha cambiado. Cuando se trata de pedir ayuda, lo tienen claro y diferencian entre dos entornos claros: su casa y el colegio. En casa piden ayuda a sus padres y en el colegio al tutor. Otras respuestas fueron a los amigos o hermanos porque no regañan y te apoyan.

Resultó sorprendente escucharlos hablar del acoso escolar. Tenían claro qué es, porqué se da, el perfil psicológico de la persona que acosa y cómo actuar. La comunidad educativa lleva años desarrollando programas de convivencia y se notan los resultados. Todos conocían a alguien en su entorno cercano, incluso alguno de ellos comentó haber sufrido acoso en el colegio.

En cuanto al uso de los móviles, vieron los aspectos positivos derivados de su uso en poder hablar con sus amigos, buscar información o divertirse con los juegos, pero eran conscientes de los peligros de su uso y mencionaron el phishing, el ciberacoso, la distorsión de la realidad de las redes sociales y la distracción que les supone su uso continuado. Concluían con una protesta: “nos lo dan muy pronto y eso causa sufrimiento”.

- **Reunión con alumnos de 3º ESO**

Al hablar de temas preocupantes para ellos apareció el móvil en primer lugar. Sienten que están enganchados y son conscientes de que malgastan el día. **Hablan del daño que les hizo tener Instagram con once y doce años, se comparaban con un supuesto estándar idealizado que perjudicaba su autoestima.** Sienten mucha carga y presión académica, reclaman reconocimiento por el esfuerzo que ponen y que, según su visión, padres y profesores no lo ven.

También tienen la sensación de que los adultos en general no los escuchan, y restan importancia a las cosas que les pasan. Los ven infelices y estresados y eso les preocupa porque no quieren ser así.

En contraposición a lo que más les preocupa, lo más importante para ellos son sus familias, sus amigos, la gente a la que quieren, ser felices, el bienestar emocional y el deporte, entre otros. **Cambiarían la sociedad, porque se sienten desconectados.** Les gustaría que hubiese menos competitividad y más comunidad. Les gustaría también un sistema menos rígido, estresante y poner énfasis en aprender y elegir el grado universitario por vocación y no porque tenga mayor salida profesional.

Conclusiones

- Los alumnos están estresados por la cantidad de exámenes y trabajos que no les dejan tiempo para estar con sus familias y amigos. Sienten que las notas son lo más importante para sus padres.
- Hay una ausencia de comunicación con la familia, en el caso de los alumnos más mayores, y acusan un problema con el tiempo de uso del móvil y las redes sociales. También les preocupa su futuro laboral.

Asociaciones, fundaciones y empresas que trabajan para la promoción del bienestar mental en Las Rozas

Se realizaron reuniones independientes con cada asociación o fundación, entre ellas Cáritas, la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), la Asociación Trébol, la Asociación de Familiares de Alzheimer, el centro Nuevo Horizonte de personas con Autismo, la Fundación AYO y Cruz Roja.

Durante las mismas, presentaron su ámbito de actuación, su trayectoria, su proyecto para las Rozas, sus objetivos y el valor que aporta a los vecinos del municipio.

Conclusiones

- Detectan un empeoramiento alarmante en los últimos años de la salud mental en la población en general y de los jóvenes en particular.
- Es complicado encontrar voluntarios comprometidos más allá de su participación en una acción concreta.
- Muchas de ellas ofrecen servicios gratuitos a pacientes y sus familiares que se recogerán en el catálogo de servicios.

Emprendedores con proyectos para la mejora de la salud mental

Se realizaron reuniones individualizadas con emprendedores del municipio, de diferentes sectores, para presentar sus propuestas y estudiar su posible integración en el Plan de Salud Mental. Se recogieron propuestas tecnológicas, educativas, sociales, culturales y deportivas.

Conclusiones

- Existe una gran voluntad de ayuda y servicio hacia el municipio.
- Detectan un empeoramiento de la salud mental en general de la población.

Representante de la parroquia de San Miguel

El padre José Antonio, párroco de la Iglesia de San Miguel de Las Rozas se mostró preocupado por la situación de la salud mental de la población en general. Desde la parroquia se realiza un apoyo y acompañamiento activo a todas las personas que se acercan en busca de ayuda. En sintonía con la tendencia observada en los colegios, se detecta un mal uso de las pantallas en los jóvenes que les “desconecta” paradójicamente de su entorno y les dificulta llevar una vida real, versus la vida digital. En esa línea se intenta promover actividades para el encuentro en persona y, si es posible, en la naturaleza. Otra de las líneas principales de intervención es la familia como entidad facilitadora del bienestar de todos sus integrantes y de recuperar los tiempos en familia. Por último, los mayores, quienes reivindican tener un papel más activo en la sociedad, en definitiva, son una fuente de sabiduría y experiencia.

Conclusiones

- Existe una preocupación por la salud mental de la sociedad en general.
- Observa un empeoramiento en la de los jóvenes, en gran parte por el mal uso de las pantallas que deriva de una desconexión del mundo real.
- Poner en valor el poder curativo de la familia.
- Permitir a los mayores ejercer un papel más activo en la sociedad.

Concejalía de Cultura

Escuela de música, danza y arte (talleres municipales) junto con la Fundación Municipal de Cultura

Asistieron profesionales que, además de llevar la dirección de la actividad, imparten docencia en la misma. Su visión coincide con la detectada por los docentes de los colegios. Se necesita formación en salud mental. Se están encontrando con situaciones que son nuevas para ellos, y aun sabiendo que algo pasa con ese alumno, no saben cuál es la mejor forma de abordarlo. También se expuso la necesidad de elaborar protocolos para saber qué hacer, cómo actuar y poder ayudar mejor al alumno y a su familia. Destacan el cariño con el que sus alumnos asisten a las actividades y el dolor o la frustración que les produce faltar cuando tienen que priorizar las tareas académicas en época de exámenes. Como dicen ellos mismos “dejamos de hacer lo que nos relaja, nos gusta y nos ayuda con el estrés”.

Por último, se realizó una reflexión acerca de la función de la cultura como medio para la expresión de las emociones, como históricamente ha sido un vehículo para la comunicación de las ideas, de los sentimientos, del acontecer social. En este sentido, se muestran en sintonía con el proyecto, con la ilusión y las ganas de poner la herramienta de la cultura en manos de la promoción de la salud y el bienestar mental.

Escuelas y asociaciones culturales

Se realizaron dos reuniones por separado, una con los responsables de las diferentes escuelas culturales municipales y otra con los de las asociaciones culturales, para conocer los retos que encuentran en el trabajo diario y cómo, a través del plan de salud mental se podría ayudar.

Las asociaciones culturales, se muestran preocupadas por la situación en general de la salud mental y muestran su implicación y apoyo. Tal y como vienen observando desde hace unos años, la calidad de vida y el bienestar mental de los asociados que participan en sus actividades mejoran considerablemente. Se sienten más acompañados, conectados y con mayor red de apoyo social. Solicitan apoyo para poder llegar a más personas y dar a conocer su actividad.

Conclusiones

- Descenso del número de asociados.
- Dificultad para encontrar gente joven que quiera participar.
- Detección del incremento de soledad no deseada en jóvenes, pero difícil acceso a ellos.

Concejalía de Juventud

Scouts

Se llevó a cabo una reunión con el grupo Scouts de Las Rozas con el objetivo de conocer desde otra perspectiva más cómo ven, los representantes de este grupo, a sus integrantes de diferentes rangos de edad. Lo más llamativo que comentan es la sensación de que los jóvenes cada vez maduran más tarde y la frustración que generan los límites en general.

Comentan que han detectado un leve incremento, no solo en sus inscritos, sino también en la sociedad, de las enfermedades mentales. De hecho, han detectado varios TCA entre sus integrantes. También exponen la dificultad de encontrar monitores para colaborar con ellos en diferentes eventos e incluso para su día a día. Esto deriva en una lista de espera de unos 100 aspirantes a Scouts y la no apertura de la etapa de 6 a 8 años (castores) por falta de personal.

Por otra parte, ellos ya están llevando a cabo acciones de desconexión digital con medidas como dejar el móvil en una bandeja durante las reuniones semanales o promoviendo el autocontrol de no usarlos en el grupo de 15 a 18 años.

Conclusiones

- Madurez más tardía con poca tolerancia a los límites.
- Incremento en problemas de salud y bienestar mental.
- Tras la queja, buena acogida de las medidas de desconexión digital.

Área de juventud: Técnicos del ayuntamiento

Se realizó una reunión con dirección y técnicos del área de juventud. Por un lado, se estudiaron los programas que están funcionando, analizando las claves de su éxito, y por otro se reflexionó acerca de los desafíos más importantes en cuanto a salud mental. La principal problemática encontrada es la dificultad para que los adolescentes, sobre todo a partir de los 14 años, asistan a las actividades programadas para los fines de semana. Se han formulado diferentes programas de ocio saludable para los jóvenes mayores de 14 años, pero la asistencia es mínima. Tras este primer análisis, se acordó trabajar de manera conjunta en la propuesta de acciones que puedan funcionar con el rango de edad de entre los 14 y 17 años.

Conclusiones

- Dificultad para que los jóvenes, a partir de 14 años, asistan a las actividades.
- Habría que analizar el canal de comunicación con las familias y con los jóvenes para que conozcan las actividades.

Concejalía de Comercio

Asociaciones de comerciantes

En líneas generales, nos transmiten su interés por el proyecto y la voluntad de participar. Hace tiempo que observan un incremento en el estrés, prisa y falta de tiempo en sus clientes. Tanto si se trata de un comercio como un servicio, la clientela busca ser escuchada. Nos trasladan como vienen a comprar cualquier cosa para tener la excusa de contarles sus inquietudes. Estos encuentros les resultan un alivio, como dicen ellas “son terapéuticos”. En el otro extremo están las personas que “han desconectado” como nos decían, y viven en el uso ininterrumpido del móvil. “Muchos llegan hablando y se van hablando sin siquiera mirarte a los ojos o darte los buenos días” comentan, “otros se pasan la hora mirando sus redes sociales”, ensimismados con vídeos y fotos que, de vez en cuando, se paran a comentar: “¿habéis visto lo último de...?”.

Les parece importante recuperar esa conexión y cercanía que tanto nos caracteriza como sociedad y que el mal uso de los dispositivos ha empeorado en los últimos años.

Conclusiones

- Incremento de los niveles de estrés de sus clientes.
- Uso del móvil de manera continua, incluso durante las interacciones que mantienen con ellos.

Concejalía de Deportes

Directores de escuelas deportivas municipales

En la línea de las anteriores mesas con directores y docentes, la preocupación es la misma: la formación. La aparición de una serie de situaciones nuevas y complejas deja a los profesores sin recursos suficientes para realizar una gestión apropiada de las mismas. Ponen de manifiesto lo afortunados que se sienten por la naturaleza particular de su actividad docente, dado que los alumnos buscan aprender y participar voluntariamente en ese deporte concreto, en la mayoría de las ocasiones. También destacan la necesidad de sensibilizar acerca de la importancia de cuidar y promover el bienestar y la oportunidad que ofrecen las actividades deportivas en este sentido.

Conclusión

- Necesidad de formación de los docentes en materia de salud mental y autocuidado.

Clubes y asociaciones deportivas

La convocatoria tuvo buena acogida y asistieron los directores de un gran número de clubes deportivos. Se trataron temas importantes como las reacciones de los padres con los hijos durante las competiciones deportivas o los entrenamientos, y las expectativas que ponen en ellos. Descalificaciones e insultos en las gradas. Pusieron en valor el deporte como fuente intrínseca de bienestar.

Conclusiones

- Los docentes y entrenadores necesitan formación en salud mental y gestión de las nuevas situaciones con las familias.
- Las familias desconocen los recursos existentes en el municipio.
- Los jóvenes tienen problemas a la hora de gestionar la frustración que deriva de una derrota, miedo a cometer errores, dificultades para aprender de ellos y les cuesta concentrarse en la tarea.
- La mayoría de los clubes no cuentan con un psicólogo y dificulta la comprensión y solución de algunas situaciones.
- Abandono del deporte en bachillerato, más en chicas.
- Cuando llegan al deporte de competición les supone una fuente muy grande de estrés.
- Las gradas, cuando se trata de fútbol, son una fuente más de estrés para los niños cuando los padres no saben comportarse.

Concejalía de Economía, Empleo e Innovación

Técnicos del ayuntamiento

La reunión se celebró con los técnicos de cada una de las áreas de la concejalía. Se realizó un análisis de la situación y se esbozaron varias propuestas de mejora. Se analizó la situación de las empresas ubicadas en el municipio, y se habló del deterioro de la salud mental de los trabajadores, en línea con la tendencia general en todo el territorio nacional. Los trabajadores en situación de desempleo fueron también protagonistas durante la reunión. Actualmente el ayuntamiento pone en marcha diferentes estrategias de empleabilidad que funcionan, manteniendo el número de personas sin empleo bajo mínimos. Durante el tiempo de búsqueda, se preparan para ellos cursos y formaciones en competencias socioemocionales “soft-skills”, técnicas de relajación, mindfulness, gestión del estrés, del tiempo, etc. Todo ello está programado a lo largo del año y el acceso es totalmente gratuito. Por último, comentaron que los años previos a la jubilación eran otro momento de estrés, porque implica un cambio a nivel de estilo de vida e identidad muy abrupto.

Conclusiones

- Necesidad de tener un manual de buenas prácticas en salud mental en la empresa.
- Sería conveniente prestar especial atención, tal y como se viene haciendo, a las personas en situación de desempleo.
- La etapa de la jubilación es también delicada, sería necesario un manual o guía de buenas prácticas que pudiera distribuirse en las empresas.

Grandes superficies

Se mantuvieron reuniones con los responsables de grandes superficies comerciales de Las Rozas: Las Rozas Village, Herón City, IKEA, Carrefour, Día, Costco y Mercadona. El interés por el proyecto fue un punto en común y se mostraron entusiasmados con la idea de colaborar y sumarse en todo lo que pudiesen aportar.

En líneas generales, su principal sobre todo en las grandes tiendas, son las bajas laborales de media y larga duración. Las cifras están en torno al 7-9%, porcentajes que concuerdan con las cifras registradas en nuestro país. La causa principal son cuestiones relacionadas con traumatología y la segunda, bajas relacionadas con la salud mental, son las que más duración tienen.

Otro aspecto a resaltar fue la incorporación tras una baja, que requiere de un proceso de adaptación. En este sentido, las diferentes empresas diferían en su política en salud mental. Las había más y menos desarrolladas.

Concejalía de Infraestructuras y Obras

Técnicos del ayuntamiento

Existen numerosos estudios que confirman la influencia del diseño y la estructura de los espacios físicos sobre la salud mental de las personas que los ocupan. Los espacios tienen la capacidad de evocar sensaciones diversas: relajación, estrés, enfoque, creatividad o ganas de relacionarnos. Son numerosos los estudios y las aplicaciones en el mundo empresarial, ¿quién no ha oído hablar del diseño innovador de las oficinas de Google?. **Diseñadores y arquitectos emplean el término *diseño terapéutico* para referirse a la creación de espacios que promuevan el bienestar.** El arquitecto Roger S. Ulrich, publicó en el año 2018 los resultados de su investigación acerca de los efectos del diseño terapéutico sobre la salud mental de los pacientes ingresados en la unidad de psiquiatría de varios hospitales en Suecia. La investigación demostró que el diseño del entorno físico redujo el estrés y la agresividad en los pacientes de manera significativa. Utilizaron diez características de reducción del estrés basadas en la evidencia.

El estrés es un estado inherente a la vida. Todos los seres humanos hemos padecido situaciones estresantes, que han supuesto un reto, una movilización de recursos psicológicos para hacerle frente. **En la medida de lo posible, adecuar los espacios de trabajo para fomentar ambientes que inviten a la calma, la creatividad o la concentración, nos ayudará a promover el bienestar de los trabajadores.**

Conclusiones

- Los espacios de trabajo podrían mejorar la salud y el bienestar de los trabajadores del ayuntamiento.
- Realizar varios pilotos y analizar el cambio.

Concejalía de Recursos Humanos

Técnicos del ayuntamiento

En esta reunión, mantenida con representantes del área, se comentaron los principales retos y propuestas para la mejora del bienestar de los trabajadores municipales. En cuanto a la situación actual, se encuentra en consonancia con la tendencia autonómica y nacional. En primer lugar, la gestión del estrés y los desafíos del día a día en la vida en general y en el trabajo en particular resulta fundamental. En segundo lugar, dotar a los directores de los equipos de trabajo, de las habilidades y las técnicas de refuerzo como gestores de unos de los recursos más valiosos de toda empresa: los recursos humanos. En tercer lugar, favorecer salidas laborales a profesionales que por diferentes motivos deban redirigir el objeto de su actividad laboral.

Conclusiones

- Trabajar la gestión del estrés entre los trabajadores.
- Formar en gestión de equipos a los líderes de los diferentes equipos de trabajo.
- Diseñar un programa de “reciclaje” o “segunda vida laboral”.

Prevención de riesgos laborales

De nuevo, aparece la misma tendencia: el estrés del día a día, la convivencia y la gestión de los equipos de trabajo. El famoso “burnout” o fenómeno de estar “quemado” en el trabajo.

Conclusiones

- Trabajar la gestión del estrés entre los trabajadores.
- Trabajar la convivencia.
- Formar en gestión de equipos a los líderes de los diferentes equipos de trabajo.

Concejalía de Sanidad y Distrito Norte

Hospital Puerta de Hierro

Reunión mantenida con gerencia del hospital, dirección de psiquiatría, enfermería y servicios sociales. Comentan que se han disparado los casos de salud mental e infanto juvenil, siendo preocupante que la edad de aparición de los síntomas sea cada vez menor y la gravedad mayor. La situación les preocupa e indican que es una tendencia común a nivel hospitalario, tal y como apuntaban los análisis iniciales. Para ellos, la prevención es fundamental y están haciendo mucha terapia grupal para dar más sesiones, por ejemplo. Son programas de tratamiento intensivo ambulatorio que están funcionando bien y sacan adelante a más familias.

Conclusiones

- Han aumentado los ingresos por causas de salud mental.
- Ha aumentado el número de ingresos severos a una edad más baja.
- Han aumentado los ingresos por abusos sexuales intrafamiliares y entre iguales prácticas sexuales de riesgo, el acceso al porno, la venta de la imagen en internet, la prostitución con la figura “sugar daddy”, los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) con unos índices de masa corporal cada vez más bajos, las autolesiones y los suicidios.

Directores de los centros de salud y sus equipos junto a la dirección de sanidad de la zona Noroeste

Las conversaciones con los centros de salud y la dirección de sanidad destacan un aumento en los trastornos de salud mental, especialmente en infancia y adolescencia, que surgen con mayor gravedad y a edades más tempranas. Subrayan la necesidad de coordinar a los profesionales de salud mental de Las Rozas para entender mejor la realidad de jóvenes y familias y proponer mejoras. Además, mencionan los retos de las familias, especialmente en el uso de pantallas, y la importancia de programas preventivos, aunque es difícil involucrarlas en estos.

Conclusiones

- Existe una mayor prevalencia de los trastornos de salud mental en la población en general.
- Aparecen a edades más tempranas y con mayor gravedad.
- Necesidad de coordinar el trabajo.
- Necesidad de formar a las familias.
- Fomentar un uso apropiado de las pantallas y las redes sociales.

Concejalía de Seguridad y Emergencias

Policía y Guardia Civil

Se mantuvo reunión con los máximos representantes de nuestras Fuerzas y Cuerpos de Seguridad en el Municipio (Guardia Civil y Policía Local), ya que, sin duda alguna, se constituyen en dos actores fundamentales en lo que concierne a las primeras intervenciones que podríamos encuadrar en el ámbito más social.

Tanto por el perfil de la sociedad con el que habitualmente tienen que tratar, en muchos casos personas muy vulnerables, así como las circunstancias de estrés y traumáticas en las que deben intervenir los agentes, consideran fundamental que las Administraciones se impliquen activamente en ayudar, tanto a los ciudadanos como a ciertos profesionales, en la gestión de las emociones.

Conclusiones

- No existe una concienciación en la sociedad de la importancia de cuidar la salud mental.
- Ciertas profesiones, como es el caso de los miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, a menudo se enfrentan a episodios de una gran carga emocional y que, a la postre, puede desembocar en una mala gestión y el consecuente perjuicio a su salud mental.
- La ciudadanía necesita una protección integral por parte de las Administraciones. No solo es crucial para salvaguardar la vida y la propiedad de las personas, sino que también requiere apoyo en situaciones que demandan capacidades y herramientas específicas para la salud mental. Estas difieren considerablemente de las convencionales, tanto en el trato a los ciudadanos como en la gestión de las incidencias.

Agentes tutores

Los agentes están en contacto diario con los colegios, los menores y sus familias, no solo en el contexto escolar, también en el familiar. Cada vez atienden más casos conflictivos. Algunos provienen de entornos familiares desestructurados, con divorcios conflictivos, otros son familias que no han sabido poner límites a tiempo, o hijos que pasan mucho tiempo solos. En general hablan de una sobreprotección y una falta de límites por parte de los padres en la gestión de los menores. Las intervenciones más graves tienen que ver con casos de acoso en los últimos años de primaria y secundaria, trastornos de la alimentación, autolesiones y adicciones a las redes sociales.

Conclusiones

- Cada vez atienden más casos conflictivos.
- Sobreprotección y una falta de límites por parte de los padres en la gestión de los menores.
- Reclaman protocolos más claros de intervención en salud mental tanto para los centros como para las familias.
- Demandan apoyo psicológico.

SAMER y Protección Civil

SAMER: Entre el 10-12% de las intervenciones que hacen son de salud mental y se han incrementado tras el COVID. Ponen de manifiesto la necesidad de tener protocolos en salud mental.

Protección Civil: La mayoría de los casos que atienden tienen que ver con alcohol y violencia. Abundan sobre todo casos de jóvenes. Se presencian escenas difíciles. De nuevo, ponen de manifiesto la necesidad de tener protocolos en salud mental.

Conclusiones

- Incremento de las intervenciones en salud mental.
- Necesitan tener protocolos en salud mental.

Concejalía de Servicios Sociales y Familia

Técnicos del ayuntamiento

En la concejalía hay una gran preocupación por el empeoramiento en la salud mental en general que están observando, sobre todo tras la pandemia. Cada vez hay más usuarios y en el caso de los menores, los problemas aparecen a una edad más temprana.

Conclusiones

- En el área de familia y menores: Educación a padres, formación e información. Aumento de familias desestructuradas, inicio temprano de las prácticas sexuales de riesgo.
- Área de discapacidad mental: Necesidad de apoyar a los padres que como cuidadores están desbordados y ayudar en la autonomía de los hijos, algunos de los cuales son dependientes con 40 años.
- Área de mayores: Los factores más preocupantes son la pérdida de redes de apoyo, la soledad, la muerte de sus seres queridos y la falta de propósito tras la jubilación. Los que preocupan son los que no acuden al club social ni a ninguna actividad del ayuntamiento y cómo llegar a ellos. Consideran que casi todos los que salen de casa tienen redes de apoyo bien organizadas y ven una gran diferencia respecto a aquellos que no acuden a actividades.

Asociaciones y fundaciones del ámbito social

Se realizó una reunión con la Asociación de Familiares de Alzheimer (AFA), la Asociación Trébol y el centro Nuevo Horizonte de atención a personas con autismo. Todas aplaudieron la iniciativa y transmitieron la dificultad que encuentran las personas con trastorno mental para llevar una vida funcional integrada en la sociedad. Otra de las necesidades que encuentran es la de sensibilizar sobre los diferentes trastornos a la sociedad en general.

Comentan que existe un gran desconocimiento, no solo por parte de la sociedad, sino incluso entre los propios trabajadores de las enfermedades mentales y cómo abordarlas, ellos les dan formación y les enseñan a trabajar.

También exponen la dificultad de encontrar voluntarios para colaborar con ellos en diferentes actos o eventos.

Por último, indican que se necesitan más recursos para el sector de la discapacidad en salud mental.

Conclusiones

- Necesidad de sensibilizar en salud mental.
- Dificultad para encontrar voluntarios.
- Mejor formación para los profesionales en salud mental.
- Más recursos.

Residencias de mayores

Se realizó una reunión con las residencias de mayores pertenecientes al municipio de Las Rozas. Todas aplaudieron la iniciativa y transmitieron la dificultad que encuentran las personas mayores para llevar una vida funcional integrada en la sociedad. Otras de las necesidades que encuentran, son la de paliar el deterioro cognitivo derivado de la depresión, así como la falta de un acompañamiento y apoyo psicológico hacia los familiares y trabajadores.

También exponen la necesidad de desarrollar una atención centrada en la persona, horarios de actividades ofertadas adaptados a sus dinámicas, entretenimiento interno (concursos entre ellos, actividades intergeneracionales, espacios de compartimiento). Ponen en valor todas las terapias complementarias y talleres, como por ejemplo la terapia con perros o talleres de jardinería, costura...

En general, todas coinciden en la dificultad de encontrar trabajadores o voluntarios. Respecto al voluntariado ponen de manifiesto el beneficio y la necesidad de más proyectos como los llevados a cabo por diferentes colegios en los que los alumnos van a visitares con diferentes propuestas de entretenimiento: cantar villancicos, el proyecto “adopta un abuelo”... Nosotros proponemos unirnos a la primera acción para que las escuelas infantiles, de 0 a 6 años, acudan a las residencias y les brinden a los más mayores un día de entretenimiento cantando villancicos.

Por último, se plantea la necesidad de enseñar sobre el cuidado de los mayores y se proponen dos soluciones: talleres para preparar a las familias antes del ingreso en residencias y la creación de una unidad municipal especializada en la atención a pacientes mayores dentro del SAMER, para abordar mejor sus trastornos psiquiátricos o neurodegenerativos.

Conclusiones

- Necesidad de cambiar la visión para entender la etapa vital de la 3ª edad y poder brindarles la mejor atención y cuidados.
- Petición de un acompañamiento y atención psicológica en las residencias la figura del cuidador (familiares y trabajadores).
- Disposición para participar en actividades intergeneracionales.



CONCLUSIONES GENERALES

Tras escuchar a los diferentes sectores poblacionales del municipio y analizar los resultados, observamos tendencias muy similares a las observadas a nivel mundial, europeo y nacional:

- **Empeoramiento de la salud mental en la sociedad en general**, con más importancia en los jóvenes. Cada vez existen más casos, con mayor gravedad y a una edad menor.
- El **uso inapropiado de las pantallas y las redes sociales** en la población infantil y juvenil ha provocado perjuicios en su salud mental visibles y preocupantes. Desde el ámbito escolar como el familiar se piden medidas.
- Necesidad de **formación a familias** para ayudarles en la difícil tarea de **ser padres hoy en la crianza** y educación de sus hijos en un momento complicado. Recuperar el entorno familiar como el lugar donde comunicar, compartir y aprender juntos. Un sitio donde crecer seguros. Reivindicar la importancia de la familia como el pilar fundamental para un desarrollo saludable del niño.
- Desde la pandemia, la **soledad no deseada en jóvenes** ha aumentado considerablemente más que en mayores. Hay que volver a conectar a las personas, haciendo énfasis en los jóvenes y promover un ocio saludable.
- **Apoyo en los centros escolares** para reconducir el papel que juegan las tecnologías y discriminar las aportaciones beneficiosas del resto. Ayuda a los docentes en la gestión de unos entornos de aprendizaje cada vez más complejos y en su propia gestión del estrés.
- A penas existe **información sobre buenas prácticas de prevención** en salud mental y muchas veces la información que se recibe proviene de fuentes poco fiables y/o contradictorias. Es necesario fomentar hábitos saludables y dar a conocer opciones y alternativas que lleven a una vida más plena.
- Es necesario **promover la participación popular** en actividades que impliquen presencialidad y supongan una mejora en su bienestar. Dar apoyo al voluntariado. Dejar el móvil de lado y generar espacios libres de distracciones.
- Dar soporte al **personal sanitario y a las fuerzas de seguridad** en la gestión de las situaciones de estrés, creando protocolos de intervención en salud mental y dándoles apoyo para fomentar su propio bienestar tras la actuación en situaciones de extrema gravedad.
- Existe un sentimiento generalizado en lo que respecta a **la existencia de una situación compleja y a la necesidad de tomar medidas**, sin embargo, se desconoce exactamente qué hacer o qué corriente seguir de las múltiples que aparecen. Asimismo, cuando aparece un problema, generalmente se desconoce cómo actuar.

Dada la naturaleza multivariada y compleja del área que se quiere abordar, la salud mental, se precisa de un planteamiento igualmente transversal, sistemático y estructurado. Asimismo, cabría plantear dos vías de actuación a nivel estratégico que englobarían las acciones del plan:

- **Línea de intervención:** Es necesario actuar y dar apoyo a aquellos colectivos que más lo necesitan, atender sus dificultades y darles herramientas para conseguir progresivamente un mayor bienestar en sus vidas.
- **Línea de prevención:** A través del diseño y la implementación de acciones que promuevan la salud y el bienestar mental en toda la sociedad, se consigue crear hábitos saludables, alfabetizar en materia de salud mental, sensibilizar y concienciar. Esta vía es más lenta, pero asegura a medio plazo una población con más herramientas, conocimientos y una mejor salud mental.

OBJETIVOS

Los objetivos del Plan de Salud Mental se proponen dentro del marco teórico descrito por la OMS para dicho concepto. Como la salud mental es más que la mera ausencia de trastorno mental, el propósito será contribuir a la mejora del bienestar y la salud mental de todos los ciudadanos.

Objetivos generales:

1. Mejorar el bienestar y la salud mental de los habitantes de Las Rozas.
2. Realizar una labor de prevención en bienestar y salud mental.
3. Dar apoyo a los sectores más vulnerables.
4. Llevar a cabo una alfabetización sistemática en bienestar y salud mental.

Objetivos estratégicos:

1. Promover una mejora del bienestar.
2. Mejorar el grado de conocimiento que tiene la población acerca de los diferentes recursos que posee el municipio.
3. Dar formación en el ámbito de la salud mental y aportar conocimientos en hábitos saludables para la promoción del bienestar a la población.
4. Promover la adquisición de hábitos saludables que fomenten el bienestar.

FASE 2 – DISEÑO DEL PLAN

Marco conceptual: Los cinco ejes del bienestar

La **salud mental**, entendida como señalábamos en la introducción según la OMS, atiende al reconocimiento de que se trata de **un estado de bienestar y armonía en el ser humano y no responde a la ausencia de estrés o dificultades en la vida,⁵¹ sino a la capacidad para sobreponerse y afrontarlas**. Por ello, se enfoca el bienestar desde una perspectiva global que responde a los cinco pilares fundamentales del bienestar en el ser humano: físico, mental, espiritual, emocional y social. Para ello, vamos a incidir en:

1. FOMENTAR EL BIENESTAR FÍSICO

Cuidando la alimentación y el sueño, llevando una vida activa, en contacto con la naturaleza y dando importancia al descanso.

2. FOMENTAR EL BIENESTAR MENTAL

Con un uso limitado y adecuado de pantallas, fomentando la lectura, valorando la curiosidad en el aprendizaje, aprendiendo a equivocarnos, la importancia de la formación y la importancia del silencio.

3. FOMENTAR EL BIENESTAR ESPIRITUAL

Promoviendo la acción social, trabajando la humildad, el respeto y la compasión, buscando un propósito de vida y desarrollando la atención plena.

4. FOMENTAR EL BIENESTAR SOCIAL

Dando importancia a la conversación y la comunicación, creando espacios para compartir aficiones, fortaleciendo la comunidad y promoviendo las actividades en familia.

5. FOMENTAR EL BIENESTAR EMOCIONAL

Con la importancia del autoconocimiento, conocer, reconocer y gestionar las emociones, así como cultivar el agradecimiento.

→ BIENESTAR FÍSICO

“Mens sana in corpore sano” Décimo Junio Juvenal.

A menudo relegamos el bienestar físico y acabamos priorizando otras responsabilidades y compromisos, restándole importancia. Pero ¿qué es el bienestar físico y por qué es tan importante?

El bienestar físico abarca no solo la ausencia de enfermedad, sino también la presencia de hábitos saludables que promueven una vida plena y vibrante. Incluye el cuidado del cuerpo a través de una dieta equilibrada, el ejercicio regular y el descanso adecuado. Al mantener un cuerpo fuerte y en buen estado de salud, no solo aumentamos nuestra calidad de vida, sino que también potenciamos nuestra capacidad para enfrentar los desafíos diarios.

La importancia del bienestar físico radica en su influencia directa en muchos aspectos de nuestra existencia. Un cuerpo sano es el vehículo que nos permite disfrutar plenamente de las experiencias sensoriales del mundo que nos rodea. Nos brinda la energía y resistencia necesarias para desempeñarnos eficazmente en nuestras actividades laborales, sociales y personales. Además, contribuye significativamente a nuestra salud mental y emocional, ya que existe una estrecha relación entre el cuerpo y la mente: un cuerpo sano promueve una mente sana y viceversa.

Invertir en nuestro bienestar físico no solo es una cuestión de estética, sino una necesidad imperativa para cultivar una vida plena y satisfactoria. Por lo tanto, es fundamental integrar prácticas saludables en nuestra rutina diaria y adoptar un enfoque holístico que reconozca la interconexión entre cuerpo, mente y espíritu.

→ BIENESTAR MENTAL

“La mente es como un jardín, lo que siembras en ella lo cosechas en la vida” Proverbio chino.

En el viaje de la vida, la salud mental es el timón que guía nuestro barco a través de las aguas turbulentas y los mares serenos. Es la piedra angular de nuestra capacidad para adaptarnos, crecer y prosperar en un mundo en constante cambio. Sin embargo, a menudo subestimada y descuidada, la salud mental es un recurso invaluable que merece toda nuestra atención y cuidado. ¿Qué implica realmente el bienestar mental y por qué es tan vital para nuestra existencia?

El bienestar mental abarca nuestra salud psicológica y emocional, incluyendo la capacidad de manejar el estrés, las emociones y las relaciones de manera efectiva. Se refiere a la capacidad de mantener un equilibrio emocional y cognitivo, incluso en medio de los desafíos y adversidades que enfrentamos en la vida. Al igual que un músculo que necesita ser ejercitado y fortalecido, nuestra salud mental requiere atención constante y prácticas que promuevan la resiliencia y el bienestar emocional.

La importancia del bienestar mental radica en su influencia profunda en todas las áreas de nuestra vida. Una mente sana nos permite enfrentar los desafíos con claridad y determinación, encontrar significado y propósito en nuestras experiencias y mantener relaciones interpersonales satisfactorias. Además, la salud mental es un componente esencial para la productividad laboral, la creatividad y el éxito en todas las esferas de la vida.

Invertir en nuestra salud mental es un acto de autocuidado que merecemos darnos a nosotros mismos. Significa priorizar el autocuidado y la atención plena, cultivar relaciones de apoyo y buscar ayuda profesional cuando sea necesario. Reconocer nuestras emociones, aprender a manejar el estrés y practicar la gratitud y la aceptación son pasos fundamentales para nutrir nuestra salud mental y emocional.

→ BIENESTAR EMOCIONAL

“Conócete a ti mismo” Sócrates.

El bienestar emocional se refiere a la habilidad de **conocer, reconocer y gestionar** nuestras emociones de forma adecuada, mantener relaciones saludables y encontrar un equilibrio emocional en la vida. Se trata de sentirnos en paz con nosotros mismos, capaces de enfrentar desafíos y disfrutar de una vida plena y satisfactoria.

Su importancia radica en su profunda influencia en nuestra calidad de vida y relaciones interpersonales. Las emociones son la moneda de cambio en nuestras interacciones humanas, y comprenderlas adecuadamente nos permite establecer conexiones genuinas y significativas con los demás. Además, un buen manejo emocional nos dota de la capacidad para enfrentar los desafíos con serenidad y adaptabilidad, lo que promueve nuestra salud mental y bienestar general.

Invertir en nuestro bienestar implica aprender a escuchar nuestras emociones con compasión y aceptación, en vez de juzgarlas o reprimirlas. Por lo tanto, es crucial cultivar una relación saludable con nuestras emociones, reconociendo su poder para enriquecer nuestras vidas y fortalecer nuestras relaciones con los demás. Esto nos permite vivir de manera más auténtica y satisfactoria, disfrutando de una mayor plenitud y felicidad en nuestras vidas.

→ BIENESTAR SOCIAL

“La naturaleza nos ha unido en una inmensa familia y debemos vivir juntos nuestra vida ayudándonos unos a otros” Séneca.

En el tejido complejo de la existencia humana, nuestras relaciones sociales son los hilos que nos conectan con el mundo que nos rodea, creando una red de apoyo, amor y pertenencia que enriquece nuestras vidas de manera inigualable. El bienestar social es la capacidad de nutrir y mantener estas conexiones significativas, cultivando relaciones saludables y satisfactorias con los demás. Pero ¿qué implica realmente el bienestar social y por qué es tan vital para nuestra felicidad y sentido de pertenencia?

El bienestar social abarca nuestra capacidad para establecer y mantener relaciones interpersonales satisfactorias, así como para participar en comunidades y redes de apoyo que nos brinden un sentido de pertenencia y conexión. Implica cultivar habilidades sociales, como la empatía, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos, que nos permitan construir relaciones sólidas y significativas con los demás. Al nutrir nuestras relaciones sociales, creamos un entorno de apoyo que promueve nuestra salud mental, emocional y física, que ejerce una profunda influencia en nuestra calidad de vida y bienestar en general.

Además, las relaciones sociales satisfactorias no solo nos brindan apoyo emocional y psicológico en tiempos de necesidad, sino que también promueven la felicidad, la autoestima y la sensación de pertenencia. Además, la conexión con los demás nos proporciona oportunidades para crecer, aprender y desarrollarnos personal y profesionalmente.

Nos necesitamos los unos a los otros y tal es así, que de hecho la evolución nos ha regalado un cerebro social. Tenemos una capacidad innata para relacionarnos con los demás. Se ha comprobado en estudios con MRI que tenemos unos circuitos y estructuras que nos facilitan realizar esta función de manera automática y natural.

Invertir en nuestro bienestar social significa priorizar nuestras relaciones interpersonales y dedicar tiempo y energía a nutrir y fortalecer estas conexiones. Significa cultivar una red de apoyo sólida que nos acompañe en nuestros triunfos y desafíos, y estar presentes para los demás en sus momentos de necesidad.

Al participar activamente en comunidades y redes sociales, podemos encontrar un sentido de propósito y significado más allá de nosotros mismos, enriqueciendo nuestras vidas y las de los demás.

De todas las redes a las que pertenecemos, la más significativa y que ejerce una mayor influencia en nuestra vida es la familia.

La familia es el entorno en el que construimos nuestra identidad, se protege nuestra integridad, se desarrolla la autonomía y se adquieren la educación y los valores. En el seno familiar se aprenden y se ensayan nuestros primeros comportamientos sociales, se aprenden a gestionar los primeros conflictos y a confiar en los demás.

Una familia funcional, proveerá a los niños de un entorno sano donde crecer desarrollando todas sus habilidades sociales y alcanzando su máximo potencial.

→ BIENESTAR ESPIRITUAL

“Aquel que tiene un porqué, encuentra un cómo” Nietzsche.

El bienestar espiritual es el hilo que nos conecta con el sentido más profundo de nuestra existencia, guiándonos en la búsqueda de significado, propósito y conexión trascendental. A menudo mal entendido como un concepto exclusivamente religioso, el bienestar espiritual trasciende las fronteras dogmáticas para abrazar las grandes preguntas que han intrigado a la humanidad desde tiempos inmemoriales. ¿Qué implica realmente el bienestar espiritual y por qué es tan esencial para nuestra satisfacción y plenitud?

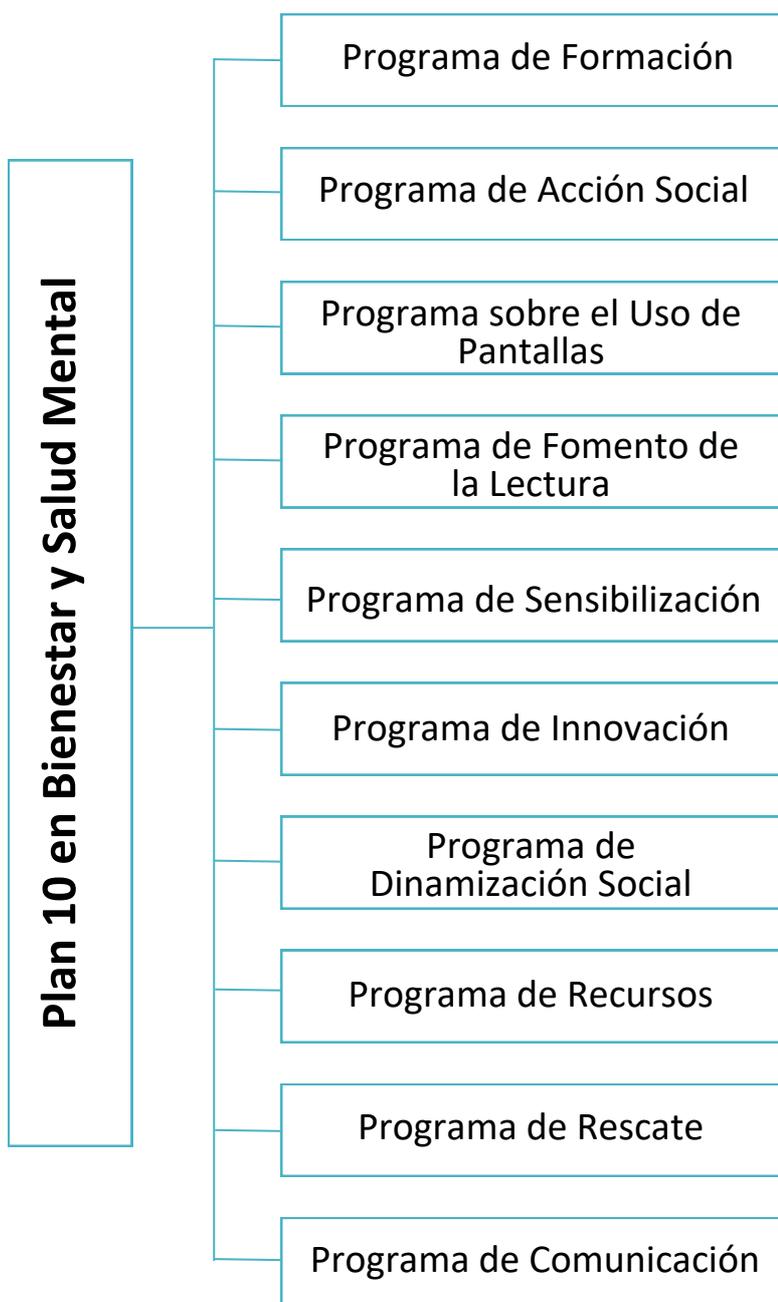
El bienestar espiritual se relaciona con nuestra búsqueda de significado, valores y propósito en la vida, así como con nuestra conexión con el resto del mundo. Implica explorar nuestras creencias, valores y principios fundamentales, y encontrar un sentido de paz interior y armonía con el universo. Alimenta nuestra necesidad de trascendencia y nos ayuda a encontrar significado incluso en los momentos de oscuridad y desafío.

Una parte integral del bienestar espiritual es la alineación con nuestros valores y propósitos más profundos. Identificar y vivir de acuerdo con nuestros valores nos brinda un sentido de integridad y autenticidad, fortaleciendo nuestra conexión con nosotros mismos y con los demás. Del mismo modo, **descubrir y perseguir nuestro propósito de vida nos brinda una sensación de dirección y significado, impulsándonos a contribuir de manera significativa al mundo que nos rodea.**

Colaborar en el bienestar espiritual de los demás puede tomar muchas formas, desde ofrecer apoyo emocional y comprensión, hasta participar en actividades de voluntariado y acción social. Al ayudar a los demás a encontrar un sentido de significado y propósito en sus vidas, no solo estamos enriqueciendo sus experiencias, sino también fortaleciendo nuestra yo interior.

Marco estratégico

Tras meses de reuniones, de escucha, de recogida de propuestas, de análisis de las situaciones que están viviendo los vecinos roceños, de estudiar cómo se están afrontando los diferentes desafíos, se ha llegado a la elaboración de una propuesta para el municipio. Los ejes principales son los cinco pilares básicos del bienestar: físico, mental, espiritual, emocional y social. **Para trabajarlos, se han desarrollado diez propuestas dentro del Plan de Salud Mental que constituyen el Plan 10 en Bienestar y Salud Mental:**



Plan 10 en Bienestar y Salud Mental:

- **Programa de Formación:** Acciones pensadas y diseñadas expresamente para ofrecer una capacitación en los diferentes temas relacionados con la salud y el bienestar mental que se han detectado y que permita a los destinatarios la mejora en su desempeño profesional y/o personal.
- **Programa de Acción Social:** Fomento del altruismo, de la ayuda y el apoyo desinteresado entre vecinos y el voluntariado.
- **Programa sobre el uso de pantallas:** Conjunto de acciones que promuevan un uso más saludable de las pantallas y las redes sociales en todos los ámbitos de la comunidad.
- **Programa de fomento de la lectura:** Recuperar la lectura como una actividad esencial en el desarrollo del ser.
- **Programa de sensibilización:** Campañas con el objetivo de adquirir conocimientos y buenos hábitos en salud mental, concienciar a la población de la necesidad de actuar y promover su bienestar.
- **Programa de innovación:** Iniciativas novedosas que por su contenido pueden mejorar distintos aspectos relacionados con la salud mental. Algunas de ellas han demostrado su validez en otros países o cuyo respaldo científico las convierte en un recurso valioso.
- **Programa de dinamización social:** desarrollo de actividades que promuevan el bienestar a través de la participación ciudadana, promoviendo un mayor sentimiento de conexión y comunidad.
- **Programa de recursos:** Guías con todos los servicios existentes en materia de salud mental en el municipio para conocimiento de todos los vecinos y protocolos para la promoción de la salud mental en diferentes sectores.
- **Programa de rescate:** Hace referencia a la atención psicológica y la orientación de las personas y/o colectivos que lo necesitan.
- **Programa de comunicación:** Estrategia de difusión del plan de salud mental, con el fin de hacerlo llegar a todos los ciudadanos de la manera más eficiente posible.

PLAN 10 EN BIENESTAR Y SALUD MENTAL

7.1 PROGRAMA DE FORMACIÓN

En el complejo entramado de la sociedad, el bienestar mental y emocional de sus miembros es un tesoro invaluable que merece ser protegido y preservado. Sin embargo, en ocasiones, la detección y abordaje de las dificultades en este ámbito requieren más que buena voluntad; demandan conocimientos especializados y una guía profesional.

Cuando nos disponemos a buscar información sobre cualquier tema, particularmente sobre educación o bienestar, nos vemos desbordados por la cantidad de resultados (libros, informes, publicaciones científicas, contenidos en distintas páginas web) **que aparecen con tan solo un “clic”**. Por supuesto sin mencionar los perfiles en redes sociales que nos bombardean con esta o aquella propuesta educativa, consejos bienintencionados sobre cómo educar de la mejor manera a nuestros hijos, enseñar a nuestros alumnos, adquirir habilidades de comunicación o profundizar en el desarrollo de habilidades para el desarrollo personal.

El problema no es llegar a la información sino decidir qué información es la más importante y necesaria. Hay muchas corrientes educativas, infinidad de propuestas que aseguran la efectividad de su método, algunas sin una base sólida. Por ello, se han diseñado programas específicos que reúnen características comunes y básicas: están validados por la comunidad científica, recogen la formación necesaria para ser efectivos, sin adoctrinamientos ni complicaciones innecesarias, sino desde el conocimiento del ser humano y su desarrollo, y por último, son prácticos y aplicados, enfocados en dar estrategias y herramientas para facilitarnos la tarea como educadores, familias, agentes de seguridad y/o trabajadores en nuestro día a día.

La adquisición de conocimientos nos permite adaptarnos mejor a nuevas realidades, sentirnos más competentes, lo que mejora nuestra autoestima, tener más herramientas para solucionar los retos que se nos presentan en el día a día y mejorar en nuestro desempeño personal y profesional. Tiene un efecto demostrado en la adquisición de conocimientos nos permite adaptarnos mejor a nuevas realidades, sentirnos más competentes, lo que mejora nuestra autoestima, tener más herramientas para solucionar los retos que se nos presentan en el día a día y mejorar en nuestro desempeño personal y profesional. También tiene un efecto demostrado en nuestro cerebro: el aprendizaje mantiene el cerebro más joven y mejora su neuroplasticidad.

El programa de formación de Las Rozas incluye a directores, docentes, orientadores, familias, jóvenes, Policía Local, Guardia Civil, SAMER, protección civil, directores de áreas y trabajadores municipales. Algunas acciones se detallarán en el programa de innovación por su novedad. Cada programa es diseñado por expertos en su campo, aportando conocimiento y experiencia a los sectores destinatarios.

Índice Programa de Formación

1. Excelencia docente.
2. Liderazgo en la dirección escolar: Retiro.
3. “Ser familia hoy”.
4. Niños y jóvenes.
5. Fuerzas de Seguridad y demás trabajadores expuestos a situaciones de elevado impacto emocional.
6. Directores Áreas de ayuntamiento.
7. Trabajadores municipales.
8. Cursos formación: Ciclos de conferencias
9. Taller de pintura: Paisajes inventados o micro mundos.
10. Cruzar la frontera.
11. Dinamizadores de IES.
12. Convivencia escolar.
 12. 1 Alumno ayudante.
 12. 2 Mediador escolar.
 12. 3 Intervención en el aula.
13. Acogida 1º ESO.
14. Charlas participativas sobre bienestar emocional de la mano de técnicos de salud y juventud.
15. Campaña escolar.
16. Danza en primaria.
17. Conoce a tu familia.
18. Teen building.
19. Escuela de salud.
20. Premios excelencia.
21. ¿Cómo estás?
22. Conoce a tu compañero.
23. Mejora tu autonomía, mejora tu autoestima.
24. Los lunes al HUB232.
25. Programa público de empleo-formación para la activación profesional.
26. Maratón de coaching.
27. Talleres de empleabilidad.
28. Escuela de soft-skills.
29. Formación en salud mental a emprendedores de startups.

Descripción de actividades del Programa de Formación

1. EXCELENCIA DOCENTE ●

- **Destinatarios:** Docentes de las etapas de educación infantil, primaria y secundaria de todos los centros educativos municipales. Al igual que docentes de las actividades extracurriculares ofertadas por la concejalía de cultura.
- **Objetivo:**
 - Facilitar a los docentes el acceso a la formación y mejora de los conocimientos y las habilidades necesarias para facilitar su labor diaria en la creación de un clima positivo en el aula, identificando situaciones de riesgo en el alumnado e interviniendo para mejorar su bienestar.
 - Empoderar a los docentes en su rol de referentes y guía para los alumnos. Darles los conocimientos y habilidades para que desarrollen los objetivos del Plan de Acción Tutorial en el aula, acompañando al alumno en todas sus etapas evolutivas.
 - Adquirir hábitos saludables de autocuidado y gestión de su propio bienestar.
 - Formarles en comunicación no violenta y ayudarles a gestionar la relación con las familias.
- **Descripción:**
 - Una jornada trimestral presencial de formación: En ella se expondrán las competencias sobre las que se va a trabajar cada trimestre en cada edad y la metodología que vamos a emplear para interiorizar esas competencias.
 - Formación online a lo largo del curso: Esta información estará disponible durante todo el año con los contenidos que se van dando, las guías, los ejercicios y los métodos de evaluación en la App del Plan de Salud Mental.
 - Guía de recursos y servicios: Esta guía estará disponible para todos los docentes y centros educativos, clubs, etc., así como en la página web del ayuntamiento y en la App del Plan Salud Mental.
 - Para docentes solo de centros educativos, en cada trimestre se valorará la formación en 3 competencias que serán las mismas en las que se trabaje con los padres, los orientadores y con los propios alumnos. Además, se realizará una charla o conferencia anual, temáticas por ciclos.
 - Para profesores de extraescolares, se realizarán formaciones compartidas y exclusivas para ellos a lo largo del curso escolar.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Por determinar.

2. LIDERAZGO EN LA DIRECCIÓN ESCOLAR: RETIRO

- **Destinatario:** Centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:**
 - Unir a toda la comunidad educativa en un mismo propósito.
 - Dotarles de un espacio de trabajo y encuentro.
 - Impulsar un plan comunitario de mejora en los centros educativos municipales.
- **Descripción:** Retiro de fin de semana con programa de liderazgo en dirección de centros, gestión de equipos y educación emocional.
- **Fecha:** Primer trimestre de 2025.
- **Lugar de realización:** Por determinar.

3. SER FAMILIA HOY

- **Destinatarios:** Familias de alumnos de Las Rozas.
- **Objetivo:**
 - Formación en el acompañamiento en las etapas evolutivas del niño.
 - Formación en detección trastornos y dificultades en el comportamiento.
 - Gestión de la frustración, resiliencia y antifragilidad.
 - Gestión del estrés.
 - Importancia de la alimentación.
 - El silencio, el aburrimiento, el descanso, la conversación.
 - La importancia del voluntariado, la generosidad, el agradecimiento.
 - Propósito de vida.
 - Uso adecuado de la tecnología.
- **Descripción:**
 - Una jornada trimestral presencial.
 - App de salud mental.
 - Una charla o conferencia anual, temáticas por ciclos.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Por determinar.

4. NIÑOS Y JÓVENES ●

- **Destinatario:** Niños y jóvenes escolarizados en Las Rozas.
- **Objetivo:**
 - Conocer y reconocer las emociones.
 - Uso adecuado de la tecnología y las pantallas.
 - Aprender a resolver problemas.
 - Gestión de la frustración, resiliencia y antifragilidad.
 - Gestión del estrés.
 - Importancia de la alimentación.
 - El silencio, el aburrimiento, el descanso y la conversación.
 - Trastornos en el comportamiento.
 - Importancia del voluntariado, la generosidad y el agradecimiento.
 - Propósito de vida.
- **Descripción:**
 - Plan de acción tutorial.
 - Una actividad anual, temática por curso.
 - Campaña escolar orientada a salud mental.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Por determinar.

5. FORMACIÓN FUERZAS DE SEGURIDAD Y DEMÁS TRABAJADORES EXPUESTOS A SITUACIONES DE ELEVADO IMPACTO EMOCIONAL ●

- **Destinatario:** Cuerpo de la Policía Local, SAMER, Protección Civil y Guardia Civil de Las Rozas, Servicios Sociales, así como el personal del cementerio municipal.
- **Objetivos:**
 - Dotar a los agentes de las habilidades necesarias para facilitar su labor diaria, dadas las características especialmente delicadas de su puesto de trabajo, para mejorar su atención al ciudadano y su bienestar.
 - Adquirir hábitos saludables de autocuidado y gestión de su propio bienestar, haciendo especial énfasis en la gestión del estrés postraumático.

- **Descripción:** Formación presencial de varias jornadas de duración. La formación será sobre prevención y gestión de stress postraumático, herramientas de prevención del síndrome burnout, entre otras. Se celebrará en 3 ediciones, por lo que abarcará alrededor de un total de 45-60 trabajadores.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Por determinar.

6. DIRECTORES ÁREAS DE AYUNTAMIENTO

- **Destinatario:** Todas las personas que trabajen en el Ayuntamiento de las Rozas y que dirijan un equipo de trabajo (incluidos los cuerpos de seguridad).
- **Objetivo:**
 - Dotarles de las habilidades necesarias para facilitar su labor dirigiendo equipos de trabajo.
 - Darles las claves de la creación de climas de trabajo positivos.
 - Adquirir hábitos saludables de autocuidado y gestión de su propio bienestar, haciendo especial énfasis en la gestión del estrés.
- **Descripción:** Programa que consiste en una formación presencial apoyada de formaciones online diferidas.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Por determinar.

7. TRABAJADORES MUNICIPALES DEL AYUNTAMIENTO

- **Destinatario:** Todas las personas que trabajen en el Ayuntamiento de las Rozas.
- **Objetivo:**
 - Dotar a los trabajadores de las habilidades necesarias para facilitar su labor diaria en su puesto de trabajo para mejorar su bienestar.
 - Adquirir hábitos saludables de autocuidado y gestión de su propio bienestar, haciendo especial énfasis en la gestión del estrés.

- **Descripción:** Programa que consiste en formaciones **presenciales y formaciones online diferidas**, entre las que se incluyen las siguientes:
 - Habilidades transversales: Gestión de equipos.
 - Habilidades transversales: Resolución de conflictos y atención al público.
 - Actividad física y salud para mayores.
 - Preparación física aplicada al deporte.
 - Pilates.
 - Ciberseguridad.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Por determinar

8. CICLOS DE CONFERENCIAS

- **Destinatario:** Público general.
- **Objetivo:** Informar y concienciar sobre temas de interés, para fomentar buenas prácticas en el bienestar y la salud mental impartidas por un experto en su campo: el impacto positivo de una buena alimentación, la importancia del sueño, inteligencia emocional.
- **Descripción:** Conferencia en el Auditorio Joaquín Rodrigo para todos los vecinos del municipio. Los ponentes serán elegidos en base a su currículum y experiencia en su área del conocimiento. También habrá charlas tematizadas desde el Hospital Puerta de Hierro.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Auditorio Joaquín Rodrigo.

9. TALLER DE PINTURA: PAISAJES INVENTADOS O MICROMUNDOS ●

- **Destinatarios:** Alumnos de artes plásticas.
- **Objetivo:** Desarrollar habilidades y adquirir herramientas para mejorar la autoestima. Comprender y comunicar conceptos y emociones. Capacitar para hacer frente a los momentos de estrés. Contribuir a la mejora de la comunicación. La creatividad contribuye a nuestro bienestar emocional. Hacer sentir que pueden ser productivos y creativos.
- **Descripción:** Con motivo de la Campaña “Mirarte”, a través de juegos plásticos se intentará que las personas que participen se diviertan, comuniquen todo aquello que les preocupa y no saben cómo expresarlo. El paisaje inventado lo tomamos como punto de partida para que expresen sus mundos interiores. No hace falta que tengan conocimiento alguno de dibujo o pintura, con solo participar y todos podemos expresar de alguna manera nuestros sentimientos sin miedo. En este proyecto cualquier forma de expresión es válida esto es muy importante para que se sientan cómodos y capaces de crear cualquier cosa.
- **Fecha:** Enero 2025.
- **Lugar de realización:** En cualquiera de los centros culturales de Las Rozas.

10. CRUZAR LA FRONTERA: TALLER DE ACOMPAÑAMIENTO AL CAMBIO ●

- **Destinatarios:** Alumnos de los 6º de primaria de CEIPs.
- **Objetivo:** Favorecer habilidades socioafectivas que faciliten su proceso madurativo para su nueva etapa escolar en el IES.
- **Descripción:** Una sesión semanal en horario escolar durante todo el curso, en coordinación con el tutor y equipo directivo del centro.
- **Fecha:** Curso escolar.
- **Lugar de realización:** CEIPs.

11. DINAMIZADORES DE IES ●

- **Destinatario:** Alumnado joven matriculado en la ESO o bachillerato, empadronados en el municipio.
- **Objetivo:** Favorecer habilidades sociales y de participación para generar actividades de ocio a sus iguales.
- **Descripción:** Una sesión semanal los jueves de 17 a 18 h, en el que se organiza un encuentro con jóvenes interesados en aprender a organizar actividades de ocio alternativo dentro y fuera del instituto. Se organizan encuentros de dinamizadores de la zona noroeste para compartir experiencias, aprender, generar proyectos, así como actividades entre grupos, y al finalizar el curso, se realiza un campus de varios días de duración.
- **Fecha:** Curso escolar.
- **Lugar de realización:** Centro de la Juventud.

12. CONVIVENCIA ESCOLAR:

12.1 ALUMNO AYUDANTE ●

- **Destinatario:** Alumnos de 5º y 6º de primaria y alumnos de 1º y 2º de CEIPs e IES de Las Rozas.
- **Objetivo:** Fomentar en los alumnos ayudantes de clase, habilidades socioafectivas de ayuda y de resolución no-violenta de conflicto, como acción preventiva y educativa para mejorar el clima positivo de convivencia en las aulas.
- **Descripción:** Sesiones en aula para explicar la figura y funciones del alumno ayudante y detectar el alumnado a realizar esta función. Formación específica con el grupo de alumnos ayudantes de clase, además de seguimiento y búsqueda de estrategias de intervención para favorecer buenas prácticas de convivencia durante el curso escolar. Apoyo y coordinación con los tutores/as, departamento de orientación, equipo de bienestar y equipo directivo del centro escolar.
- **Fecha:** Curso escolar.
- **Lugar de realización:** CEIPs e IES de Las Rozas.

12. 2 MEDIADOR ESCOLAR ●

- **Destinatario:** Alumnos a partir de 3º de ESO de IES de Las Rozas.
- **Objetivo:** Formar al alumnado en las fases y metodología de la mediación escolar, profundizando en habilidades sociales como la escucha activa, la empatía, como medio para resolver conflictos entre iguales.
- **Descripción:** Formación específica teórico-práctica en mediación escolar al alumnado elegido. Apoyo y coordinación con los tutores, departamento de orientación, equipo de bienestar y equipo directivo del centro escolar.
- **Fecha:** Curso escolar.
- **Lugar de realización:** IES de Las Rozas.

12. 3 INTERVENCIÓN EN EL AULA ●

- **Destinatarios:** Grupo de clase entre 1º a 4º ESO, con un perfil de difícil desempeño.
- **Objetivo:** Reforzar al alumnado de clase en habilidades sociales y en resolución no violenta de conflictos entre iguales, como acción preventiva y educativa para mejorar el clima positivo de convivencia en el propio grupo.
- **Descripción:** Intervención semanal en horario escolar, durante todo el curso, en los grupos donde se ha detectado un clima inadecuado de convivencia y es necesario reforzar en habilidades sociales y en resolución positiva de conflictos. En coordinación con el tutor, departamento de orientación y equipo directivo del centro.
- **Fecha:** Curso escolar.
- **Lugar de realización:** IES de Las Rozas.

13. ACOGIDA 1º ESO ●

- **Destinatarios:** Alumnos de 1º ESO de IES de Las Rozas.
- **Objetivo:** Acompañar y rebajar la ansiedad del alumnado de 1º de la ESO que comienza su primer día en el IES.
- **Descripción:** Dinamizadores, alumnos ayudantes, mediadores escolares y alumnado colaborador del propio centro escolar, acogen al alumnado de 1º de ESO en su primer día de clase. Juegos de conocimiento, de distensión, ruta guiada por el centro escolar, son algunas de las actividades dinamizadoras que se realizan esa mañana.
- **Fecha:** Primer día de clase del instituto septiembre.
- **Lugar de realización:** IES de Las Rozas.

14. CHARLAS PARTICIPATIVAS DE LA MANO DE TÉCNICOS DE SALUD Y JUVENTUD ●

- **Destinatarios:** Jóvenes de 16 a 30 años, monitores o educadores, personas de los entornos familiar y de amistad, y sociedad en general.
- **Objetivo:** Sensibilizar, divulgar y ofrecer herramientas para la prevención en diferentes aspectos del bienestar emocional y salud mental.
- **Descripción:** En formato de pequeñas píldoras sobre grandes temas de interés, para facilitar pautas mediante metodología práctica basada en experiencias reales de intervenciones con adolescentes: autoconcepto, autoimagen, trastornos alimenticios, gestión del estrés y de la ansiedad, soledad no deseada, acoso escolar, autolesiones, suicidio...
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Centro de Juventud.

15. CAMPAÑA ESCOLAR

- **Destinatarios:** Centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Ofrecer a los centros escolares del municipio actividades dirigidas a todas las etapas educativas para complementar la formación.
- **Descripción:** Se presentará un catálogo de actividades para cada etapa de las distintas áreas del ayuntamiento que respaldan y fortalecen la salud mental de los niños y jóvenes del municipio.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Auditorio del Centro Municipal El Cantizal. HUB 232.

16. DANZA EN PRIMARIA

- **Destinatario:** CEIPs Las Rozas.
- **Objetivo:** Integrar la danza como parte importante en el desarrollo del niño, como medida de desarrollo de la creatividad, etc.
- **Descripción:** Programa a lo largo de todo el año que facilita la CAM dotando de docentes que imparten una sesión semanal de danza en los centros educativos que previamente han sido seleccionados.
- **Fecha:** Curso escolar.
- **Lugar de realización:** CEIPs.

17. CONOCE TU FAMILIA

- **Destinatario:** Centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Crear y fortalecer vínculos intergeneracionales en el entorno familiar.
- **Descripción:** Propuesta de realizar una entrevista o hacer una investigación sobre algún miembro mayor de la familia de cada niño. Se realizará en todos los cursos.
- **Fecha:** Mayo 2025.
- **Lugar de realización:** Centros escolares de las Rozas.

18. TEEN BUILDING

- **Destinatarios:** Adolescentes de entre 12-15 años de Las Rozas.
- **Objetivo:** Desarrollar en los adolescentes una serie de valores en las 5 categorías del **Plan de Salud Mental: física, mental, social, emocional y espiritual (transcendencia)**. Cuestiones como la autoestima, la percepción de la autocapacidad, la gestión del error y el fracaso, el propósito vital, la comunicación y el trabajo en equipo, entre otros.
- **Descripción: Convivencia de alto impacto, que se realizará de viernes a sábado** durante un fin de semana. Las convivencias de alto impacto son habituales en ejecutivos y otros adultos en el sector empresarial. La evidencia demuestra que son realmente transformadoras, ya que lo que se aprende en grupo y de manera aplicada, se fija antes y para siempre. Démosles a los jóvenes la oportunidad de transformar sus creencias en el momento que más lo necesitan y menos lo solicitan.
 - **A1 Cuerpo:** Alimentación deporte y sueño.
 - **A2 Mente:** Háblate bien, autoconcepto. Pensamientos limitantes y dinámicas de grupos prácticas.
 - **A3 Emocional/Emociones:** Regulación emocional, aceptación, respiración.
 - **A4 Social:** Háblame bien: comunicación asertiva, relaciones tóxicas, comunidad.
 - **A5 Espiritual:** Propósito, esperanza y sentido de la vida.
- **Fecha:** Por determinar.
- **Lugar de realización:** Por determinar.

19. ESCUELA DE SALUD

- **Destinatarios:** Alumnos escolarizados en Las Rozas. 3º infantil, 3º, 5º y 6º de primaria.
- **Objetivo:** Mejorar la salud física y mental del alumnado, promoviendo hábitos de alimentación, musculoesqueléticos y de consumo saludables.
- **Descripción:** Diferentes actividades para ciertos cursos de infantil y primaria.
 - Escuela de la espalda (espalda sana) → Formación en higiene postural a través de la prevención y juegos sobre ergonomía, para 3º infantil, 3º y 6º de primaria.
 - Alimentación saludable → Mediante un taller práctico sabrán interpretar la pirámide de alimentación, reconocer la alimentación procesada, o realizar una dieta equilibrada/mediterránea. Para Alumnos de 5º o 6º primaria.
- **Fecha:** Curso escolar.
- **Lugar de realización:** Centro escolar.

20. PREMIOS EXCELENCIA

- **Destinatarios:** Alumnos reconocidos de 6º de Primaria y 4º E.S.O de los centros educativos de Las Rozas.
- **Objetivo:** Reforzar y poner en valor, valores y actitudes destacables.
- **Descripción:** Acto institucional de reconocimiento de alumnos que destaquen en el ámbito académico, artístico, deportivo y humanista.
- **Fecha:** Junio.
- **Lugar de realización:** Auditorio Municipal Joaquín Rodrigo.

21. CÓMO ESTÁS

- **Destinatarios:** Alumnos de las escuelas deportivas y culturales.
- **Objetivo:** Seguimiento por parte del profesor de la salud mental de cada alumno, siendo vigilantes de la integración del alumno en la actividad y no permitiendo en ningún caso conductas como el acoso.
- **Descripción:** Contacto directo del profesor con los padres, no sólo para hacer seguimiento académico, sino también emocional.
- **Fecha:** Inicio y final del curso.
- **Lugar de realización:** Escuelas deportivas y culturales.

22. CONOCE A TU COMPAÑERO

- **Destinatarios:** Alumnos de centros educativos de las Rozas, así como de las escuelas deportivas y culturales.
- **Objetivo:** Crear un vínculo entre los alumnos del grupo de forma que puedan compartir sus inquietudes con sus compañeros.
- **Descripción:** En el mes de septiembre, se propone que se dedique tiempo para que los alumnos compartan sus vivencias personales, como historias sobre sus vacaciones, un logro del que estén orgullosos, un hobby o interés que tengan o, cualquier experiencia que quieran compartir.
- **Fecha:** Septiembre.
- **Lugar de realización:** Centros escolares de las Rozas.

23. MEJORA TU AUTONOMÍA, MEJORA TU AUTOESTIMA ●

- **Destinatario:** Alumnos de escuelas deportivas.
- **Objetivo:** Ganancia de las capacidades físicas básicas para conseguir mejorar la autoestima de los alumnos, aspecto muy importante en su salud mental adulta.
- **Descripción:** Trabajo específico en las clases para ganar fuerza, resistencia, coordinación, flexibilidad y en personas mayores mejorar su autonomía y no dependencia de otras personas.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Escuelas deportivas.

24. LOS LUNES AL HUB232 ●

- **Destinatarios:** Demandantes de empleo de Las Rozas.
- **Objetivo:** Trabajar el autoconocimiento y la gestión emocional junto a las herramientas necesarias para acceder al mercado de trabajo y superar con éxito los procesos de selección.
- **Descripción:** Programa gratuito de autoconocimiento y gestión emocional que se concreta en los siguientes módulos:
 - Poténciate-Impúlsate: Inteligencia Emocional (4 sesiones de 4 horas. Donde se trabaja: ¿Quién soy?, ¿Dónde estoy?, ¿De dónde vengo?, creencias, valores y el sentido de la vida. Duelo y Plan acción.
 - Conócete y Ocúpate: Autoconocimiento, creencias y duelo (4 sesiones de 4 horas). Donde se trata: Identificación de emociones, identificación de sentimientos, herramientas de gestión emocional y teatro emoción descubierta role-play. Charla final.
 - Acción-Empléate: Luces, Cámara y Acción (5 sesiones de 4 horas): Suéltate y comunica tu Elevator Pitch, Cuál es tu objetivo: cuéntaselo al grupo, Plan de acción: qué vas a hacer para conseguirlo y Charla final. Ponte a la acción.
- **Fecha:** Del 7 de octubre - 20 de enero 2025.
- **Lugar de realización:** Centro Municipal El Cantizal HUB232.

25. PROGRAMA PÚBLICO DE EMPLEO-FORMACIÓN PARA LA ACTIVACIÓN PROFESIONAL ●

- **Destinatarios:** Personas desempleadas de larga duración de Las Rozas.
- **Objetivo:** La activación y cualificación de las personas participantes mediante iniciativas que respondan a las necesidades del mercado de trabajo, preferentemente en ocupaciones relacionadas con la recuperación o promoción del patrimonio artístico, histórico, cultural o natural, la rehabilitación de entornos urbanos o naturales, la eficiencia energética y las energías renovables, la mitigación del cambio climático, el cuidado de las personas, las actividades artísticas y culturales, la implantación de nuevas tecnologías de la información, así como, cualquier otra actividad de utilidad pública o de interés general y social que permita compatibilizar el aprendizaje formal y la práctica profesional en el puesto de trabajo.
- **Descripción:** Periodo de empleo y formación en distintas áreas municipales durante los meses que indique cada convocatoria.
- **Fecha:** Pendiente de confirmar.
- **Lugar de realización:** Dependencias municipales.

26. MARATÓN DE COACHING ● ● ●

- **Destinatarios:** Trabajadores de empresas que tengan su sede social en Las Rozas.
- **Objetivo:** Promover habilidades, conocimientos y buenas prácticas en salud mental. Todas las ediciones del maratón tienen este fin. En esta edición haremos énfasis especial en salud mental.
- **Descripción:** Con un enfoque innovador pretende ofrecer a los participantes una jornada de reflexión, motivación, autoconocimiento y crecimiento personal .
- **Fecha:** 31 de enero de 2025.
- **Lugar de realización:** Auditorio Joaquín Rodrigo.

27. TALLERES DE EMPLEABILIDAD (MEJORA DE COMPETENCIAS TÉCNICAS Y PERSONALES, INCLUYENDO COMPETENCIAS EMOCIONALES, MEDIANTE COACHING, PNL, ETC) ●

- **Destinatarios:** Desempleados y empleados de Las Rozas en mejora laboral, jóvenes en busca de prácticas y primer empleo y emprendedores interesados.
- **Objetivo:** Mejora de las competencias técnicas para la búsqueda de empleo y soft skills.
- **Descripción:** Talleres semanales y planes de acción intensivos (procesos de colocación por perfiles profesionales). 120 horas/año.

Algunos de las propuestas de talleres son:

- Competencias emocionales.
- Gestión del miedo.
- Autoliderazgo.
- Autoconfianza y gestión del estrés en la entrevista de trabajo.
- Crea tu lenguaje positivo y ocúpate.
- Entrenamiento emocional.
- Practica la resiliencia y empléate.
- Autoconocimiento.
- Mindfulness para encontrar trabajo.
- Thankfulness: Conecta con todas las oportunidades de trabajo para ti.
- Técnicas de empoderamiento para superar una entrevista de trabajo.
- Eneagrama: Descubre tu personalidad y encuentra tu trabajo ideal.
- Potencia tu mente y descubre tus fortalezas.
- Desarrolla tu inteligencia emocional en situaciones difíciles.
- Mentoring para impulsar el acceso al empleo.
- Evita la procrastinación.
- Autocuidado.
- Creencias limitantes.
- Duelo laboral.
- Desarrolla tu asertividad en la inserción laboral.
- Empoderamiento.
- Gestión del tiempo.
- Técnicas de motivación.
- Test disk. Insigth.

- Nutrición y búsqueda de empleo.
- Programación neurolingüística. Entrenamientos de alto impacto.
- Grafología para el autoconocimiento en los procesos de selección.
- Sinergología.
- Hipnosis para definir el objetivo profesional.
- Tu vulnerabilidad es tu fortaleza.

- **Fecha:** Anual.

- **Lugar de realización:** Centro Municipal El Cantizal HUB 232 y sesiones online.

28. ESCUELA DE SOFT SKILLS

- **Destinatarios:** Vecinos empadronados y empresas ubicadas en las Rozas.
- **Objetivo:** Identificación de competencias más demandadas en el mercado laboral, evaluación y desarrollo individual de esas competencias.
- **Descripción:** 9 meses, 9 competencias. Se realizará durante el curso escolar. Una sesión semanal de 2,5 horas o 10 horas al mes. Horario de tarde de 17.30 a 20.00h.

Se trabajarán las siguientes competencias (listado adaptable a la demanda de los participantes en la Soft Skills School):

- Comunicación efectiva.
- Pensamiento crítico y orientación a resultados.
- Trabajo en equipo.
- Flexibilidad, adaptación a los cambios y aprendizaje continuo.
- Creatividad.
- Proactividad.
- Gestión del tiempo y planificación de tareas.
- Empatía e inteligencia emocional.
- Resiliencia.

- **Fecha:** De noviembre 2024 a junio 2025.

- **Lugar de realización:** Centro Municipal el Cantizal Hub 232.

29. FORMACIÓN EN SALUD MENTAL A EMPRENDEDORES DE STARTUPS

- **Destinatarios:** Personas emprendedoras de startups.
- **Objetivo:** Prevenir problemas de salud mental como el estrés crónico, el burnout, la ansiedad o la depresión.
- **Descripción:** La propuesta se configura en tres bloques:
 - Bloque 1→ Sensibilización y formación para evitar o amortiguar los problemas de salud mental en el emprendimiento, dividido en 3 fases.
 - Bloque 2 → Personal boards (grupos de apoyo), dividido en 3 fases
 - Bloque 3→ Curso healthy minds online, pero asíncrono para mandos intermedios (9/10 sesiones).
- **Fecha:** Por determinar.
- **Lugar de realización:** Por determinar.

7.2 PROGRAMA DE ACCIÓN SOCIAL

Ofrecerte como voluntario en una recogida de alimentos, ayudar a un vecino, ser mentor de una persona más joven o participar en cualquier actividad de manera altruista: este tipo de actos de bondad no solo pueden combatir el aislamiento y hacer que te sientas conectado con los demás, sino que también tienen un efecto positivo en tu felicidad y bienestar, en el bienestar del que lo recibe y en bienestar del que lo observa.

Existe mucha evidencia científica acerca de que ayudar a los demás produce bienestar (13) tanto al que ayuda como al que la recibe, e incluso también al que solo está mirando. No importa de qué acción se trate, simplemente un acto solidario de una persona hacia otra. Veamos en detalle de qué forma ocurre y qué beneficios tiene:

- **Se incrementa el bienestar y la felicidad.** Esto se debe a que se estimulan algunas hormonas. Una de ellas es la oxitocina, responsable de las sensaciones cálidas de satisfacción y felicidad cuando abrazamos a un ser querido o terminamos un trabajo difícil. Por este motivo, a veces se le llama la hormona de los vínculos emocionales o de las relaciones. Además de mejorar nuestro estado de ánimo y disminuir la presión arterial, la oxitocina también reduce la inflamación del organismo. La inflamación puede ser causada por el estrés, la dieta o el medioambiente. Otra hormona que responde positivamente a los actos de generosidad es la serotonina, un neurotransmisor. La serotonina, presente en algunos antidepresivos, disminuye la sensación de ansiedad y aumenta la felicidad. Ser amable también libera endorfinas, los analgésicos naturales del cuerpo. Las endorfinas afectan al cerebro como las drogas, al liberar la llamada “euforia del ayudante”, similar a la euforia del corredor que se siente después de hacer ejercicio. En su libro *The Five Side Effects of Kindness*, el autor David R. Hamilton dice que la amabilidad produce una “**euforia totalmente legal**”.
- **Se reduce la presión arterial y mejora la salud del corazón**, un órgano muy representativo a estos efectos. La generosidad estimula la oxitocina, que libera óxido nítrico, una sustancia química que desempeña un papel fundamental en el mantenimiento de una presión arterial saludable. El óxido nítrico contrarresta el estrechamiento de las arterias que acompaña al envejecimiento y las enfermedades, lo que mejora el flujo sanguíneo a través del cuerpo y reduce la presión arterial. Los estudios demuestran que unos niveles saludables de óxido nítrico no solo contribuyen a reducir las probabilidades de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular, sino también el riesgo de demencia. En el 2016, un grupo de investigadores de University of British Columbia y de University of California, Irvine, descubrió que la generosidad financiera hacia los demás redujo la presión arterial de los adultos mayores que participaron en el estudio casi en el mismo grado en que lo haría el inicio de un nuevo medicamento para la presión arterial.

- **Mejora el sistema inmunológico.** Se refuerza la inmunoglobulina, una parte importante del sistema inmunitario que se encuentra en la saliva. En un estudio de Harvard University, se les pidió a los estudiantes que vieran un documental sobre la Madre Teresa de Calcuta. Se analizó su saliva antes y después de ver el documental, y los niveles de inmunoglobulina A habían aumentado significativamente después de ver la película. No solo eso, sino que los efectos todavía se observaban una hora después. **El simple hecho de ver una demostración de generosidad y amor fue suficiente para reforzar el sistema inmunitario de una manera importante.**
- **Reduce el estrés.** Los actos de generosidad reducen el cortisol, la hormona responsable del estrés que, a su vez, afecta al envejecimiento prematuro y a la aparición de numerosas enfermedades.
- **Mejora la memoria.** Mejora la salud del hipocampo, estructura cerebral responsable de la memoria, que se utiliza como biomarcador para el Alzheimer. Michelle Carlson, profesora del Departamento de Salud Mental de la Facultad de Salud Pública Bloomberg de Johns Hopkins ha estudiado mucho acerca de los factores que ayudan a evitar la reducción del hipocampo y el voluntariado puede retrasar ese proceso, al igual que otras actividades como el aprendizaje o mantenerse activo.

Más allá de las ventajas para la salud física y mental, practicar la generosidad, el altruismo, nos hace más humanos, desarrollando un sentido de bondad y paz en nuestro interior. **Vivir en comunidades más solidarias, nos da tranquilidad y alegría, un sentimiento de protección y cuidados que venimos desarrollando como especie desde hace millones de años, nuestra naturaleza se ha forjado en comunidad y de ello dependía nuestra supervivencia.** Si nos hacemos la pregunta ¿de qué tipo de personas me gustaría estar rodeado? La respuesta es evidente: de buenas personas. Hacer el bien, nos hace bien.

En este sentido, habrá dos líneas en el plan de acción: el voluntariado propiamente dicho y la acción social. Nos referiremos a voluntariado como aquel que requiere de los protocolos, permisos y formación de voluntariado de la Comunidad de Madrid. Acción social, por otro lado, serán todos los actos de generosidad y la participación en actividades que propongamos en el programa por parte de todos los vecinos.

Índice Programa de Acción Social

1. Músicos solidarios.
2. Música en el hospital.
3. Actuaciones artísticas “Con y para ellos”.
4. Bailarines solidarios.
5. Programa de voluntariado juvenil: #Informate, #Formate y #Sumate.
6. Programa de voluntariado adulto: Interésate, Implícate, Involúcrate.
7. Programa de Acción Social.
8. Lecturas en parques y residencias.
9. Carta a los Reyes Magos.
10. Agradece, carta de agradecimiento.
11. Ayuda a tu compañero.
12. La tertulia, soledad no deseada.
13. Jóvenes activos.
14. Cantamos villancicos a nuestros mayores.
15. Ecoescuelas - proyecto trimestral, 1º trimestre: Navidad con nuestros mayores.
16. Libera un poema.
17. Campañas de recogidas de alimentos.
18. Talleres de pintura en residencias.
19. Voluntariado en huertos escolares.
20. Voluntariado en bibliotecas escolares.

Descripción de actividades del Programa de Acción Social

1. MÚSICOS SOLIDARIOS ● ●

- **Destinatarios:** Personas que vivan en residencias de Las Rozas.
- **Objetivo:** Implicar a los alumnos de la Escuela Municipal de Música Joaquín Rodrigo en el compromiso con nuestros mayores.
- **Descripción:** Los alumnos de la escuela tanto individualmente como en distintas agrupaciones, prepararán con ayuda de sus profesores, un pequeño concierto con un repertorio atractivo para este colectivo en el que, de alguna manera, y cada uno en la medida de sus posibilidades, pudiera participar activamente.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Residencias de Las Rozas.

2. MÚSICA EN EL HOSPITAL ● ●

- **Destinatarios:** Niños hospitalizados en el Hospital Universitario Puerta de Hierro.
- **Objetivo:** Compartir la alegría de hacer música juntos con niños en procesos que requieran hospitalización.
- **Descripción:** Con la colaboración de los alumnos de la Escuela Municipal de Música, hacer en el entorno hospitalario, actividades en la que puedan compartir una experiencia musical con los niños ingresados.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Área infantil del Hospital Universitario Puerta de Hierro.

3. ACTUACIONES ARTÍSTICAS “CON Y PARA ELLOS” ● ●

- **Destinatarios:** Alumnos de la Escuela Municipal de Música, Danza, Talleres.
- **Objetivo:** El objetivo principal de este proyecto es enriquecer la formación artística de los alumnos involucrados y, al mismo tiempo, promover el bienestar emocional y la salud mental de los destinatarios mediante la oferta de entretenimiento, cultura y apoyo emocional.
- **Descripción:** Consiste en realizar actuaciones musicales, actuaciones de danza, exposiciones o demostraciones de técnicas artísticas dirigidas específicamente a pacientes en hospitales, ancianos en residencias y públicos en eventos solidarios. Estas actividades no solo buscan entretener y educar, sino también brindar momentos de alegría, estimular la creatividad y fortalecer el vínculo emocional entre los artistas y el público receptor.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Distintas ubicaciones de Las Rozas.

4. BAILARINES SOLIDARIOS ● ●

- **Destinatarios:** Personas que vivan en Residencias de Las Rozas.
- **Objetivo:** Implicar a los alumnos de la Escuela Municipal de Música Joaquín Rodrigo en el compromiso con nuestros mayores.
- **Descripción:** Los alumnos de la escuela tanto individualmente como en distintas agrupaciones, prepararán con ayuda de sus profesores, una pequeña actuación con un repertorio atractivo para este colectivo en el que, y cada uno en la medida de sus posibilidades, pueda participar activamente.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Residencias de Las Rozas.

5. PROGRAMA DE VOLUNTARIADO JUVENIL: #Informate, #Formate y #Sumate. ● ●

- **Destinatarios:** Jóvenes de 14 a 30 años de Las Rozas.
- **Objetivo:** Acercar el voluntariado y la participación juvenil a los jóvenes como forma de vida, descubrir las distintas iniciativas de voluntariado juvenil existentes en el municipio y participar de ellas compartiendo la experiencia con su grupo de iguales.
- **Descripción:** Charlas informativas, formaciones, acciones e iniciativas solidarias orientadas a acercar el voluntariado y la participación juvenil a los jóvenes. Cada curso escolar se conforma un grupo estable de Jóvenes Activos que se reúnen mensualmente para formarse y llevar a cabo iniciativas solidarias y de participación juvenil en el municipio, enmarcado en un programa de capacitación, participación y prevención juvenil.
- **Fecha:** Curso escolar.
- **Lugar de realización:** Centro de Juventud y otros espacios del municipio de Las Rozas.

6. PROGRAMA DE VOLUNTARIADO ADULTO: #Interésate, #Implícate, #Involúcrate ● ●

- **Destinatarios:** Vecinos de Las Rozas, incluidas personas en situación de desempleo.
- **Objetivo:** Promover la oferta y demanda de voluntariado al igual que fomentar el voluntariado como una forma de ocupar el tiempo, una actividad que, por su naturaleza impulsa y favorece el bienestar mental y emocional.
- **Descripción:** Dar a conocer el programa de voluntariado para implicar a las personas en actividades de esta índole, difundir el punto de información de voluntariado y proporcionar un listado de las posibles opciones con el contacto de la persona o entidad organizadora con la que deben contactar para realizar la actividad.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Distintas ubicaciones de Las Rozas.

7. PROGRAMA DE ACCIÓN SOCIAL ● ●

- **Destinatarios:** Jóvenes, adultos y mayores de Las Rozas.
- **Objetivo:** Fomentar el voluntariado como parte importante en el desarrollo del ser humano. Concienciar sobre la importancia de las relaciones intergeneracionales.
- **Descripción:** Se realizarán distintas propuestas dentro de la campaña escolar para que los alumnos de los centros educativos puedan realizar labores de voluntariado y participar en proyectos adaptados a su edad. Serán diferentes propuestas tales como:
 - Acompañamiento de jóvenes a mayores en silla de ruedas a la hora de realizar visitas a museos, al museo del ferrocarril, etc.
 - Difusión de campañas de asociaciones de interés social y ONG.
 - Campaña de recogida de alimentos y enseres.
 - Difusión del programa de mentorización en la UNED.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** En distintas ubicaciones.

8. LECTURA EN PARQUES Y RESIDENCIAS ● ●

- **Destinatarios:** Niños y mayores.
- **Objetivo:** Promover el interés por la lectura y escucha activa.
- **Descripción:** Actividad intergeneracional de voluntariado y fomento de la lectura en la que los mayores voluntarios leerán un cuento en distintos parques infantiles del municipio.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Parques y residencias de Las Rozas.

9. CARTA A LOS REYES MAGOS ● ●

- **Destinatarios:** Menores en riesgo socioeconómico a través de entidades sociales y alumnos de 2º ESO de centro escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Generar un movimiento solidario para el regalo del día de Reyes.
- **Descripción:** A través de entidades sociales se facilitará a los centros escolares las cartas que han escrito a los Reyes Magos niños que no van a poder tener regalos. Los alumnos de los distintos centros se comprometerán a comprar los regalos, envolverlos y escribir en nombre de los Reyes un breve mensaje.
- **Fecha:** Noviembre.
- **Lugar de realización:** Centros escolares de Las Rozas.

10. AGRADECE, CARTA DE AGRADECIMIENTO ●

- **Destinatarios:** Alumnos de primaria, secundaria y bachillerato de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Fomentar y concienciar en el agradecimiento.
- **Descripción:** Con motivo de la Campaña “Agradecidamente” se propone la siguiente actividad para los colegios. Un día al año, cada alumno de Las Rozas, entre los 6 y los 18 años, escribirá una carta de agradecimiento a un familiar o a una persona que conozca.
- **Fecha:** Junio 2025.
- **Lugar de realización:** Centros escolares de Las Rozas.

11. AYUDA A TU COMPAÑERO

- **Destinatarios:** Alumnos de las escuelas deportivas y culturales de las Rozas.
- **Objetivo:** Trabajar la diversidad en las clases hace aprender a aceptar a todos los compañeros, entendiendo que todos tienen distintas capacidades y todos podemos aportar al grupo. Ayudar a un compañero les hará sentir mejor y eso también refuerza la salud mental.
- **Descripción:** Los grupos de las escuelas deportivas y culturales son inclusivas y asisten niños con discapacidad. Una ocasión perfecta para trabajar este aspecto.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Escuelas municipales de deportivas y culturales de Las Rozas.

12. LA TERTULIA, SOLEDAD NO DESEADA

- **Destinatarios:** Personas mayores de Las Rozas.
- **Objetivo:**
 - Mejorar la salud mental y bienestar de los mayores creando un espacio de encuentro para que puedan hablar, compartir y recibir apoyo mutuo.
 - Fomentar la creación de redes sociales de apoyo mutuo para combatir la soledad no deseada.
- **Descripción:** Se hará una charla mensual de un tema de interés, seguida de dos tertulias quincenales donde el grupo hablará sobre ese tema. Se compartirán artículos, libros, experiencias y se asignarán tareas que promuevan cambios y mejoras en el bienestar de los asistentes. Habrá diferentes expertos, voluntarios y/o invitados que impartirán la charla y otro que lidere los grupos durante todo el año. La temática de las charlas estará definida en la guía de la actividad y se elegirá a los expertos en base a ella y no a la inversa.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar en el que se realiza:** Centros de mayores.

13. JÓVENES ACTIVOS ●

- **Destinatario:** Jóvenes de 14 a 20 años (desde 2º/3º E.S.O.). Estudiantes y residentes de Las Rozas.
- **Objetivo:** Proporcionar un espacio de ocio formativo, familiar y saludable donde los jóvenes puedan aprender, compartir y disfrutar de la compañía de sus iguales mientras se forman.
- **Descripción:** Cada curso escolar se conforma un grupo estable de Jóvenes Activos que se reúnen mensualmente para formarse y llevar a cabo actividades juveniles y acciones solidarias en el municipio, enmarcado en un programa de capacitación, participación y prevención juvenil.
- **Fecha:** Anual, un sábado al mes. Durante el trimestre de otoño las fechas son: 5 de octubre, 19 de octubre (Gran Plantación Familiar), 2 de noviembre (17-22h, especial Pasaje del Terror) y 14 de diciembre. Convivencia de fin de semana: 22 al 24 de noviembre en Rascafría (30 plazas, por orden de inscripción). Sábados de 11 a 14 h.
- **Lugar de realización:** Centro de Juventud y otras ubicaciones del municipio de Las Rozas.

14. CANTAMOS VILLANCICOS A LOS MAYORES ● ●

- **Destinatarios:** Alumnos de educación infantil y residentes de residencias de Las Rozas.
- **Objetivo:** Fomentar la convivencia intergeneracional promoviendo la interacción entre niños y mayores. Estimular el espíritu navideño compartiendo y celebrando tradiciones a través de la música. Desarrollar habilidades sociales, ya que mejora la comunicación y empatía en los niños. Valorar la experiencia de los mayores.
- **Descripción:** Actividad intergeneracional en la que alumnos de primer y segundo ciclo de educación infantil podrán compartir tiempo con residentes de centros de mayores y cantarán villancicos para compartir el espíritu navideño.
- **Fechas:** Mes de diciembre. A convenir con el centro escolar y las residencias.
- **Lugar de realización:** Residencias de Las Rozas.

15. ECOESCUELAS - PROYECTO TRIMESTRAL, 1º TRIMESTRE: NAVIDAD CON NUESTROS MAYORES ● ●

- **Destinatarios:** Alumnos de ecoescuelas y residencias de Las Rozas.
- **Objetivo:** Nuestros mayores de las residencias de Las Rozas son un tesoro que hay que cuidar así que compartiremos con ellos estas fechas tan señaladas y les obsequiaremos con un libro de historias y una planta para que nos recuerden con una sonrisa.
- **Descripción:** Cada ecoescuela realizará un trabajo libre y el ayuntamiento entregará plantones a cada centro para que los alumnos los cuiden y los hagan crecer. Al terminar, encuadernara en un libro los trabajos realizados. Todo ello se entregará a los mayores de las residencias.
- **Fecha:** Diciembre 2024.
- **Lugar de realización:** Centros escolares y residencias de Las Rozas.

16. LIBERA UN POEMA ● ●

- **Destinatarios:** Alumnos de Las Rozas.
- **Objetivo:** Sensibilizar sobre la importancia del amor y del cuidado de nuestros mayores.
- **Descripción:** Con motivo de la Campaña “Comunicarte” y en el marco del Día Mundial de La Poesía el 21 de marzo promoveremos el intercambio de poemas entre niños y mayores en residencias. Intercambiaremos poemas sobre el amor, escritos por los niños y los mayores, para después llevarlos a las residencias y que los mayores los liberen y viceversa. Los niños crearán pequeñas jaulas decorativas, en las que colocarán sus poemas, simbolizando la liberación del amor y el cuidado hacia los mayores.
- **Fecha:** 21 de marzo.
- **Lugar de realización:** Centros escolares y residencias de Las Rozas

17. CAMPAÑAS DE RECOGIDAS DE ALIMENTOS ● ●

- **Destinatarios:** Vecinos y familias en situación de vulnerabilidad.
- **Objetivo:** Esta actividad no solo busca recoger alimentos, sino también fortalecer los lazos comunitarios y promover una cultura de ayuda y empatía entre los ciudadanos.
 - Sensibilizar a la comunidad sobre la importancia de la solidaridad y el apoyo a personas en situación de vulnerabilidad.
 - Fomentar la participación activa de los ciudadanos en acciones sociales.
- **Descripción:** Se organizará un evento donde se invitará a los ciudadanos a donar alimentos no perecederos. Se establecerán puntos de recogida en lugares estratégicos, como supermercados, plazas y centros comunitarios, facilitando así la participación de todos. Además, se solicitará a participación de voluntarios para ayudar en la logística de la recogida y distribución. Al finalizar la campaña, se realizará una entrega de los alimentos recogidos a las organizaciones locales que trabajan con familias en necesidad, asegurando que cada donación tenga un impacto directo en la comunidad.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Por determinar.

18. TALLERES DE PINTURA EN RESIDENCIAS ● ● ●

- **Destinatario:** Personas que vivan en residencias de Las Rozas.
- **Objetivo:** Implicar a los alumnos de los talleres municipales con los miembros más mayores de nuestra sociedad.
- **Descripción:** Los alumnos de los talleres municipales, prepararán con ayuda de sus profesores, una pequeña exposición de pintura y actividad atractiva para este colectivo en el que, de alguna manera, y cada uno en la medida de sus posibilidades, pueda participar activamente.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Residencias de Las Rozas.

19. VOLUNTARIADO EN HUERTOS ESCOLARES

- **Destinatarios:** Personas mayores de Las Rozas.
- **Objetivo:** Fomentar valores como el trabajo en equipo, el respeto por el medio ambiente y la alimentación sana y sostenible.
- **Descripción:** Apoyar en las tareas del huerto y áreas de cultivo de los centros escolares. Esta actividad permite a las personas mayores mantenerse activas física y mentalmente, crear lazos intergeneracionales con los jóvenes y formar parte de una comunidad educativa que se preocupa por el bienestar de las generaciones futuras.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Huertos de los centros escolares de Las Rozas.

20. VOLUNTARIADO EN BIBLIOTECAS ESCOLARES

- **Destinatario:** Personas mayores de Las Rozas.
- **Objetivo:** Para los mayores brindarles una oportunidad de mantener un vínculo activo con la comunidad educativa y crear un entorno de aprendizaje que inspire a los estudiantes a desarrollar habilidades de lectura.
- **Descripción:** Esta actividad invita a los mayores a colaborar en el funcionamiento de las bibliotecas. Apoyarán en diferentes tareas como la organización y clasificación de libros, asistencia a estudiantes en la búsqueda de libros y la promoción de actividades de lectura.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Bibliotecas de centros escolares de Las Rozas.

7.3 PROGRAMA SOBRE EL USO DE PANTALLAS

A pesar de los beneficios, existen ciertos riesgos que no podemos olvidar, especialmente cuando pensamos en el caso de los menores, puesto que cualquier suceso en la infancia puede tener repercusiones en su desarrollo adulto. Por lo tanto, se deben tomar medidas para protegerlos del entorno digital de la misma forma que se hace con el mundo físico, para salvaguardar su bienestar y su intimidad.

Hay varios aspectos preocupantes, por un lado, el acceso a contenidos inapropiados a través de búsquedas directas en internet, uso de RRSS u otras aplicaciones, el tiempo de exposición a las pantallas, el cambio en la manera de relacionarse con el entorno que deriva en un aislamiento social y la ausencia de tiempo para otras actividades.

Casi el 70% de menores de 15 años dispone smartphone en nuestro país (14) .

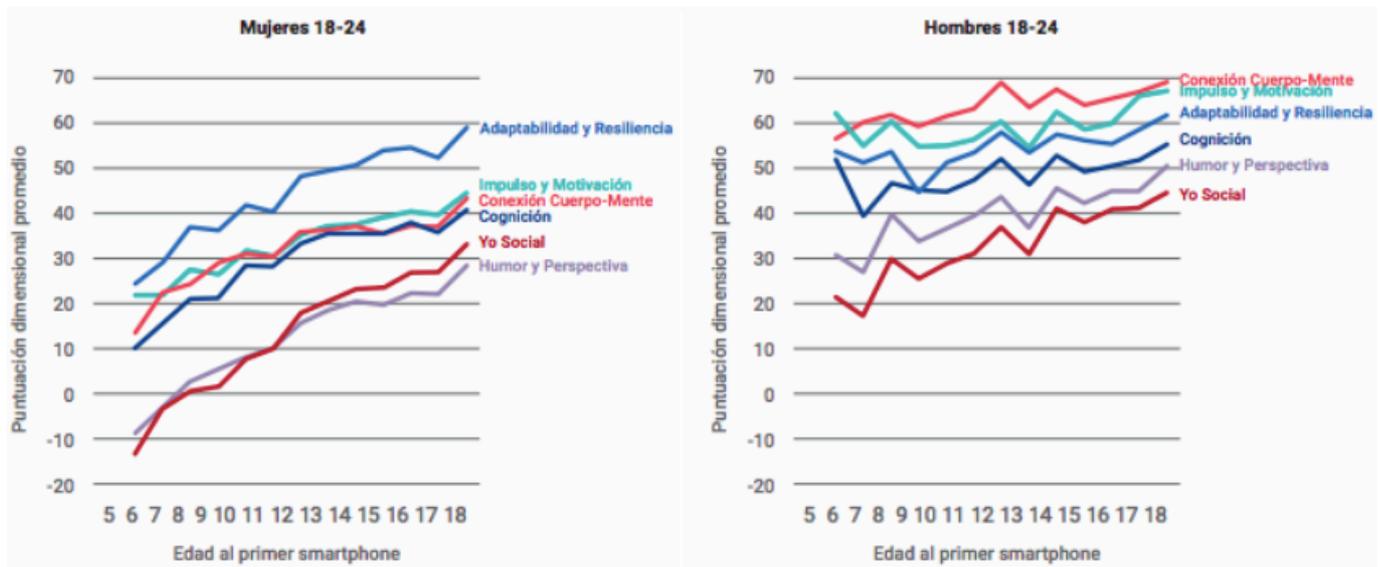
En los últimos años, muchos medios de comunicación están alertando de los peligros de las redes sociales para los jóvenes. Según publicó *The Wall Street Journal*, la red social Instagram, llevó a cabo un amplio estudio en el año 2021 concluyendo que **Instagram es malo para los jóvenes**. De hecho, es especialmente perjudicial para las mujeres adolescentes, que sufren mayores índices de depresión y, en casos extremos, incluso llegan a plantearse el suicidio. La razón es que Instagram produce una distorsión sobre lo que un cuerpo femenino debe ser y, cuando el propio cuerpo no cumple con esos estándares, se produce un daño importante en las mujeres. Por un lado, considera que "un 32% de las chicas adolescentes se sienten mal sobre su cuerpo y que Instagram les hace sentir peor". También apunta que "las comparaciones en Instagram puedan cambiar cómo una mujer joven se ve y describe a sí misma" y que "los adolescentes culpaban a Instagram del aumento en sus tasas de ansiedad y depresión, una reacción que ha sido consistente y espontánea en todos los grupos".

Asimismo, entidades y fundaciones preocupadas por el grave deterioro de la salud mental de los jóvenes, han llevado a cabo numerosos estudios con el fin de encontrar una explicación a este fenómeno. Varios estudios relacionan el uso abusivo de las redes sociales con el incremento de los problemas de salud mental entre adolescentes. La Fundación La Caixa, en su estudio "De moderados a hiperconectados: seis perfiles de uso del móvil y su impacto en el bienestar personal", muestra que, junto con el tiempo de uso del móvil, el bienestar personal de los jóvenes depende, en gran medida, de los motivos por los que recurren a esta tecnología. Otro dato destacable en este estudio es que el 35% de los jóvenes españoles manifiestan signos de falta de control en el uso del móvil, una situación que dispara los niveles de ansiedad, en alrededor un tercio de los jóvenes.

Recientemente, la revista Nature realizó una extensa recopilación de literatura científica sobre el impacto del uso de los dispositivos y redes sociales en el cerebro de los adolescentes y resaltaba importantes cambios en el desarrollo del cerebro de los niños y jóvenes, problemas atencionales y problemas en su capacidad para relacionarse. Asimismo, se han realizado numerosos estudios que indican que la calidad del sueño de niños y adolescentes está inversamente relacionada con el tiempo de pantallas, especialmente en horario nocturno (impacto de la luz azul).

Por su parte, la catedrática e investigadora española en Bioquímica y Biología molecular, Natalia López Moratalla, miembro del Comité de Bioética de España, en su libro “El cerebro adolescente y las adicciones”, **concluye que la adicción a internet es un trastorno que comparte los mismos trastornos psicológicos y neuronales que otras adicciones: “la trampa de la adicción por aumento de la dopamina en el cerebro” y ese exceso de dopamina trastorna el sistema neuronal de autocontrol.** Recuerda además que, considerando que la onda de maduración del cerebro comienza en la pubertad y va de la nuca a la frente, cuanto antes se esté expuesto más probable es el riesgo de adicción y recuerda, asimismo, que el sistema de recompensas funciona de manera diferente en chicos y chicas, siendo el de los primeros extremadamente activo, debido a las hormonas sexuales.

Coincide con un estudio reciente (15), dirigido por Sapiens Labs, una organización sin ánimo de lucro cuyos miembros pertenecen al cuerpo docente de la prestigiosa Universidad de Harvard. **El estudio, que relaciona la edad de adquisición del primer Smartphone y la salud mental,** utilizó una muestra de 27.969 jóvenes de todo el mundo entre 18 y 24 años. Encontraron que El bienestar mental mejoró cuanto mayor la edad a la que se adquiere un smartphone o Tablet por primera vez, con un cambio más pronunciado en las mujeres que en los hombres. Los problemas vinculados a pensamientos suicidas, sentimientos de agresividad hacia otros, sensación de desconexión de la realidad y alucinaciones, disminuyeron más notablemente y de forma significativa con la adquisición del primer móvil a mayor edad para las mujeres, y también para los hombres, pero en menor grado.



Las dimensiones del bienestar mental mejoran cuanto mayor es la edad a la que se adquiere el primer móvil. Fuente: Sapiens Labs.

Si analizamos el contenido al que están expuestos, una de las mayores preocupaciones es el acceso a pornografía y contenidos violentos. **La edad a la que acceden por primera vez nuestros jóvenes a la pornografía ha bajado hasta los 8 años y a partir de los 14, el consumo de estos contenidos es generalizado** (16). Ejemplos de contenido inapropiado para el desarrollo del menor son las imágenes o vídeos con contenido sexual, violento, lenguaje inapropiado, modas que promueven valores negativos, conductas de riesgo para la salud (suicidio, anorexia, bulimia, etc.), malos hábitos o informaciones falsas y carentes de rigor. **El acceso a este tipo de contenido pornográfico** no se produce tras una búsqueda expresa del menor, sino que aparece este tipo de contenido de forma inesperada cuando el menor está realizando cualquier actividad en internet.

Las consecuencias para los menores son tan diversas como indeseables, y van desde daños psicológicos y emocionales hasta el establecimiento de conductas peligrosas y socialmente inapropiadas o daños para su salud física. El Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE), destaca los siguientes daños potenciales para los menores:

- **Daños psicológicos y emocionales.** Con una madurez y una autoestima en desarrollo, es más vulnerable a la hora de asumir información que no sepa gestionar o cómo reaccionar, por ejemplo, contenido pornográfico y/o violento.
- **Desinformación, manipulación y construcción de falsas creencias.** Exposición a contenidos falsos y sin rigor que pueden confundir a los menores y son especialmente peligrosos cuando tratan temas relacionados con la salud y la seguridad.
- **Conductas peligrosas o socialmente inapropiadas.** Pueden asumir ciertos contenidos como verdaderos y positivos, y repetirlos en forma de conductas o valores dañinos: sexismo, machismo, homofobia, racismo, etc.

- **Daños para la salud física.** Algunos contenidos tienen como objetivo promover desórdenes alimenticios (anorexia y bulimia), conductas de autolesión o consumo de drogas. Otros pueden animar a los menores a realizar actividades potencialmente peligrosas para su salud, como algunos vídeos o cadenas virales.
- **Inclusión en grupos y colectivos dañinos.** Acceder a determinados contenidos puede acercar al menor a colectivos extremistas, violentos o racistas, sectas de carácter ideológico o religioso, grupos políticos radicales, etc.
- **Adicciones.** El acceso a contenidos inapropiados sobre drogas, sexo y juegos de azar puede favorecer trastornos de adicción porque los menores pueden no tener suficiente capacidad crítica para gestionar los riesgos asociados a este tipo de actividades.
- **Gastos económicos. Los fraudes o intentos de engaño** destinados a estafar a los usuarios para hacerse con su dinero o sus datos pueden acarrear pérdidas económicas directas. Además, puede generar en ellos la necesidad de consumir.

Por otro lado, la fundación ANAR en su informe sobre el suicidio y la salud mental en la infancia y la adolescencia, habla del impacto de las TICs entre los adolescentes, que pasan a ser un problema cuando se utilizan en exceso como medio para resolver problemas interpersonales o de sentimientos de soledad, frecuentes durante la adolescencia. Esta relación es la que estudiaron Khatcherian, E. et al. (2022) (17) intentando dar respuesta a la pregunta: ¿en qué medida están unidos el sentimiento de soledad, el uso adictivo de Internet y el riesgo de ideación suicida en adolescentes? A partir de la revisión bibliográfica realizada proponen un modelo en el que se establece una relación circular entre los sentimientos de soledad y el uso excesivo de Internet. Plantean con su modelo que los adolescentes que sufren de soledad (escasas habilidades sociales, dificultades para crear lazos sociales satisfactorios) pueden reaccionar intensificando la utilización de Internet de manera inapropiada como mecanismo de afrontamiento para evitar las emociones negativas que la situación les produce. Pero esta conducta puede llevar a un círculo vicioso incrementándose los sentimientos de soledad por utilizar un mecanismo de afrontamiento inadecuado.

Otro de los fenómenos negativos más frecuentes asociados a la utilización de las TICs es el ciberbullying. Las víctimas de ciberbullying además de presentar sintomatología depresiva, percepción de estrés, baja autoestima y satisfacción con la vida, fatalismo y mal ajuste psicológico con altos niveles de soledad también muestran con mayor frecuencia ideaciones suicidas que en los casos de bullying. De hecho, se ha mostrado que en las víctimas de ciberbullying la ideación suicida es un precedente de la conducta suicida y un predictor de futuros intentos de suicidio (18).

17. Khatcherian, E.; Zullino, D.; De Leo, D.; Achab, S. Feelings of Loneliness: Understanding the Risk of Suicidal Ideation in Adolescents with Internet Addiction. A Theoretical Model to Answer to a Systematic Literature Review, without Results (2022). *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19: 2-12.

18. Iranzo, B., Buelga, S., Cava, M.J. Y Ortega-Barón, J. (2019). Cyberbullying, psychosocial adjustment, and suicidal ideation in adolescence. *Psychosocial intervention*, 28(2):75-81

Por último, cabría analizar el tiempo que pasan los jóvenes conectados. El autor Michel Desmurget, en su obra *La fábrica de cretinos digitales*, donde pone de manifiesto los peligros de las pantallas para nuestros hijos, informa que a partir de los 2 años de edad, los niños occidentales pasan casi tres horas diarias de media delante de las pantallas. Entre los 8 y los 12 años la cifra asciende a 5 horas y entre los 13 y los 18 a siete horas al día. El autor hace un análisis interesante de la situación. Expresando las cifras en proporción al tiempo que pasamos despiertos, sería una cuarta parte, una tercera parte y un 40% de la jornada respectivamente.

Existe suficiente evidencia a nivel mundial para afirmar que esta sobreexposición a las pantallas afecta a todos los pilares del desarrollo: corporal (con consecuencias para la maduración cardiovascular o la obesidad), emocional (agresividad, depresión, adicciones, etc.), cognitivo o intelectual (problemas de atención, concentración o el lenguaje), social (aislamiento, incapacidad para relacionarse y comunicarse, etc.) y espiritual (anula al individuo relegándole a ser consumidor, ausencia de voluntad y propósito vital).

Índice Programa sobre el Uso de Pantallas

1. Conferencias para familias, profesores y menores.
2. Teatro: ¿Qué hace el mando de la tele en el frigo?
3. Exposición: Nomofobia (El ovillo de Ariadna)
4. Détox Digital.
5. Offline Club: Restaurantes sin móviles.
6. Plan de alfabetización audiovisual.
7. Talleres ciberseguridad/seguridad en internet.
8. Charla/taller: “Dale un like a tu vida”.
9. Promoción de la lectura: Guía de lecturas recomendadas.
10. Taller sobre adicciones a RRSS.
11. Conferencia: ¿Por qué se habla de prohibir las tablets en las escuelas?

Descripción de actividades del Programa sobre el Uso de Pantallas

1. CONFERENCIAS PARA FAMILIAS, PROFESORES Y ALUMNOS

- **Destinatarios:** Comunidad educativa de Las Rozas.
- **Objetivo:** Formar y concienciar en el buen uso de las tecnologías y las pantallas a los vecinos de Las Rozas.
- **Descripción:** Conferencias, mesas de debate, campañas, cartelería, sobre el uso de las pantallas. Fundas para móviles, taquillas entre otras acciones, algunas de ellas son las descritas en el apartado de Proyectos Piloto.
- **Fechas:** Anual.
- **Lugar de realización:** Distintas ubicaciones

2. OBRA DE TEATRO: QUÉ HACE EL MANDO DE LA TELE EN EL FRIGO

- **Destinatarios:** Jóvenes a partir de 13 años.
- **Objetivo:** Con motivo de la Campaña “Pantalla Consciente”, se quiere transmitir, a través de un monólogo cómico, nuevas perspectivas sobre la salud mental, la tecnología, los hábitos saludables, etc.
- **Descripción:** Fernando Tobías que es psicoterapeuta, profesor universitario en ICAI-ICADE, y experto en atención e inteligencia emocional, ha creado un show participativo y divertido en el que enseña herramientas para gestionar las distracciones y el estrés del día a día. Está indicado para jóvenes a partir de 13 años sometidos al continuo bombardeo de la tecnología. Lo ha realizado con mucho éxito en empresas como Deloitte, PlayStation España, e Iberdrola, en universidades, en colegios, claustros de profesores, congresos de educación, teatros y centros culturales. El público sale motivado y con herramientas prácticas para empezar a vivir la vida de otra manera.
- **Fecha:** 13 de noviembre 2024.
- **Lugar de realización:** Centro Cultural Pérez de la Riva.

3. EXPOSICIÓN “NOMOFOBIA” DE JUAN VICENTE FERNÁNDEZ MUÑOZ

- **Destinatario:** Público general de Las Rozas.
- **Objetivo:** Con motivo de la Campaña “Pantalla Consciente”, se busca sensibilizar al público sobre los efectos y la dependencia asociada al uso excesivo de pantallas en la vida diaria, explorando el fenómeno de la nomofobia y sus implicaciones en la sociedad contemporánea.
- **Descripción:** La exposición consistirá en esculturas e instalaciones que abordan la iconografía de la sobreutilización de las pantallas en diversos aspectos de la vida cotidiana. La nomofobia, derivada del término “no mobile phone phobia”, se refiere al miedo irracional a estar sin el teléfono móvil, perder la conexión a internet, no encontrar el dispositivo o no tener cobertura. A través de estas obras de arte, se pretende generar reflexión y conciencia sobre cómo la tecnología afecta nuestras relaciones sociales, emocionales y nuestro bienestar psicológico.
- **Fecha:** Del 17 de octubre al 8 de diciembre. L-S 10:00-14:00/17:00-21:00.
- **Lugar de realización:** Sala Maruja Mallo. Centro Cultural Pérez de la Riva.

4. DÉTOX DIGITAL

- **Destinatarios:** Jóvenes y familias
- **Objetivo:** Dar oportunidad a los jóvenes y las familias a vivir un fin de semana en contacto con la naturaleza, en comunicación con ellos y desconectados de la tecnología.
- **Descripción:** Durante un fin de semana, puentes o vacaciones, facilitar viajes a la naturaleza con propuestas específicas para fomentar la desconexión digital, la conversación, la actividad grupal, el fomento de la lectura y el encuentro con uno mismo.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Por determinar.

5. OFFLINE CLUB: RESTAURANTES SIN MÓVILES

- **Destinatarios:** Vecinos de Las Rozas.
- **Objetivo:** Crear una web y una agenda de encuentros en bares que durante esa jornada los destinan a esta actividad. Bares POP UP.
- **Descripción:** Consensuar con algunos locales de Las Rozas para que ofrezcan espacios de desconexión donde los jóvenes puedan leer, hacer manualidades, jugar a juegos de mesa o estudiar con libros. Son espacios de ocio sin pantallas, por lo que se entregará una funda especial para guardar el móvil voluntariamente durante estas sesiones. Para las familias y adultos se propone una acción similar con el objetivo de crear un espacio de comida compartida sin móviles. Es decir, a los restaurantes que quieran participar en la propuesta, se les hará entrega de unas fundas inhibidoras de señal para el móvil, las cuales deberán entregar a las personas que voluntariamente decidan compartir durante un desayuno, comida, merienda o cena ese espacio descrito anteriormente.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Por determinar.

6. PLAN DE ALFABETIZACIÓN AUDIOVISUAL

- **Destinatario:** Centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Ofrecer contenidos audiovisuales apropiados, legales y dirigidos a los ámbitos en los que trabajamos la salud mental
- **Descripción:** Los centros educativos dispondrán de un catálogo de películas y cortometrajes gratuito y con unas recomendaciones para trabajar distintas emociones y en distintas etapas a través del cine.
- **Fecha:** Curso escolar.
- **Lugar de realización:** En el propio centro educativo.

7. TALLERES DE CIBERSEGURIDAD/SEGURIDAD EN INTERNET

- **Destinatarios:** Alumnos de 6º de primaria y 2º ESO de centros escolares de Las Rozas y sus familias.
- **Objetivo:** Prevenir ciberestafas y conocer los riesgos que puede tener internet.
- **Descripción:** Concienciar a los alumnos del buen uso de internet y dotarlos de las herramientas necesarias para protegerse de los peligros de la red.
- **Fechas:** A convenir con los centros escolares.
- **Lugar de realización:** Centro escolares de Las Rozas.

8. CHARLA/TALLER: “DALE UN LIKE A TU VIDA”

- **Destinatarios:** Alumnos a partir de 2º de ESO de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Generar interés en conocer si sus hábitos de vida son saludables o hay algo que pudiera modificar o mejorar.
- **Descripción:** El objetivo es ofrecer información que pueda contrastarse frente a otras vías de influencia (redes sociales, por ejemplo), resaltar los efectos beneficiosos de la realización de ejercicio físico de forma regular, de la alimentación saludable y de una adecuada higiene del sueño.
- **Fechas:** A lo largo del curso escolar. Sesión de 1 hora.
- **Lugar de realización:** Salón de actos con ordenador y pantalla digital para proyección de vídeo con audio. Presencial u online.

9. PROMOCIÓN DE LA LECTURA: GUÍA DE LECTURAS RECOMENDADAS

- **Destinatarios:** Centros escolares de las Rozas.
- **Objetivo:** Dotar a los centros educativos y familias de un catálogo de lecturas recomendadas que favorezcan la salud mental de nuestros niños y jóvenes.
- **Descripción:** Elaboración de un catálogo de lecturas recomendadas.
- **Fecha:** A lo largo del curso escolar.
- **Lugar de realización:** Bibliotecas de centros escolares de Las Rozas.

10. TALLER SOBRE ADICCIONES A RRSS

- **Destinatarios:** Abierta al público.
- **Objetivo:** Este taller busca no solo informar, sino también empoderar a los asistentes para que puedan disfrutar de las redes sociales de manera saludable y consciente.
 - Concienciar sobre el uso excesivo de las redes sociales y sus efectos en la salud mental y emocional.
 - Identificar signos de adicción y comportamientos problemáticos relacionados con el uso de RRSS.
 - Proporcionar herramientas y estrategias para un uso saludable y equilibrado de las redes sociales.
 - Fomentar un espacio de diálogo donde los participantes puedan compartir experiencias y preocupaciones.
- **Descripción:** Actividad interactiva diseñada para explorar el fenómeno del uso excesivo de las redes sociales y sus implicaciones en la vida diaria. Se ofrecerán estrategias prácticas para establecer límites saludables, así como recursos disponibles para quienes puedan estar lidiando con una adicción. Incluirá un espacio para preguntas y respuestas, donde los participantes podrán plantear sus inquietudes y recibir orientación sobre cómo abordar el tema en sus entornos familiares o educativos. Al finalizar, se proporcionarán materiales informativos que incluyan recursos adicionales.
- **Fecha:** Por determinar.
- **Lugar de realización:** En los colegios de Las Rozas.

11. CONFERENCIA: ¿Por qué se habla de prohibir las tablets en las escuelas?

- **Destinatario:** Público general.
- **Objetivo:**
 - Informar sobre el impacto de la tecnología y las pantallas en la vida cotidiana y en el desarrollo humano.
 - Analizar los beneficios y riesgos asociados al uso de dispositivos tecnológicos.
 - Promover un uso responsable y equilibrado de la tecnología en diferentes etapas de la vida.
 - Facilitar un espacio de debate sobre el futuro de la tecnología y su papel en la sociedad.
- **Descripción:** Evento diseñado para abordar de manera integral la relación de la sociedad con la tecnología y el uso de pantallas. Durante la conferencia, se explorarán aspectos como el impacto de las pantallas en la salud mental, el desarrollo de habilidades sociales, la educación y la creatividad. Además, se fomentará la discusión sobre las mejores prácticas para un uso equilibrado de la tecnología, incluyendo consejos para padres sobre cómo gestionar el tiempo de pantalla en sus hogares y recomendaciones para jóvenes sobre cómo aprovechar la tecnología de manera constructiva. Se incluirán sesiones interactivas donde los asistentes podrán hacer preguntas y compartir sus experiencias, así como actividades que promuevan la reflexión sobre el uso que cada uno hace de las pantallas en su vida diaria.
- **Fecha:** 21 de noviembre 2024.
- **Lugar de realización:** Centro Cultural Pérez de la Riva

7.4 PROGRAMA DE FOMENTO DE LA LECTURA

“El verbo leer no soporta el imperativo. Aversión que comparte con otros verbos: el verbo amar y el verbo soñar” Pennac (1993)

Muchas veces hemos oído sobre los numerosos beneficios que la lectura tiene para los adultos y la importancia de que nuestros hijos lean. Pero, ¿somos capaces de responder de manera profunda y precisa al preguntarnos por qué y para qué leer? Un ensayo que nos ofrece esas respuestas es Para qué leer de Paulo Cosín, donde aborda la importancia de fomentar la lectura. Entre los beneficios que destaca se encuentran:

- **Conocimiento.** Es obvio que podemos aprender mucho leyendo. Leer sobre eventos y escenarios desconocidos puede despertar el interés por aprender más, lo que ayuda a crear un acervo de información sobre una variedad de temas.
- **Vocabulario.** La lectura nos expone a nuevos términos y la capacidad de expresarnos de manera más rica. Esos términos, a su vez, pueden designar una emoción nueva, una herramienta, un movimiento social, una nueva especie, tendencia o corriente artística.
- **Procesos cognitivos.** Los procesos cognitivos son los que nos ayudan a aprender cosas nuevas. Los neurocientíficos afirman que la lectura fortalece el cerebro, incluso después de haber pasado a otra cosa. Cuanto más lees, más partes del cerebro se activan, con efectos duraderos. Y esto se aplica a cualquier tipo de lectura, no solo a la no ficción.
- **Atención.** Los investigadores han descubierto que la zona del cerebro que se estimula durante la lectura es la misma que se utiliza para la concentración, la planificación y la toma de decisiones. La lectura de cualquier tipo ayuda a “ejercitar” esa parte del cerebro y a mantenerla activa. Esto también ayuda a concentrarse en otras áreas.
- **Memoria.** Cuando lees un libro, especialmente uno de ficción, tienes que recordar lo que has leído al principio para que el final tenga algún sentido. La lectura entrena las partes del cerebro que forman los recuerdos, lo que también agudiza la memoria en otros aspectos de la vida. Además, los investigadores creen que la lectura puede ralentizar el deterioro cognitivo a medida que envejecemos.
- **Pensamiento crítico.** Cuando enseñamos a los niños a leer, no solo les enseñamos a decodificar y comprender palabras. También nos centramos en la comprensión lectora, pidiendo a los estudiantes que analicen y evalúen lo que han leído. Esto puede desarrollar buenos hábitos que perduren durante toda la vida. Las personas que leen mucho también suelen dedicar mucho tiempo a pensar en lo que han leído. Aprenden a plantear preguntas elaboradas y a utilizarlas en la vida cotidiana.
- **Escritura.** Los niños que pasan mucho tiempo con libros ven cómo se usan la puntuación, la ortografía y la estructura de las oraciones, entre otras cosas, de manera adecuada. Esto les permite utilizar esos conceptos de la manera correcta cuando escriben. Los lectores también experimentan diferentes estilos de escritura y pueden modelar su propia escritura a partir de lo que han visto.

- **Comunicación.** Curiosamente, la lectura puede mejorar no solo la escritura, sino también la expresión oral. Los investigadores señalan que la lectura y el habla involucran muchas de las mismas partes del cerebro. De hecho, la lectura es una de las formas más eficaces de aprender un idioma extranjero, ya que mejora el reconocimiento y la comprensión de palabras.
- **Resolución de problemas.** Para resolver problemas de la vida cotidiana, tenemos que identificar claramente el problema, analizar las causas y encontrar soluciones creativas. Leer nos enseña todas estas habilidades. La comprensión lectora consiste en entender lo que sucede en una historia y luego analizar y evaluar los eventos y las acciones de los personajes. Además, cuando leemos, estamos expuestos constantemente a nuevas ideas, lo que puede ayudarnos a pensar de manera creativa cuando necesitamos resolver problemas.
- **Sueño.** Mucha gente lee unos minutos en la cama antes de irse a dormir, y hay una buena razón para ello. Una investigación reciente ha demostrado que leer un libro antes de acostarse ayuda a las personas a conciliar el sueño más rápido y mejora la calidad general del sueño.
- **Relajación.** Leer tan solo 6 minutos puede reducir el estrés hasta en un 68 %. Cuando lees distraes a tu cerebro de los problemas del día. Esto permite que tus músculos se relajen, lo que reduce la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Leer un libro es más eficaz para reducir el estrés que escuchar música o incluso dar un paseo. El neuropsicólogo cognitivo Dr. David Lewis de la Universidad de Sussex en Reino Unido encontró que leer es más que una mera distracción, es una participación activa de la imaginación, ya que las palabras en la página impresa estimulan la creatividad y nos hacen entrar en lo que es esencialmente un estado alterado de conciencia.
- **Duelo.** Pensemos en esta cita del autor G.K. Chesterton: “Los cuentos de hadas no les dicen a los niños que los dragones existen. Los niños ya saben que los dragones existen. Los cuentos de hadas les dicen a los niños que los dragones pueden ser vencidos”. En otras palabras, la lectura nos recuerda que otras personas también han pasado por momentos difíciles y que los problemas se pueden superar.
- **Emociones y habilidades sociales.** Los docentes utilizan libros con regularidad para enseñar a los niños a hacer amigos, a conocer las emociones o a luchar contra el acoso. Los estudiantes y los adultos también pueden adquirir estas habilidades mediante la lectura. Ya sea que esté leyendo un libro de no ficción diseñado para desarrollar habilidades específicas o simplemente aprendiendo nuevas formas de abordar la vida a través de las acciones de los personajes de una novela, la lectura puede brindarnos modelos positivos a seguir.
- **Empatía.** La lectura es una forma clave de enseñar y adquirir empatía hacia los demás. Los estudios muestran que los lectores que establecen conexiones con personajes ficticios desarrollan empatía hacia personas similares en la vida real. Las historias nos atraen y nos invitan a interesarnos por el tipo de personas que no conocemos todos los días. Pero cuando las conocemos, la empatía desarrollada a través de la lectura ayuda a influir en nuestras interacciones con ellas de manera positiva.

- **Valores.** Como adultos, nos damos cuenta que a veces el mundo no es justo. Pero los niños de hoy están desarrollando un fuerte sentido de la justicia social, y los libros son un factor clave. Leer sobre personas inspiradoras puede ayudarlos (y a nosotros) a explorar temas difíciles de una manera que no entrañe riesgos.
- **Creatividad.** Cuando los pequeños leen libros, estos suelen estar llenos de imágenes y colores vivos. Sin embargo, a medida que nos hacemos mayores, los libros se convierten en texto principalmente. Esto es algo bueno, ya que nos anima a usar nuestra imaginación. Podemos imaginar los personajes y los escenarios como queramos, dando vida al mundo del autor dentro de nuestras propias cabezas. Esto a menudo nos inspira a ser más creativos y visionarios también en otros aspectos de la vida.
- **Diversión.** Casi todo el mundo puede encontrar algo que le guste de verdad. Por eso es tan importante animarse a leer cualquier cosa, ya sea por su sentido del humor o porque la historia resulte apasionante y acabaremos encontrando un género hecho para nosotros.

Siendo la lectura tan importante, y conociendo el impacto tan positivo que puede tener, es un deber visibilizarla y volver a darle a los libros un papel protagonista en nuestras vidas. Con este programa de fomento de la lectura, pondremos en marcha diferentes acciones en las que podrán participar todos los vecinos. Se dará un impulso, mayor si cabe, a nuestras 3 bibliotecas y al servicio que prestan al municipio desde hace 30 años.

Con este párrafo inicial y el entendimiento de la biblioteca como un espacio comunitario para el aprendizaje y el descubrimiento, nos gustaría introducir cada una de las actividades diseñadas dentro de este programa.

La Biblioteca, entorno privilegiado de la lectura, la información, el ocio y el conocimiento, sólo adquiere pleno sentido cuando favorece el acceso de sus usuarios a los servicios y recursos de los que dispone. Por lo que, se han diseñado programas específicos para diferentes edades

Índice Programa de Fomento de la Lectura

1. Talleres infantiles en Bibliotecas de las Rozas.
2. Talleres de arte y música en familia.
3. Talleres de verano.
4. La hora del cuento .
5. Formación de nuevos usuarios en Bibliotecas.
 - 5.1 La Maleta Biblioteca.
 - 5.2 Los cuentos de Leo y Nico.
 - 5.3 En rincón de los cuentos.
 - 5.4 Cuento narrado, cuento ilustrado.
 - 5.6 Sí o no es ese lugar.
 - 5.7 Ruta por la biblioteca.
 - 5.8 ADB, Agencia de Detectives de Biblioteca.
 - 5.9 La biblioteca te reta.
 - 5.10 Tres en sala.
 - 5.11. Próxima parada: La Biblioteca, Destino en Mundo.
6. Al aire libro.
7. Biblioterapia: Libros que cuidan, cuidar con libros, libros saludables, lecturas saludables.
8. Libroterapia: Cata de libros, taller de escritura, narración oral.
9. Presentaciones de libros infantiles.
10. Compra de libros sobre salud mental.
11. Centro de interés sobre salud mental en la Biblioteca León Tolstoi.
12. Lecturas de noche.
13. Literatura y Salud Mental. Visibilizar desde lo literario.
14. Tertulias de Las Rozas.

Descripción de actividades del Programa de Fomento de la Lectura

1. TALLERES INFANTILES EN LAS BIBLIOTECAS DE LAS ROZAS

- **Destinatarios:** Público infantil de 6 a 10 años.
- **Objetivo:** Promover talleres de creación.
- **Descripción:** Talleres para imaginar y hacer arte e iniciar a los más pequeños, de una manera absolutamente lúdica, en el camino hacia el disfrute artístico. Se trata de despertar intereses, de crear espacios de expresión y comunicación en los que el libro y la lectura estén presentes. Un taller al mes irá dedicado a la temática de las campañas de sensibilización.
- **Fecha:** Curso escolar.
- **Lugar de realización:** Bibliotecas de Las Rozas.

2. TALLERES DE ARTE Y MÚSICA EN FAMILIA

- **Destinatario:** Público infantil de 4 a 6 años, de 5 a 10 años acompañados de un familiar adulto.
- **Objetivo:** Promover talleres de creación.
- **Descripción:** Talleres para imaginar y hacer arte e iniciar a los más pequeños, de una manera absolutamente lúdica, en el camino hacia el disfrute artístico acompañados de un familiar adulto. Se trata de despertar intereses, de crear espacios de expresión y comunicación en los que el libro y la lectura estén presentes. En lo que queda de 2024, un taller al mes irá dedicado a la temática de las campañas de sensibilización.
- **Fecha:** Curso escolar.
- **Lugar de realización:** Bibliotecas de Las Rozas.

3. TALLERES DE VERANO EN LAS BIBLIOTECAS

- **Destinatarios:** Público infantil de 6 a 10 años.

- **Objetivo:**
 - Crear con los participantes sesiones que estimulen la imaginación y las ganas de contar historias.
 - Estimular las capacidades plásticas-creativas
 - Fomentar los relatos orales
 - Mejorar la capacidad de hablar en público de los participantes
 - Propiciar la escucha atenta del grupo
 - Concretar un proyecto común, mediante el trabajo en equipo

- **Descripción:** Proyecto verano con “Las emociones en Juego”.

- **Fecha:** Julio 2025.

- **Lugar de realización:** Bibliotecas de Las Rozas.

4. LA HORA DEL CUENTO

- **Destinatarios:** Público infantil a partir de 5 años y adultos acompañantes.
- **Objetivo:** Desarrollar el gusto por la lectura en los más pequeños, así como recuperar el placer de escuchar cuentos y dejarnos llevar por la magia de las palabras. El objetivo de los cuentos contados es el sorprender y emocionar.
- **Descripción:** Las bibliotecas municipales ofrecen todos los viernes a las 18h, a los usuarios infantiles esta actividad, durante el curso escolar. Este año escolar con el añadido de reservar una sesión al mes para trabajar una emoción o valor.
- **Fecha:** Curso escolar.
- **Lugar de realización:** Bibliotecas de Las Rozas.

5. FORMACIÓN DE USUARIOS EN BIBLIOTECAS ●

- **Destinatario:** Alumnos de centros escolares de Las Rozas (Educación Infantil, Primaria y Secundaria) y otras entidades.
- **Objetivo:**
 - Despertar la afición por la lectura para su conocimiento, ocio y formación.
 - Impulsar la autonomía investigadora, la búsqueda y utilización de los recursos informativos. Capacitar para el proceso de búsqueda informativa.
 - Estimular la creatividad y el aprendizaje de técnicas de trabajo intelectual.
 - Reforzar el trabajo sobre el uso de la biblioteca pública como centro de recursos de información y apoyo a los centros educativos dentro de su Plan de Lectura, escritura e investigación.
- **Descripción:** La biblioteca, entorno privilegiado de la lectura, la información, el ocio y el conocimiento, sólo adquiere pleno sentido cuando favorece el acceso de sus usuarios a los recursos de los que dispone. Por ello, a partir de los objetivos generales, se han diseñado programas específicos para diferentes edades. ¿Qué actividades se realizan? El proyecto está estructurado en bloques de programas en función de cada ciclo educativo, con actividades creadas para grupo de edad y adaptando el aprendizaje de los conceptos bibliotecarios a la capacidad cognitiva de los escolares. Los contenidos se complementan nivel a nivel para que el alumnado progrese en los conocimientos sobre el uso de la biblioteca y **fomento de la lectura**. En todas las actividades se emplea una metodología participativa, lúdica y cooperativa. Se utiliza, como complemento a las explicaciones, la narración de cuentos y juegos didácticos que facilitan a los participantes la comprensión de los conceptos relacionados con la organización bibliotecaria y la búsqueda documental, así como el fomento de la lectura.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Bibliotecas de Las Rozas.

5.1 La Maleta Biblioteca ●

- **Destinatarios:** Alumnos de infantil de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Despertar la afición por la lectura para su conocimiento, ocio y formación.
- **Descripción:** Viajamos con nuestra Maleta – Biblioteca cargadas de cuentos infantiles para los más pequeños.
- **Fecha:** Curso escolar.
- **Lugar de realización:** Bibliotecas de las Rozas.

5.2. Los Cuentos de Leo y Nico ●

- **Destinatarios:** Alumnos de infantil de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Dar a conocer el catálogo que ofrece la biblioteca mientras se comparte un espacio con familias y los más pequeños de la casa. A la vez que, despertar la afición por la lectura para su conocimiento, ocio y formación.
- **Descripción:** Leo y Nico son dos ratones que viven en nuestra biblioteca. Se conocen todos los cuentos y nos recomiendan lo que vamos a contar en esta sesión.
- **Fecha:** Curso escolar.
- **Lugar de realización:** Bibliotecas de las Rozas.

5.3 El Rincón de los Cuentos ● ●

- **Destinatarios:** Alumnos de infantil de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Dinamizar de manera lúdica la introducción a la lectura y la escucha activa de los más pequeños.
- **Descripción:** Paco, el león come - cuentos, visita el Rincón de los cuentos que le han preparado Leo y Nico. A Paco le gustan tanto los cuentos que los lee con gran voracidad. Y disfruta mucho contando los que han elegido los niños que acuden a la actividad.
- **Fecha:** Curso escolar.
- **Lugar de realización:** Bibliotecas de las Rozas.

5.4 Cuento narrado, Cuento ilustrado ●

- **Destinatarios:** Alumnos de 1º primaria de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** La meta será continuar con el compartimiento de espacios de encuentro en familia e iguales a través de la literatura.
- **Descripción:** Descubrimos la biblioteca y las historias que se cuentan en los libros. Escuchamos cuentos narrados y cuentos ilustrados.
- **Fecha:** Curso escolar.
- **Lugar de realización:** Bibliotecas de las Rozas.

5.5 Sí o no, en ese lugar ●●

- **Destinatarios:** Alumnos de 2º primaria de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Promover desde pequeños el respeto y orden que deben seguir a la hora de coger un libro o devolverlo. Impulsar la autonomía investigadora, la búsqueda, y capacitar para el proceso de búsqueda informativa.
- **Descripción:** Reconocer un libro por lo que dicen que relata y encontrar un lugar en la biblioteca donde mejor se puede ordenar un libro en la estantería.
- **Fecha:** Curso escolar.
- **Lugar de realización:** Bibliotecas de las Rozas.

5.6 Ruta por la Biblioteca ●●

- **Destinatarios:** Alumnos de 3º primaria de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Promover el conocimiento de los servicios y recursos de la biblioteca, descubrir el espacio público y fomentar la creatividad junto con técnicas de trabajo intelectual.
- **Descripción:** Planteamos unas pruebas para que los niños comiencen a descubrir cómo se organiza una biblioteca.
- **Fecha:** Curso escolar.
- **Lugar de realización:** Bibliotecas de las Rozas.

5.7 ADB, Agencia de Detectives de Biblioteca

- **Destinatarios:** Alumnos de 4º primaria de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Impulsar la autonomía investigadora y la búsqueda de recursos informativos. A través de las pruebas y desafíos, los participantes podrán explorar la biblioteca, familiarizarse con sus servicios, y desarrollar habilidades en la búsqueda de información. Fomentar la creatividad, la lectura, y el trabajo en equipo.
- **Descripción:** Se formarán equipos a los que se les plantearán varias pruebas bibliotecarias, descifrar unos códigos secretos, seguir el rastro de unos libros y resolver la gran pregunta.
- **Fecha:** Curso escolar.
- **Lugar de realización:** Bibliotecas de las Rozas.

5.8 La Biblioteca te reta

- **Destinatarios:** Alumnos de 5º primaria de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Promover el conocimiento de los servicios de la biblioteca y sus fondos documentales, ya que les permitirá familiarizarse con el funcionamiento de la biblioteca y sus recursos. Además, al enfrentar una cuestión de dificultad, se estimula el pensamiento crítico y la creatividad. Impulsar la autonomía investigadora y la búsqueda de recursos informativos. Al plantear búsquedas en las estanterías y en el catálogo en línea, los participantes aprenderán a utilizar eficazmente los recursos de la biblioteca para resolver preguntas específicas.
- **Descripción:** Planteamos búsquedas en las estanterías y en el Catálogo en línea, recursos que ayuden a resolver una cuestión de relativa dificultad.
- **Fecha:** Curso escolar.
- **Lugar de realización:** Bibliotecas de las Rozas.

5.9 Tres en sala

- **Destinatarios:** Alumnos de 6º primaria de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Impulsar la autonomía investigadora y la búsqueda de recursos informativos. promover el conocimiento de los servicios de la biblioteca y sus fondos documentales, ya que los "bibliotecarios" aprenderán sobre los recursos disponibles y cómo guiarlos. Asimismo, esta dinámica busca estimular la creatividad y el trabajo en equipo, ya que fomenta la colaboración y la comunicación entre los participantes.
- **Descripción:** El grupo se divide en tres alumnos. Cada alumno asume un papel: unos serán bibliotecarios, otros buscarán en el catálogo y otros serán los usuarios que llegan a la biblioteca con una necesidad de información.
- **Fecha:** Curso escolar.
- **Lugar de realización:** Bibliotecas de las Rozas.

5.10 Próxima parada: La Biblioteca, Destino: El Mundo

- **Destinatarios:** Alumnos de 1º a 4º ESO de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Promover el conocimiento de los servicios de la biblioteca y sus fondos documentales. Fomentar la afición por la lectura, al descubrir nuevas obras, e impulsar la autonomía investigadora.
- **Descripción:** La biblioteca es un espacio para compartir y descubrir mundo, donde los usuarios pueden desde elegir un libro, localizarlo o solicitarlo, hasta explorar sus diversas secciones y recursos. Al explorar las diferentes secciones y recursos, los participantes se familiarizan con lo que la biblioteca tiene para ofrecer. Esta actividad fomenta el interés por la lectura y ayuda a los participantes a desarrollar habilidades de búsqueda de información de manera independiente.
- **Fecha:** Curso escolar.
- **Lugar de realización:** Bibliotecas de las Rozas.

6. AL AIRE LIBRO

- **Destinatario:** Público familiar.

- **Objetivo:**
 - Fomentar el gusto y el placer de la lectura en familia.
 - Ofrecer un recurso integrado en el entorno natural de la ciudad para la cultura y la educación.
 - Impulsar el valor del clima familiar como uno de los principales motores del hábito lector.
 - Impulsar a Las Rozas como Ciudad Educadora ofreciendo oportunidades para aprender en la ciudad y a través de la ciudad.

- **Descripción:** Actividades que pueden realizarse al aire libre en espacios públicos como parques, calles, etc. que se convertirán en bibliotecas naturales gracias a la Campaña "Al aire libro". Se trata de una iniciativa para promover la creatividad y lectura en familia. En ellas habrá espacio para la lectura, sesiones de narración y talleres creativos
 - Picnic de libros (abril 2025).
 - Casetas / contenedores para intercambio de libros.
 - Decoraciones / Ambientación / Attrezzo.
 - Feria del Libro (22-25 mayo 2025).
 - Talleres de narración y creatividad.
 - Verso Libro (Botiquín de poemas). Píldoras en forma de poemas para contagiarse de felicidad o de belleza. Se llevarán botiquines con poemas a las farmacias o edificios públicos.

- **Fechas:** Abril – mayo.

- **Lugar de realización:** Distintas ubicaciones de Las Rozas.

7. BIBLIOTERAPIA. Libros que cuidan. Cuidar con libros. Libros saludables. Lecturas saludables

- **Destinatario:** Público general.
- **Objetivo:** La Biblioterapia consiste en el uso de la lectura con un objetivo terapéutico (libros de autoayuda) o de desarrollo (novelas/ ficción). Se recurre a ella principalmente para apoyar el tratamiento de trastornos mentales y problemas emocionales y para promover la salud mental.
- **Descripción:** Se realizarán diferentes guías y actividades
 - Guías de lectura.
 - Guías de recursos.
 - Centros de interés.
 - Exposiciones bibliográficas.
- **Fechas:** Anual.
- **Lugar de realización:** Bibliotecas de las Rozas.

8. LIBROTERAPIA. Leer es salud. El poder de los libros. Lecturas saludables

- **Destinatario:** Dirigido a público adulto interesado en reflexionar, comentar, hablar, intercambiar, aprender, disfrutar y relacionarse con la lectura.
- **Objetivo:** Se trata de despertar intereses, de crear espacios de expresión, reflexión y comunicación en los que el libro y la lectura estén presentes.
- **Descripción:** Se realizarán diferentes eventos y actividades en los que se tratarán temas de salud mental.
- **Fechas:** Anual.
- **Lugar de realización:** Distintas ubicaciones.

9. PRESENTACIONES DE LIBROS INFANTILES

- **Destinatario:** Público infantil y los familiares adultos que los acompañan.
- **Objetivo:** Promover el encuentro con los creadores de historias, con los autores e ilustradores. Una presentación al mes estará relacionada con salud mental.
- **Descripción:** Encuentros con autores.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Bibliotecas de Las Rozas.

10. COMPRA DE LIBROS SOBRE SALUD MENTAL

- **Destinatarios:** Público general.
- **Objetivo:** Actualizar el catálogo de libros sobre emociones, psicología, salud y bienestar mental para promover la lectura dedicada a esta temática y así enriquecer a la población de conocimientos novedosos, pudiendo abarcar todas las dimensiones humanas.
- **Descripción:** Compra de libros que su temática este enfocada en las emociones, la salud y bienestar mental.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Bibliotecas de las Rozas.

11. CENTRO DE INTERÉS SOBRE SALUD MENTAL EN LA LEÓN TOLSTOI

- **Destinatarios:** Público general.
- **Objetivo:** Facilitar el acceso a libros sobre salud y bienestar mental, emociones, proporcionando un espacio específico donde encontrarlos para fomentar la lectura y a su vez enriquecerse de los beneficios de esta.
- **Descripción:** Espacio dentro de la biblioteca dedicado a libros sobre emociones, salud y bienestar mental...
- **Fecha:** Permanente.
- **Lugar de realización:** Biblioteca León Tolstoi.

12. NOCHE DE LOS LIBROS

- **Destinatarios:** Público general.
- **Objetivo:** Facilitar un espacio de encuentro entre familias y libros para disfrutar de una noche mágica en la que se compartirá unas horas de lectura especial sobre las emociones.
- **Descripción:** Con motivo de la campaña "Al aire libro", se convocará a la población roceña para acudir a una lectura al aire libre en familia de noche.
- **Fecha:** 23 de abril.
- **Lugar de realización:** Biblioteca León Tolstoi y otras ubicaciones de Las Rozas.

13. LITERATURA Y SALUD MENTAL. Visibilizar desde lo literario

- **Destinatario:** Cualquier ciudadano que quiera acercarse al tema desde la perspectiva médico/literaria. Dudas, consejos, puesta en común y necesidad de verbalizar. El problema de la salud mental es transversal a toda la sociedad por lo que la jornada pretende acercarse a toda persona con interés en el tema.
- **Objetivo:** Abordar el complejo problema de salud mental que tenemos como sociedad se hace imprescindible. Las tasas de sufrimiento poblacional crecen cada año y realizar un amplio abordaje de análisis es necesario. También desde lo literario.
- **Descripción:** La literatura y la complejidad de axiomas médicos desarrollados es básica para la comprensión, mejora y puesta en común del problema. La Jornada de Salud Mental y Literatura pretende poner de relieve las diferentes perspectivas médicas del ensayo y /o la importancia de la literatura. Desde la conversación, el acercamiento a una realidad compleja y el debate: “Salud Mental y Literatura” pretende centrar un tema que debe estar sobre la mesa de cualquier institución y familia.
- **Fechas:** Jornada presencial. Día único:
 - STEP 1 (11-12:30 horas) Salud Mental y literatura. ¿Desde dónde partimos?
 - STEP 2 (17:30-19:00 horas) Mesa de autores y temáticas sobre estudios
 - STEP 3 (19:00-20:30 horas) Mesa de autores y temáticas sobre estudios
 - Participarán escritores y doctores de reconocido prestigio
- **Lugar de realización:** Por determinar.

14. TERTULIAS DE LAS ROZAS

- **Destinatario:** Cualquier ciudadano que quiera acercarse al tema desde la perspectiva médico/literaria. Dudas, consejos, puesta en común y necesidad de verbalizar. El problema de la salud mental es transversal a toda la sociedad por lo que la jornada pretende acercarse a toda persona con interés en el tema.
- **Objetivo:**
 - Facilitar el acceso a un nuevo tipo de actividad cultural, recreativa y educativa en la que los vecinos son protagonistas activos: Hablar, conversar, debatir, compartir experiencias y conocimientos, relacionarse...
 - Promover la integración y conexión intergeneracional a través de la participación en una actividad presencial segura, interesante y cordial.
 - Prevenir el sentimiento de soledad no deseada o situaciones de aislamiento social facilitando a los vecinos la oportunidad de crear nuevas relaciones personales de amistad y vecindad: Relaciones significativas basadas en sus intereses y afinidades.
 - Fomentar la creación de redes sociales de apoyo mutuo para combatir la soledad no deseada.
- **Descripción:** Las Tertulias de Las Rozas son encuentros presenciales semanales cuya finalidad es hablar amistosamente sobre temas culturales sugeridos previamente u otros temas específicos que el grupo asistente elija. En cada tertulia participan entre 6 y 12 personas para garantizar que todos los asistentes tengan la oportunidad de intervenir compartiendo sus opiniones, conocimientos o experiencias.
- **Frecuencia:** Una tertulia semanal. Duración: De 60 a 90 minutos. Todas las tertulias cuentan con la presencia de un moderador / dinamizador cuya labor es conducir la sesión garantizando un diálogo respetuoso, tolerante con las opiniones diversas, positivo y cordial.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar en el que se realiza:** Bibliotecas de Las Rozas y otras ubicaciones.

7.5 PROGRAMA DE SENSIBILIZACIÓN

Comprender la salud mental implica reconocer diversas condiciones psicológicas y psiquiátricas que impactan el bienestar de un individuo y también reconocer que salud mental no significa hablar de trastorno mental sino de bienestar mental propiamente dicho. Diferentes comunidades interpretan los trastornos de salud mental de diversas maneras, influenciadas por sus conocimientos, creencias y perspectivas.

Las personas informadas reconocen las manifestaciones únicas de los trastornos de salud mental, lo que les permite identificar posibles preocupaciones en ellos mismos o en los demás. **Una sólida alfabetización en salud mental permite a las personas comprender la prevalencia y el impacto de los trastornos de salud mental, promoviendo la conciencia y abordando el problema dentro de la sociedad.**

La alfabetización en salud mental permite conocer los tratamientos basados en evidencia, incluida la psicoterapia, la medicación y los ajustes en el estilo de vida. También estar familiarizado con técnicas de autoayuda, manejo del estrés y mecanismos de afrontamiento para mantener una salud mental óptima. A pesar de los avances en la atención de la salud mental en España, **sigue existiendo una importante falta de conciencia entre las personas sobre los hábitos que promueven una buena salud mental y bienestar en general.**

Cualquier plan municipal que persiga un cambio de hábitos en sus ciudadanos, debe contener una parte importante de concienciación y sensibilización. Difícilmente podremos cambiar si no se tiene conciencia de la necesidad de hacerlo, de lo perjudiciales que son ciertos hábitos y del daño que supone a medio y largo plazo mantenerlos. Es fundamental informar a los vecinos, poniendo énfasis en lo bueno, en las acciones beneficiosas.

Es esencial sensibilizar acerca de cuáles son las buenas prácticas en materia de bienestar y salud mental para adoptar estilos de vida favorecedores, que nos conduzcan hacia una existencia más armónica: no perfecta, sino plena. Una búsqueda de la excelencia y no de la perfección, que no existe.

Índice Programa de Sensibilización

1. Campaña “Únete”.
2. Campaña “NaturalMENTE”.
3. Campaña “Pantalla Consciente”.
4. Campaña “VoluntariaMENTE”.
5. Campaña “MirARTE”.
6. Campaña “ComunicARTE”.
7. Campaña “EmocionARTE”: Día Mundial de la Felicidad.
8. Campaña al Aire Libro “Libromente”.
9. Campaña “FamiliarMENTE”: Día Mundial de la Familia.
10. Campaña “AgradecidaMENTE”.
11. Exposición “Madrileños Centenarios”.
12. Certamen de prosa y poesía.
13. Ciclo de exposiciones (El ovillo de Ariadna).
14. Exposición Artfulness.
15. Vive tu sueño.
16. Exposición Laberinto.
17. Exposición KALIFA (Alejandro Fernández Sáez).
18. Teatro: Bye Bye Ansiedad.
19. Teatro: Goteras.
20. Conferencias: Imágenes de la salud mental en la historia del arte.
21. Mesa de debate: ¿La creatividad puede cuidar la salud mental?.
22. Olimpiadas deportivas escolares .
23. Agentes tutores: Protección y Prevención en la Comunidad Educativa.
24. Prevención en el consumo de estupefacientes.
25. Escape room “La habitación del humo”.
26. Escape room “La ley seca”.
27. Escape room “Alimentación zombi”.
28. Taller de salud afectivo- sexual en la adolescencia.
29. Taller de gestión emocional.
30. Taller de alimentación saludable.
31. Taller: “Y tú, ¿bebes?”.
32. Taller: “Y tú, ¿fumas?”.

Descripción de actividades del Programa de Sensibilización

1. CAMPAÑA “ÚNETE” #ÚNETEalOcio ●

En septiembre iniciamos el otoño trabajando en el bienestar social. Esta campaña busca fomentar la conexión entre los vecinos de Los Rozas, facilitando que las personas se integren y participen en la vida comunitaria. Las asociaciones, clubes y otros colectivos locales presentarán sus ofertas de ocio y tiempo libre, promoviendo un sentido de pertenencia y cohesión social.

- **Objetivo:**

- Promover la integración y participación activa en la comunidad.
- Dar visibilidad a las asociaciones, clubes locales y diferentes colectivos.
- Fomentar el bienestar social a través de actividades recreativas y de ocio.

- **Propuesta de acción:** Se realizará **un evento principal, la Feria de las Asociaciones y Clubes** en septiembre 2025 en el Centro Multiusos con:

- Actividades Interactivas → Talleres y demostraciones prácticas por parte de las asociaciones y clubes para mostrar sus actividades.
- Zona de Información → Stands informativos donde los representantes puedan explicar sus programas y reclutar nuevos miembros.
- Espacios de Networking → Áreas dedicadas a la interacción y la creación de redes entre los asistentes.

- **Actividades:**

- “Conoce a tu compañero”.
- Exposición “Vive tu sueño”.
- Feria de las asociaciones culturales y clubes.
- Canto comunitario, cine fórum y club de lectura en la EOI.
- Club joven: Tu espacio, espacio ocio saludable y alternativo.
- Club de astronomía.
- Club de imagen y bienestar.
- Club de robótica.
- Club de lectura juvenil.
- Diseño, difusión y fomento de la participación de los trabajadores municipales en actividades lúdicas extralaborales.
- Club de emprendimiento.
- Club de IA.

2. CAMPAÑA “NaturalMENTE” #ViveNaturalMENTE ●

En octubre, con el cambio de colores del otoño, esta campaña promoverá actividades al aire libre y el bienestar físico. Numerosos estudios han demostrado la relación positiva entre la salud mental y el tiempo pasado en la naturaleza. Por ello, esta campaña se centrará en la plantación de árboles y la conservación del entorno natural, subrayando la importancia del contacto con la naturaleza para el bienestar mental.

- **Objetivo:**

- Fomentar la conexión con la naturaleza y el respeto por el medio ambiente.
- Promover actividades físicas y recreativas al aire libre.
- Sensibilizar sobre los beneficios de la naturaleza para la salud mental.

- **Propuesta de acción:** Se realizará un **evento principal, la Gran Plantación en la Talaverona (Centro del Medio Ambiente “La Talaverona”)** con las siguientes acciones:

- Talleres de Jardinería → Ofrecer talleres prácticos sobre técnicas de plantación y jardinería sostenible.
- Actividades de Mindfulness → Sesiones de mindfulness y yoga al aire libre para promover el bienestar mental.
- Charlas Educativas → Charlas sobre la importancia de la biodiversidad y la conservación del medio ambiente.
- Concierto “Veteranos de las Galias”

- **Actividades:**

- Conferencia – Monólogo “Bye bye ansiedad”.
- Itinerarios guiados: Los secretos en primavera.
- Itinerarios guiados: El canal de Guadarrama.
- Itinerarios guiados: Detectives en la naturaleza.
- Itinerarios guiados: Cajas nido.
- Itinerarios guiados: OtoñARTE.
- Bosque Miyawaki.
- Taller de Ikebana.
- Taller de decoración floral.
- Club corazón verde.
- Club ambientum.

3. CAMPAÑA “Pantalla Consciente” #pantallarte ●

En noviembre, esta campaña abordará el uso adecuado de las pantallas y la tecnología. El bienestar mental puede verse afectado por el mal uso de dispositivos electrónicos, especialmente entre los jóvenes. La campaña buscará educar sobre los riesgos del uso excesivo de las pantallas y promover hábitos saludables.

- **Objetivo:**

- Concienciar sobre los efectos negativos del uso excesivo de pantallas.
- Promover el uso responsable de las pantallas.
- Fomentar alternativas saludables y actividades fuera de línea.

- **Propuesta de acción:**

- Charlas y ponencias → Charlas en el Auditorio sobre el uso responsable de las pantallas, con la participación de expertos.
- Exposición “Nomofobia” → Presentar la exposición de Juan Vicente Fernández Muñoz del 17 de octubre al 8 de diciembre para reflexionar sobre la dependencia tecnológica.
- Talleres educativos → Talleres sobre manejo del tiempo de pantalla y estrategias para reducir la dependencia tecnológica y ciberseguridad.

- **Actividades:**

- Teatro “Goteras”.
- Campaña escolar teatro “¿Qué hace el mando de la tele en el frigo?”
- Exposición “Nomofobia”.
- Conferencias para familias, profesores y menores.
- Détox digital.
- Offline club.
- Plan de alfabetización audiovisual “A contracorriente”.

4. CAMPAÑA “VoluntariaMENTE”: La luz de la Navidad. #Lúcete #LúceteConSolidaridad

Diciembre llega con la Navidad, una época en la que la solidaridad y el voluntariado se convierten en protagonistas. En esta campaña, se promoverá el espíritu de generosidad y altruismo, destacando la importancia de ayudar a los demás y contribuir a la comunidad. Bajo el lema "La luz de la Navidad", la campaña busca iluminar las vidas de quienes más lo necesitan mediante actos de bondad y apoyo mutuo. Al integrar el tema "La luz de la Navidad", esta campaña no solo fomenta la solidaridad y el voluntariado, sino que también celebra el espíritu navideño de dar y compartir, iluminando la comunidad con actos de bondad y generosidad.

- **Objetivo:**

- Fomentar la solidaridad y el voluntariado en la comunidad.
- Sensibilizar sobre la importancia del apoyo mutuo y la ayuda a los más necesitados.
- Promover el bienestar a través de acciones altruistas y gestos de bondad durante la Navidad.

- **Propuesta de acción:** Campaña de recogida de alimentos, en la que se organizarán puntos de recogida en colaboración con distintas asociaciones, con el objetivo de recolectar productos no perecederos para las familias necesitadas.

Eventos especiales: Se realizarán eventos comunitarios en los que los vecinos puedan llevar sus donaciones y participar en actividades festivas, como conciertos de villancicos y actuaciones en residencias.

- Carta a los Reyes Magos → Establecer puntos de recogida de cartas para los Reyes Magos, invitando a los niños a escribir sus deseos y necesidades. Cáritas se encargará de distribuir regalos a los niños en situación de vulnerabilidad.
- Talleres de manualidades → Organizar talleres donde los niños puedan crear sus propias tarjetas navideñas y decorarlas.
- Iluminación navideña solidaria → Decorar puntos de recogida y eventos del municipio con luces y adornos navideños, creando un ambiente cálido y acogedor que refleje el lema "La luz de la Navidad"

Eventos Comunitarios:

- Visitas solidarias: Organizar visitas, en la medida de lo posible acompañadas de alguna acción cultural a algún hospital, residencias de ancianos y centros de acogida, llevando regalos y mensajes de esperanza para iluminar las vidas de quienes más lo necesitan.
- Aperitivo comunitario navideño: Planificar un gran aperitivo de Navidad en el municipio en el que los beneficios se donen a asociaciones.

• **Actividades:**

- Actuaciones en residencias, hospitales y eventos solidarios.
- “Músicos solidarios”.
- “Bailarines solidarios”.
- “Música en el hospital”.
- Camino a Belén.
- Acogida 1º ESO.
- Ayuda a tu compañero.
- Actuaciones artísticas “con y para ellos”.
- Programa de voluntariado juvenil: #infórmate #fórmate #súmate.
- Programa de voluntariado adulto: #interésate #implicate #involúcrate.
- Programa de acción social.
- Carta a los Reyes Magos.

5. CAMPAÑA “MirARTE” #mirARTE

Enero, después de muchos meses mirando hacia afuera, esta campaña invitará a la comunidad a redirigir la mirada hacia su interior. Se tratará de trabajar en el bienestar emocional, escuchando y cuidando nuestras propias emociones.

- **Objetivo:**

- Promover la introspección y el autocuidado emocional.
- Fomentar prácticas de bienestar personal que mejoren la calidad de vida.
- Proporcionar herramientas y recursos para el desarrollo emocional.

- **Propuesta de acción:**

- Código "QuiéRete" (QR) → Implementar un código QR que los vecinos puedan escanear para recibir recomendaciones diarias sobre hábitos saludables y prácticas de autocuidado.
- Talleres de bienestar → Talleres sobre técnicas de mindfulness, meditación y otros métodos de autocuidado.
- Charlas sobre bienestar emocional → Charlas con psicólogos y expertos en bienestar emocional para proporcionar estrategias y consejos prácticos.

- **Actividades:**

- “Paisajes inventados o Micro mundos”.
- Charlas participativas sobre el bienestar emocional de la mano de técnicos de salud y juventud.
- “¿Cómo estás?”.
- Maratón de coaching.
- Escuela de soft skills.
- Talleres infantiles en bibliotecas.
- APP sobre salud mental.
- “Emociones en movimiento”.
- JubilarTE, guía para una transición positiva a la jubilación.

6. CAMPAÑA “ComunicARTE” #ComunicArte ●

En febrero destacaremos la importancia de la comunicación efectiva para el bienestar social. Esta campaña fomentará habilidades de comunicación respetuosa y asertiva, promoviendo relaciones saludables y el intercambio de ideas y sentimientos.

- **Objetivo:**

- Promover la comunicación efectiva y respetuosa en la comunidad.
- Fomentar el bienestar social a través de la mejora de las habilidades comunicativas.
- Facilitar el intercambio de ideas, sentimientos y pareceres.

- **Propuesta de acción:**

- Conferencia sobre la importancia de la comunicación → Conferencia sobre las claves para una comunicación efectiva y su impacto en el bienestar social.
- Campaña en restaurantes y comercios.

- **Actividades**

- Olimpiadas Culturales y escolares.
- Ciclo de conferencias “Imágenes de la salud mental en la Hª del Arte”.
- Dinamizadores de IES.
- Convivencia escolar: alumno ayudante, mediador escolar e intervención en el aula.
- Manual de comportamiento en los juegos o campeonatos municipales.
- Danza en primaria.
- Olimpiadas deportivas escolares.
- Teen building.
- “Banco ¿quieres hablar?”
- “Juntos mejor”.
- “La tertulia, soledad no deseada”.
- Encuentros de jóvenes.

7. CAMPAÑA “EmocionARTE” - DÍA MUNDIAL DE LA FELICIDAD #EmocionArte

En marzo, con la llegada de la primavera, celebraremos el Día Mundial de la Felicidad destacando la importancia del bienestar emocional. Esta campaña se centrará en actividades que promuevan la alegría y la felicidad, fomentando una actitud positiva y el disfrute de la vida.

- **Objetivo:**

- Promover la felicidad y el bienestar emocional en la comunidad.
- Fomentar actividades que generen alegría y satisfacción.
- Concienciar sobre la importancia de la felicidad en la vida diaria.

- **Propuesta de acción:** Se realizará un evento principal el 20 de marzo donde los colegios se reúnan para cantar y bailar juntos. Además, tendrá lugar una conferencia sobre el tema.

- Actividades lúdicas → Juegos y actividades recreativas para niños y adultos, fomentando la diversión y el sentido de comunidad. (Deportes intergeneracionales)
- Charlas informativas de expertos sobre concienciación salud mental y difusión de pautas PRL. Estas irán dirigidas a toda la plantilla de trabajadores, directores, así como a fuerzas de seguridad y demás trabajadores expuestos a situaciones de elevado impacto emocional. Formación anual.

- **Actividades:**

- Exposición “Madrileños Centenarios”.
- Hora del cuento.
- Fichas informativas de bienestar emocional
- Guía de hábitos saludables en el entorno laboral.
- Charlas informativas de expertos sobre concienciación salud mental y difusión de pautas PRL.
- Libera un poema.

8. CAMPAÑA AL AIRE LIBRO “LIBROMENTE” #LibrosAlAire ●

En abril, aprovechando el buen tiempo, organizaremos un picnic al aire libre para fomentar el bienestar mental compartiendo libros. La lectura nos conecta con nuestra humanidad y despierta valiosas cualidades. También comenzaremos una actividad de lectura de cuentos en parques infantiles para promover el amor por la lectura desde pequeños.

- **Objetivo:**

- Fomentar el bienestar mental y la desconexión digital como actividad que favorece la relajación y el bienestar emocional a través de la lectura.
- Incentivar la lectura en todas las edades y desarrollar el amor por los libros desde temprana edad.
- Promover la conexión comunitaria y el intercambio cultural fomentando la interacción y el intercambio de libros entre los vecinos.

- **Propuesta de acción:**

- Lectura de cuentos → Iniciar sesiones de lectura de cuentos en los parques infantiles, animando a las familias a participar.
- Clubes de lectura → Formar clubes de lectura al aire libre donde los participantes puedan discutir libros y compartir sus impresiones.
- Intercambio de libros → Establecer puntos de intercambio de libros en diferentes parques y plazas para fomentar la circulación de literatura en la comunidad.

- **Actividades:**

- Feria del Libro.
- Picnic de libros + mesa debate.
- Lectura en parques y residencias.
- Certamen de prosa y poesía.
- Biblioterapia: Libros que cuidan, cuidar con libros, libros y lecturas saludables.
- Libroterapia: Cata de libros, taller de escritura, narración oral.
- Alimenta el alma: Cabinas de libros en parques infantiles.
- Promoción de la lectura: Guía de lecturas recomendadas.
- Presentaciones de libros infantiles.
- Compra de libros sobre salud mental.
- Centros de interés sobre salud mental en “León Tolstói”.
- Lecturas de noche.
- Conferencia: Literatura y Salud mental. Visibilizar desde lo literario
- Talleres de verano.

9. CAMPAÑA “FamiliarMENTE” #FamiliaUnida #FamiliaMente: Día Mundial de la Familia ●

En mayo celebraremos el Día Mundial de la Familia destacando la importancia de las relaciones familiares y el apoyo mutuo. Esta campaña promoverá actividades que fortalezcan los lazos familiares y fomenten el bienestar social a través del juego y la convivencia.

- **Objetivo:**

- Fortalecer los vínculos familiares y fomentar la convivencia intergeneracional.
- Promover actividades recreativas que involucren a toda la familia.
- Resaltar la importancia del apoyo y la unión familiar para el bienestar social.

- **Propuesta de acción:** Se realizará un evento principal, que será una jornada de juegos y actividades para toda la familia, incluyendo competencias y actividades lúdicas que involucren a niños, padres y abuelos.

- Talleres intergeneracionales → Talleres donde abuelos y nietos puedan aprender y crear juntos, como manualidades o cocina tradicional.
- Conferencia → Habrá una conferencia el 8 o 22 mayo en el Auditorio que abordará de abordar los objetivos anteriormente descritos.

- **Actividades:**

- Taller danza “Bailemos con nuestros abuelos”.
- Senderismo en familia.
- Jornadas de bienestar en centros educativos.
- Juegos intergeneracionales.
- Talleres de arte y música en familia.
- “Conoce a tu familia”.

10. CAMPAÑA “AgradecidaMENTE” #AgradecidaMente #PracticaLaGractitud

En junio trabajaremos la gratitud aprovechando el final de curso, para promover el agradecimiento como una práctica que fortalece el espíritu y el bienestar emocional. Recordaremos a los vecinos la importancia de dar las gracias y reconocer el apoyo de los demás.

- **Objetivo:**

- Fomentar la práctica del agradecimiento y la gratitud en la comunidad.
- Mejorar el bienestar emocional y fortalecer las relaciones interpersonales.
- Crear una cultura de reconocimiento y aprecio.

- **Propuesta de acción:**

- Conferencia sobre el agradecimiento → Conferencia con expertos que hablen sobre los beneficios de la gratitud.
- Cuaderno del agradecimiento → Entregar cuadernos de agradecimiento en los colegios y animar a los estudiantes a escribir cartas de agradecimiento.
- Campaña de Cartas de Agradecimiento → Promover la redacción y envío de cartas de agradecimiento a personas que han marcado una diferencia positiva en la vida de los demás.

- **Actividades:**

- Agradece: Carta de agradecimiento.
- Cuaderno de agradecimiento.
- Premios excelencia.
- Exposición “Madrileños Centenarios”.

11. EXPOSICIÓN “MADRILEÑOS CENTENARIOS” ● ●

- **Destinatario:** Público general.
- **Objetivo:** La exposición con las fotografías y los testimonios de personas centenarias de la Comunidad de Madrid tiene como objetivo fomentar el bienestar emocional y la salud mental de los visitantes al promover una mayor empatía, conexión intergeneracional y reflexión sobre la resiliencia y el valor de nuestros mayores. Al compartir sus historias de superación y valentía, se busca ofrecer un espacio de reflexión y apoyo emocional que contribuya a la conciencia y comprensión de la salud mental, resaltando la importancia de la memoria colectiva y el legado emocional de nuestras comunidades.
- **Descripción:** La pandemia de la COVID-19 afectó a todas las personas, pero no a todas por igual. Las personas mayores fueron especialmente vulnerables ante la enfermedad, la pandemia fue sin duda una emergencia geriátrica. Junto con su fragilidad pudimos descubrir su resiliencia y su valentía para afrontar la soledad y la enfermedad. La exposición pretende lograr un impacto conciliador recogiendo la memoria testimonial de las personas centenarias y que sus vivencias y sus valores no caigan en el olvido. Esta acción se realiza con motivo de la Campaña “Emocionarte”.
- **Fecha:** Del 19 de marzo al 7 de abril de 2025.
- **Lugar de realización:** Sala Maruja Mallo. Centro Cultural Pérez de la Riva.

12. CERTAMEN DE PROSA Y POESÍA ●

- **Destinatarios:** Alumnos de centros escolares de las Rozas.
- **Objetivo:** Acercar la escritura a través de la poesía a los centros escolares.
- **Descripción:** Propuesta sobre las emociones con premio. La actividad consta de crear una historia, prosa o poema sobre tu emoción favorita. Después, habrá una entrega de Premios y Diplomas, en el anfiteatro del Parque de Las Javerianas, dentro del marco de la feria del libro.
- **Fecha:** Mayo de 2025.
- **Lugar de realización:** En distintas ubicaciones.

13. CICLO DE EXPOSICIONES “EL OVILLO DE ARIADNA. TEJIENDO ARTE Y SALUD MENTAL”



- **Destinatario:** Público general.
- **Objetivo:** El proyecto busca brindar la primera experiencia expositiva profesional a estudiantes de grado y máster de Bellas Artes cuya línea de investigación esté relacionada con la mejora de la salud mental.
- **Descripción:** Ciclo expositivo con obras de artistas en proceso de formación académica y líneas discursivas vinculadas a la salud mental. La primera muestra será “La vida (des)conectada, una muestra de esculturas realizadas por el talentoso artista Juan Vicente Fernández Muñoz. Con ellas, el autor explora el impacto de la tecnología en nuestra salud, tanto física como mental.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Sala Maruja Mallo. Centro Cultural Pérez de la Riva.

14. EXPOSICIÓN “ARTFULLNESS. SENTIR, CUERPO, NOSOTROS”



- **Destinatario:** Público general.
- **Objetivo:** El mindfulness ayuda a combatir el estrés y la ansiedad porque nos lleva a un estado de calma, serenidad y claridad mental. El objetivo de esta exposición es acercar al público a esta práctica a través del arte contemporáneo, con creadores que exploran las posibilidades de la meditación y la atención plena a través de las artes plásticas.
- **Descripción:** Exposición colectiva, comisariada por Nerea Ubieta, Artfulness es una apuesta por aproximarnos al arte desde sus raíces: a través de un sentir creativo rebosante de inmediatez y frescura. Las propuestas artísticas seleccionadas nos sitúan en el aquí y ahora y proponen ser vividas con y en el cuerpo. Tocarlas, olerlas, escucharlas, participar de ellas es fundamental. Más información en: <https://www.nereaubieta.com/artfulness>
- **Fecha:** Por determinar.
- **Lugar de realización:** Sala Maruja Mallo. Centro Cultural Pérez de la Riva.

15. VIVE TU SUEÑO. PREVENCIÓN DE LA RUTINA Y PROMOCIÓN DEL CUIDADO EMOCIONAL DE LOS MAYORES” ●

- **Destinatario:** Público general.
- **Objetivo:** El proyecto busca ayudar a las personas mayores a cumplir algún sueño (todavía no cumplido).
- **Descripción:** Con motivo de la campaña “Únete”, el proyecto propuesto se concreta en una exposición de las obras de Ana María Scheck, quien actualmente vive en la residencia de ancianos Colisee de Las Rozas. La inspiración para esta exposición surgió cuando un miembro del personal sanitario que la atendía escuchó el deseo de Ana María de volver a exponer sus pinturas. Con la colaboración de su familia, se ha organizado esta exposición “sorpresa” para celebrar su talento e incentivar su estímulo y bienestar emocional.
- **Fecha:** Septiembre 2024.
- **Lugar de realización:** Sala de exposiciones Joaquín Rodrigo.

16. EXPOSICIÓN LABERINTO ●

- **Destinatario:** Público general de Las Rozas.
- **Objetivo:** Mostrar un ejemplo específico, desarrollado en Las Rozas, de cómo el arte puede contribuir significativamente al bienestar psicológico de los miembros de un grupo de trabajo.
- **Descripción:** Exposición colectiva organizada por Trinidad Irisarri a partir del trabajo creativo desarrollado en su taller en la Escuela D’Art de Las Rozas, donde el arte sirve como herramienta para el desarrollo positivo de las emociones.
- **Fecha:** Por determinar.
- **Lugar de realización:** Sala de exposiciones Joaquín Rodrigo.

17. EXPOSICIÓN KALIFA (ALEJANDRO FERNÁNDEZ SÁEZ) ●

- **Destinatario:** Público general.
- **Objetivo:** Mostrar un ejemplo específico, cuya calidad se encuentra abalada por la crítica especializada, de cómo el arte puede servir de herramienta de expresión y bienestar ante un problema de salud mental.
- **Descripción:** Exposición individual de Alejandro Fernández Sáez, artista que padeció una enfermedad mental y que utilizó el arte como herramienta de expresión de sus emociones.
- **Fecha:** Febrero 2025.
- **Lugar de realización:** Sala Maruja Mallo. Centro Cultural Pérez de la Riva.

18. TEATRO - MONÓLOGO: *BYE BYE ANSIEDAD* DE FERRÁN CASES ● ●

- **Destinatario:** Público general.
- **Objetivo:** Aprender y discutir acerca de cómo los hábitos, la actitud positiva y la perspectiva pueden influir positivamente en nuestro bienestar general y especialmente para superar un problema más común de lo que parece, la ansiedad.
- **Descripción:** Dentro de la campaña “Naturalmente” encontramos el monólogo de Ferran Cases. Él es un escritor, divulgador y creador del método «Bye bye ansiedad». Después de quince años sufriendo ansiedad, consiguió vencerla y hace ya más de diez años que comparte cómo fue su camino de superación. En la actualidad, imparte conferencias y dirige el centro psicológico Bye Bye Ansiedad. El éxito de sus conferencias y su talento sobre el escenario le han permitido crear esta experiencia entre lo formativo y lo artístico.
- **Fecha:** 5 de octubre 2024.
- **Lugar de realización:** Auditorio Joaquín Rodrigo.

19. TEATRO: GOTERAS ●

- **Destinatario:** Público general.
- **Objetivo:** Con motivo de la Campaña “Pantalla Consciente”, se elige este espectáculo que pretende jugar con un género poco común en el teatro: la ciencia ficción. A partir de los diálogos y los juegos escenográficos, la obra pretende viajar a través del tiempo, mientras intenta reflexionar sobre el significado de hacerse mayor, la lucha entre las expectativas y la cruda realidad y el valor del éxito. Y todo sin perder de vista la comedia. Porque encontrarte con tu yo del futuro y verte convertido en algo que nunca hubieras imaginado, puede llegar a ser trágicamente cómico.
- **Descripción:** Obra de teatro con el siguiente argumento: Toni es un joven dramaturgo con un futuro prometedor. Una noche cualquiera, aparecen unas goteras en su techo. Lo que debería ser un simple accidente doméstico, se acaba transformando en el momento más importante de su vida, cuando descubre que su vecino es él mismo treinta años más tarde. Las cosas en el futuro no parecen haber ido como Toni se imaginaba y las dos réplicas intentarán modificar aquello que ha fallado en el presente, para conseguir así el mejor futuro posible.
- **Fecha:** 8 de noviembre 2024.
- **Lugar de realización:** Teatro del Centro Cultural Pérez de la Riva.

20. CICLO DE CONFERENCIAS “IMÁGENES DE LA SALUD MENTAL EN LA HISTORIA DEL ARTE ●

- **Destinatario:** Público general de Las Rozas.
- **Objetivo:** Este ciclo como objetivo explorar temas de relevancia como la percepción de la enfermedad mental en diferentes épocas y culturas, el rol del arte como medio de expresión y terapia para aquellos que enfrentan desafíos de salud mental, así como la evolución de las representaciones de la mente y el cuerpo en el arte a lo largo del tiempo.
- **Descripción:** Con motivo de la Campaña “Comunicarte”, tendrá lugar el Ciclo de conferencias, impartido por el crítico de arte Carlos Delgado Mayordomo, compuesto por 6 sesiones, cada una dedicada a un tema específico que ilustra la complejidad y diversidad de la relación entre el arte y la salud mental.
- **Fecha:** Febrero 2025.
- **Lugar de realización:** Sala Circular del Centro Cultural Pérez de la Riva

21. MESA DE DEBATE: “¿LA CREATIVIDAD PUEDE CUIDAR DE LA SALUD MENTAL? ENCUENTROS DESDE UNA MIRADA INTERDISCIPLINAR” ●

- **Destinatario:** Público general.
- **Objetivo:** Explorar la relación entre la creatividad y la salud mental desde diversas perspectivas interdisciplinarias. Este tema, aún poco abordado en muchos ámbitos, es de gran relevancia y ofrece oportunidades para nuevas investigaciones y enfoques en el cuidado de la salud mental.
- **Descripción:** Mesa redonda configurada como espacio de encuentro e intercambio de ideas, y que contará con la participación de destacados profesionales, expertos e investigadores en el campo de la salud mental y la creatividad.
- **Fecha:** Por determinar.
- **Lugar de realización:** Por determinar.

22. OLIMPIADAS DEPORTIVAS ESCOLARES ● ● ● ● ●

- **Destinatario:** Alumnos de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Transmitir los valores positivos del deporte (trabajo en equipo, perseverancia, inclusión y respeto). Además de fomentar la práctica deportiva entre los estudiantes, centrándose en la gestión y expresión de emociones durante las actividades deportivas.
- **Descripción:** Durante los descansos de las olimpiadas, se llevarán a cabo dinámicas y charlas sobre la importancia de reconocer y gestionar las emociones en el deporte y en el día a día, utilizando cartelería y actividades interactivas. Esta actividad no solo promueve la actividad física, sino que también refuerza valores fundamentales que se pueden aplicar tanto en el deporte como en la vida diaria.
- **Fecha:** Marzo / Abril 2025.
- **Lugar de realización:** Instalaciones deportivas municipales

23. AGENTES TUTORES: Protección y Prevención en la Comunidad Educativa

- **Destinatario:** Comunidad educativa.
- **Objetivo:**
 - Colaborar en materia de seguridad y crisis en el entorno escolar.
 - Apoyo a las familias y menores en situaciones de vulnerabilidad.
 - Formación para la convivencia.
- **Descripción:** Los agentes tutores, dan apoyo a las familias y menores en situaciones de vulnerabilidad y/o emergencia que requieran de los servicios de la Policía Local, en el colegio o en su domicilio. Además de la regulación y control del tráfico y movilidad, realizan acciones dirigidas a la prevención de conductas como el absentismo, el acoso o las agresiones en el ámbito escolar.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Distintas ubicaciones y centros educativos del municipio.

24. PREVENCIÓN EN EL CONSUMO DE ESTUPEFACIENTES

- **Destinatarios:** Alumnos de 3º y 4º ESO de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Prevenir el uso de estupefacientes, así como conocer sus riesgos para la salud y legales.
- **Descripción:** Se pretende que los alumnos entiendan la peligrosidad de “coquetear” con sustancias nocivas para la salud, informándoles también de las posibles consecuencias legales a las que se pueden enfrentar.
- **Fechas:** A convenir con los centros escolares.
- **Lugar de realización:** Centros escolares de Las Rozas.

25. ESCAPE ROOM “LA HABITACIÓN DEL HUMO”

- **Destinatario:** Alumnos de 6º de primaria de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Evitar o retrasar la edad de inicio del consumo de tabaco.
- **Descripción:** Evitar o retrasar la edad de inicio del consumo de tabaco experimental, ocasional o habitual, de cualquiera de sus formas a través de la gamificación.
- **Fecha:** Curso escolar.
- **Lugar de realización:** Centros escolares de Las Rozas.

26. ESCAPE ROOM “LA LEY SECA”

- **Destinatario:** Alumnos de 1º de ESO de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Evitar o retrasar la edad de inicio del consumo de alcohol.
- **Descripción:** Evitar o retrasar la edad de inicio del consumo de alcohol experimental, ocasional o habitual, a través de la gamificación.
- **Fecha:** Curso escolar.
- **Lugar de realización:** Centros escolares de Las Rozas.

27. ESCAPE ROOM “ALIMENTACIÓN ZOMBIE”

- **Destinatario:** Alumnos de 1º de ESO de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Promover cambios de actitudes y prácticas sobre hábitos alimentarios, higiene del sueño y actividad física.
- **Descripción:** Llevar a cabo el objetivo descrito a través de la gamificación.
- **Fecha:** Curso escolar.
- **Lugar de realización:** Centros escolares de Las Rozas.

28. TALLER DE SALUD AFECTIVO- SEXUAL EN LA ADOLESCENCIA

- **Destinatarios:** Alumnos de 3º y 4º ESO de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Incrementar el nivel de conocimientos, habilidades y desarrollo de actitudes que contribuyan a mejorar el bienestar sexual de la población adolescente, contribuyendo a disminuir las conductas de riesgo, así como las enfermedades de transmisión sexual.
- **Descripción:** Tras el taller, los participantes serán capaces de identificar situaciones de riesgo, así como analizar el autoconocimiento en salud afectivo sexual.
- **Fechas:** A convenir entre el centro escolar y el Centro de Salud.
- **Lugar de realización:** Centros escolares de Las Rozas.

29. TALLER DE GESTIÓN EMOCIONAL

- **Destinatarios:** Alumnos de 3º primaria y 1º ESO de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Incrementar el nivel de conocimientos y habilidades que contribuyan a mejorar la gestión emocional de los niños/adolescentes, así como la autoestima y empatía.
- **Descripción:** Mediante diferentes dinámicas adaptadas a la edad de los niños, nos planteamos como objetivo general con este taller, incrementar el nivel de conocimientos, habilidades y desarrollo de actitudes que contribuyan a mejorar la gestión emocional de los niños/adolescentes; así como favorecer las relaciones sociales: la autoestima, la empatía y prevención del acoso escolar.
- **Fechas:** A convenir entre el centro escolar y el Centro de Salud.
- **Lugar de realización:** Centros escolares de Las Rozas.

30. TALLER DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- **Destinatarios:** Alumnos de 5º o 6º primaria de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Contribuir a disminuir la obesidad infantil y mejorar los hábitos de alimentación entre los alumnos.
- **Descripción:** Se tratarán conceptos como alimentación saludable o dieta mediterránea. Mediante ejercicios prácticos sabrán interpretar la pirámide de alimentación, reconocer la alimentación procesada, o realizar una dieta equilibrada.
- **Fechas:** A convenir entre el centro escolar y el Centro de Salud.
- **Lugar de realización:** Centros escolares de Las Rozas.

31. TALLER: "Y TÚ, ¿BEBES?"

- **Destinatario:** Alumnos a partir de 3º de ESO de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Sensibilizar a la población joven sobre cómo el alcohol puede afectarles en su vida, adaptando la percepción de riesgo a la edad y a sus modos de consumo.
- **Descripción:** A través de esta actividad se aprenderán estrategias para saber decir no al alcohol, derribar mitos sobre el consumo y descubrir cómo las RRSS se han convertido en el canal de entrada de información errónea sobre el consumo.
- **Fecha:** Curso escolar.
- **Lugar de realización:** Centros escolares de Las Rozas.

32. TALLER: "Y TÚ, ¿FUMAS?"

- **Destinatario:** Alumnos a partir de 3º de ESO.
- **Objetivo:** Sensibilizar a la población joven sobre cómo el tabaco puede afectarles en su vida, adaptando la percepción de riesgo a la edad y a sus modos de consumo.
- **Descripción:** A través de esta actividad se aprenderán estrategias para saber decir no al tabaco, derribar mitos sobre el consumo y descubrir cómo las RRSS se han convertido en el canal de entrada de información errónea sobre el consumo.
- **Fecha:** Curso escolar.
- **Lugar de realización:** Centros escolares de Las Rozas.

7.6 PROGRAMA DE INNOVACIÓN

La ciudad de Las Rozas es reconocida por ser líder en innovación. La empresa pública Las Rozas Innova lidera este cambio. Ha sido reconocida entre las 21 ciudades más inteligentes del mundo por el Intelligent Community Forum. Los Sherpas Digitales, han sido galardonados con los Premios de Ideas Tecnológicas para el Comercio por la secretaría de estado de comercio, la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP) y Correos. Estos son algunos de los ejemplos de los numerosos reconocimientos que la ciudad ha recibido por su compromiso con la innovación. **Podríamos decir, que está en el ADN roceño dar respuestas originales y auténticas a retos y desafíos nuevos.**

Cuando innovas te desvías de tu forma habitual de trabajar para darte cuenta de que existe una oportunidad de mejora y luego aprovechas esa oportunidad. **La innovación es la introducción de nuevas ideas, objetivos y métodos.** Significa reflexionar sobre el estándar actual de un área en particular y luego considerar si realmente funciona. **En el ámbito de la salud mental, hay mucho margen para innovar.** Para el término “salud mental” no hay demasiadas referencias anteriores y, por lo tanto, es difícil encontrar propuestas consolidadas que respondan a las necesidades que se nos plantean.

La innovación y la creatividad suelen utilizarse como sinónimos. Aunque son similares, no son lo mismo. El uso de la creatividad es importante porque fomenta ideas únicas. Esta novedad es un componente clave de la innovación. Para que una idea sea innovadora, también debe ser útil. Las ideas creativas no siempre conducen a innovaciones porque no necesariamente producen soluciones viables a los problemas.

En pocas palabras, la innovación es un producto, servicio, modelo de negocio o estrategia que es novedoso y útil. Las innovaciones no tienen por qué ser grandes avances en tecnología o nuevos modelos de negocio, pueden ser tan simples como hacer más funcional un servicio existente.

Innovar alude tanto al uso de la tecnología para mejorar la calidad de vida de las personas como al desarrollo de cualquier propuesta que por ser de reciente aplicación en el ámbito de la salud mental o bien por ser totalmente nueva, puedan dar respuesta a alguno de los desafíos y los problemas que se plantean. Puede ser realizada por cualquier persona, para desarrollar y probar una nueva forma de trabajar o para adaptar un método existente a un nuevo entorno con el objetivo de promover una innovación basada en evidencia.

En el Plan de Salud Mental, se han identificado los retos a los que se enfrenta la comunidad educativa y la sociedad en general y se han planteado soluciones para mejorar la situación.

Índice Programa de Innovación

1. Olimpiadas escolares culturales.
2. Teléfono saludable.
3. Patrulla joven Protección Civil.
4. Manual de comportamiento en los juegos o campeonatos municipales.
5. Diseño terapéutico de los espacios de trabajo.
 - HUB de innovación.
 - Planta baja del ayuntamiento.
 - CEIP San Miguel.
 - Biblioteca León Tolstoi.
 - Fundación Municipal de Cultura.
6. Cuaderno de agradecimiento.
7. App sobre salud mental.
8. Análisis y mediciones MIND & BODY.
9. Desk-bike.
10. Piano hall.
11. Lanzar un reto.
12. Jornadas de bienestar en centros educativos.

Descripción de actividades del Programa de Innovación

1. OLIMPIADAS ESCOLARES CULTURALES

- **Destinatarios:** Alumnos desde educación infantil a 6º de primaria de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Desarrollar la expresión artística y creativa; fomentar la transmisión de valores fundamentales como la amistad, empatía y responsabilidad; estimular el trabajo en equipo a través de creaciones artísticas conjuntas.
- **Descripción:** Temática: El Mago de Oz. Estas olimpiadas en formato certamen escolar, encuentran su raíz en la certeza de que la educación va más allá de las aulas y los libros de texto. Al fusionar las artes y la literatura, creamos un espacio donde la imaginación se impulsa, las palabras se convierten en pinceles y la creatividad se transforma en el vehículo para expresar emociones, ideas y pensamientos. Las actividades abarcan desde pintura y danza hasta música y escritura, permitiendo que cada estudiante encuentre su manera preferida de expresarse.
- **Fecha:** Febrero.
- **Lugar de realización:** Centros escolares de Las Rozas y Auditorio Joaquín Rodrigo.

2. TELÉFONO SALUDABLE

- **Destinatarios:** Niños entre 12 y 16 años de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Regular el uso de smartphone en la adolescencia.
- **Descripción:** Facilitar acceso a los teléfonos clásicos evitando el uso del smartphone como medio habitual de comunicación.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Por determinar.

3. PATRULLA JOVEN PROTECCIÓN CIVIL ●

- **Destinatario:** Jóvenes de entre 12 y 18 años de Las Rozas.
- **Objetivo:** Se trata de una patrulla formada por dos agentes jóvenes de Protección Civil que recorren las zonas de ocio juvenil para prevenir posibles situaciones de riesgo y promover conductas saludables en los menores.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Distintas ubicaciones de Las Rozas.

4. MANUAL DE COMPORTAMIENTO EN LOS JUEGOS O CAMPEONATOS MUNICIPALES ● ●

- **Destinatario:** Público general
- **Objetivo:** Mejorar el comportamiento del público en las gradas.
- **Descripción:** Repartir folletos sobre el comportamiento adecuado y respetuoso en las gradas.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Distintas ubicaciones de Las Rozas.

5. DISEÑO TERAPÉUTICO DE LOS ESPACIOS DE TRABAJO ● ●

- **Destinatario:** Trabajadores del ayuntamiento, de la Fundación Municipal de Cultura, vecinos de Las Rozas, CEIP San Miguel y usuarios del HUB 232.
- **Objetivo:** Crear un entorno de trabajo terapéutico, modificando el concepto de espacios de trabajo y adaptándolo a las diferentes labores que se realizan dentro del mismo puesto de trabajo.
- **Descripción:** Proyecto piloto que consiste en el diseño de espacios públicos, acorde a las necesidades sociológicas, cognitivas y socioemocionales de las personas. Los proyectos se han de centrar en crear un entorno que estimule los sentidos, reduzca el estrés y fomente la interacción social e invite a la creatividad. En el caso de los colegios el uso de materiales orgánicos y diseños que promuevan el juego creativo, creando un nuevo entorno holístico que motive el aprendizaje activo, la colaboración y la autonomía de los niños y jóvenes.
 - HUB DE INNOVACIÓN.
 - PLANTA BAJA DEL AYUNTAMIENTO.
 - CEIP SAN MIGUEL.
 - BIBLIOTECA LEÓN TOLSTOI.
 - FUNDACIÓN MUNICIPAL DEL CULTURA.
- **Fecha:** Bianaual.
- **Lugar de realización:** Biblioteca Tolstoi, Edificio del Auditorio (Fundación), Planta baja del ayuntamiento, CEIP San Miguel y HUB 232.

6. DESK-BIKE ●

- **Destinatario:** Alumnos de centros escolares de Las Rozas diagnosticados con TDAH.
- **Objetivo:** Transforma el problema de una energía disruptiva en una energía productiva.
- **Descripción:** Instalar en las aulas mesas con pedales. Proyecto piloto.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Centros escolares de Las Rozas.

7. CUADERNO DE AGRADECIMIENTO

- **Destinatario:** Vecinos de Las Rozas.
- **Objetivo:** Concienciar de la importancia de enfocar la mente y agradecer nuestra vida y poner en valor lo positivo.
- **Descripción:** Con motivo de la campaña “Agradecidamente” se hará entrega, en los stands y centros escolares, del cuaderno de agradecimiento en el que cada uno escribe, cada noche, diariamente 3 cosas positivas que ha vivido a lo largo del día.
- **Fecha:** Junio 2025.
- **Lugar de realización:** Distintas ubicaciones de Las Rozas.

8. APP SOBRE SALUD MENTAL

- **Destinatario:** Familias y docentes de alumnos escolarizados en el municipio
- **Objetivo:**
 - Dar apoyo a la formación presencial de familias y docentes.
 - Consultas para adultos sobre temáticas formativas de interés.
 - Ofrecer un catálogo de psicólogos y asistencia puntual básica.
 - Recoger las propuestas de actividades municipales del plan.
 - Recoger las propuestas de voluntariado.
- **Descripción:** APP de salud mental con contenidos formativos, divulgativos, guías de buenas prácticas, actividades municipales y voluntariado.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Online.

9. ANÁLISIS MIND & BODY

- **Destinatario:** Empresas, trabajadores y docentes de Las Rozas.
- **Objetivo:** Conocer el estado de la salud mental y emocional de las personas, así como proponerles unos objetivos de mejora que deberán aplicar a su rutina diaria. Al tiempo de que los participantes hayan aplicado estos los cambios más saludables, se hará otra medición para conocer si produce una mejoría en las personas o no.
- **Descripción:** Es un proyecto piloto. Se elegirán 20 personas que mantengan el compromiso de participar en todas las fases del proyecto.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Distintas ubicaciones de Las Rozas.

10. PIANO HALL

- **Destinatario:** Alumnos, padres y profesores de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Proporcionar posibilidad de tocar y escuchar el piano en cualquier momento del día a padres, alumnos y profesores.
- **Descripción:** Instalación de un teclado en la entrada de los centros educativos de secundaria en el tanto alumnos como padres y profesores puedan interpretar obras a lo largo de la jornada escolar.
- **Fecha:** Por determinar.
- **Lugar de realización:** Centros escolares de secundaria de Las Rozas.

11. LANZAR UN RETO

- **Destinatario:** Personas innovadoras de Las Rozas.
- **Objetivo:** Mostrar cómo la tecnología puede ayudarnos si la utilizamos adecuadamente, limitando su mal uso y su impacto negativo en la salud mental.
- **Descripción:** En la actualidad, el uso de la tecnología ha aumentado exponencialmente, transformando nuestras vidas de maneras tanto positivas como negativas. Sin embargo, el acceso constante a dispositivos digitales está generando preocupación sobre el tiempo que se pasa frente a pantallas, el impacto en la salud mental y física, especialmente entre jóvenes, y la creciente dependencia de las redes sociales y aplicaciones. De los proyectos presentados que aluden a una solución o incentiven un uso positivo de la tecnología, se seleccionará uno, y el elegido se podrá pilotar en Las Rozas para evaluar dicho piloto y facilitar su posterior escalado.
- **Fecha:** 2025.
- **Lugar de realización:** Hub Las Rozas Innova.

12. JORNADAS DE BIENESTAR EN CENTROS EDUCATIVOS

- **Destinatario:** Comunidad educativa de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Proporcionar un espacio de ocio formativo, familiar y saludable donde la familia pueda aprender, compartir y disfrutar de formación en distintos campos.
- **Descripción:** Durante una jornada, las familias y los profesores dispondrán de sesiones de distintas actividades para disfrutar en el cole y en familia
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Centros escolares de Las Rozas.

7.7 PROGRAMA DE DINAMIZACIÓN SOCIAL

En la actualidad existe evidencia que indica que el establecimiento de relaciones entre personas deriva una necesidad innata de la persona que se conoce como necesidad o impulso afiliativo. Este impulso está presente desde los primeros años y su intensidad cambia a lo largo de la vida, como por ejemplo en la adolescencia que se intensifica. Por lo general, puede decirse que las relaciones sociales contribuyen al desarrollo y al bienestar individual. Todos los estudios sobre la felicidad enfatizan la importancia de las relaciones sociales como fuente de bienestar. Por ejemplo, la falta de conexión social es tan dañina como el alcoholismo y dos veces peor que la obesidad. El aislamiento, la soledad y **la falta de relaciones de amistad se calcula que es tan perjudicial para la salud como fumar 15 cigarrillos al día (19).**

Todas las relaciones son importantes, incluso las relaciones eventuales. Aunque no se le da mucha importancia a este tipo de relaciones, sí que aportan la felicidad dado que suelen ser con quienes pasamos la mayor parte de horas del día. La actitud de sonreír a alguien favorece por sí mismo el buen estado de ánimo. Mantener relaciones sanas con tu entorno desarrolla la empatía con los demás, lo cual es una fuente de felicidad (20).

Son beneficiosas directa e indirectamente. De manera directa, sus beneficios son varios: obtenemos información y apoyo, aprendemos, nos ayudan a identificarnos con ellos y a construir nuestra identidad, nos sentimos acompañados, nos divertimos y entretenemos, etc. De manera indirecta, nos protegen de los efectos dañinos del estrés porque nos ayudan a superar situaciones difíciles, por lo tanto, esa persona recibiría todos los efectos positivos de la reducción del cortisol.

Cuando nos vemos forzados a interrumpir nuestras relaciones interpersonales por largos periodos de tiempo, como ocurrió durante la pandemia del COVID-19, nuestro bienestar también se ve comprometido. Uno de los desafíos que más afectó a la población fue el aislamiento y la soledad, verse privado de la compañía de la familia y los seres queridos y de las actividades que nos mantienen en forma, que nos conectan en sociedad, que nos ayudan a definir nuestra identidad.

La importancia de la familia radica en su papel como sistema de apoyo principal en la vida de una persona. Las familias brindan calidez emocional, seguridad y un sentido de pertenencia, cruciales para el desarrollo y el bienestar personal. Son fundamentales para dar forma a nuestros valores, creencias y comportamientos, y ofrecen orientación y aliento a medida que enfrentamos los desafíos de la vida.

Los vínculos familiares fuertes fomentan un entorno enriquecedor donde los miembros pueden compartir experiencias, aprender unos de otros y crecer juntos. En esencia, las familias son la piedra angular de la sociedad, desempeñando un papel clave en el proceso de socialización y asegurando la transmisión de normas culturales y éticas a lo largo de las generaciones.

Por ello, en esta propuesta del Plan de Salud Mental, el objetivo es crear comunidad, realizar actividades para adultos, niños, en familia, etc. Propondremos numerosas actividades para todos los colectivos, con el fin de reunirnos entorno a algún objetivo y disfrutar de todas las ventajas que tiene estar en compañía.

Índice Programa de Dinamización Social

1. Emociones en movimiento.
2. Bailemos con nuestros abuelos.
3. Taller “danza consciente”.
4. Casting cultural.
5. Feria de las asociaciones culturales y clubs.
6. Canto comunitario, cinefórum y club de lectura en la EOI.
7. Club joven: *tu espacio*, espacio ocio saludable y alternativo.
8. Club de astronomía.
9. Club de imagen y bienestar.
10. Club de robótica.
11. Club de emprendimiento.
12. Club de lectura juvenil.
13. Senderismo.
14. Senderismo con actividad.
15. Multi actividad.
16. Senderismo en familia.
17. Muévete, es salud.
18. Itinerarios guiados, los secretos del bosque en primavera.
19. Itinerarios guiados, el canal del Guadarrama.
20. Itinerarios guiados, detectives en la naturaleza.
21. Itinerarios guiados, cajas nido.
22. Itinerarios guiados, otoñarte.
23. Banco “quieres hablar”.
24. Club joven Ambientum.
25. Bosque Miyawaki.
26. Taller de ikebana.
27. Taller decoración floral.
28. Club corazón verde.
29. Extraescolares: Coro en los coles.
30. Extraescolares: Yoga/ coach.
31. Festival de ocio y vida saludable.
32. Juntos mejor.
33. Juegos intergeneracionales.
34. Actividades en escuelas municipales deportivas.
35. Encuentros de jóvenes.
36. Ecoescuelas - Proyecto Trimestral, 2º trimestre: Huertos escolares.
37. Ecoescuelas - Proyecto Trimestral, 3º trimestre: Arteterapia en la naturaleza.

Descripción de actividades del Programa de Dinamización Social

1. EMOCIONES EN MOVIMIENTO

- **Destinatario:** Alumnos de la escuela municipal de danza, desde 5 años.
- **Objetivo:** Trabajar la educación emocional desde la etapa de educación infantil favorece el desarrollo de los niños, mejorando su forma de relacionarse con los demás, así como el bienestar personal, y creando las bases necesarias que puedan utilizar a lo largo de los años.
- **Descripción:** Con motivo de la campaña “Emocionarte” se crearán obras trabajando sobre las emociones y basándonos en libros como: “El monstruo de colores” de Anna Llenas, “El libro de las emociones” de Todd Parr, “El punto” de Peter H. Reynolds.
- **Fecha:** Marzo 2025.
- **Lugar de realización:** Teatro del Centro Cultural Pérez de la Riva.

2. TALLER DE DANZA “BAILEMOS CON NUESTROS ABUELOS”

- **Destinatario:** Familias de las Rozas, específicamente abuelos cuyos nietos asistan a la Escuela Municipal de Danza.
- **Objetivo:** Mejorar el estado de ánimo de los mayores, hacerles salir de la rutina, así como disfrutar de experiencias vitales nuevas y enriquecedoras. La conexión con los abuelos puede ayudar a los niños a lidiar de mejor manera con los desafíos de la vida y a aprender el respeto y los valores que los mayores les van inculcando.
- **Descripción:** Jornada intergeneracional basada en bailar con los nietos danzas de la época de los abuelos, copla, pasodoble, cha-cha-cha, etc. Esta acción se realiza con motivo de la Campaña “Familiarmente”.
- **Fecha:** Mayo 2025.
- **Lugar de realización:** Escuela Municipal de Danza Pilar López.

3. "DANZA CONSCIENTE" ● ●

- **Destinatario:** Familias de las Rozas.
- **Objetivo:** Objetivos que se obtienen a través del ejercicio al aire libre, concretamente bailar, mejora la concentración, disminuye el estrés, mejora el estado de ánimo y reduce el riesgo de desarrollar un problema de salud mental.
- **Descripción:** Con motivo de la campaña "Familiarmente" se organizará una jornada de danza al aire libre. Realizar actividades en familia. Relacionadas con la danza que requieran de un espacio abierto.
- **Fecha:** Mayo 2025.
- **Lugar de realización:** Parques de Las Rozas.

4. CASTING CULTURAL ●

- **Destinatarios:** Vecinos de Las Rozas.
- **Objetivo:** Fomentar el bienestar emocional y el sentido de pertenencia entre los vecinos de Las Rozas a través de la participación en actividades culturales, proporcionando un espacio de expresión creativa y socialización que contribuya a mejorar la calidad de vida y reducir el estrés.
- **Descripción:** Este proyecto consiste en una jornada dedicada a poner en común las actividades y contribuciones de las diferentes asociaciones culturales de Las Rozas. Durante este evento, se ofrecerá información detallada sobre las actividades culturales que realizan estas asociaciones, así como las oportunidades disponibles para aquellos interesados en unirse y participar activamente en la vida cultural de la comunidad.
- **Fecha:** Por determinar.
- **Lugar de realización:** Por determinar.

5. FERIA DE LAS ASOCIACIONES Y CLUBS ●

- **Destinatario:** Público general.
- **Objetivo:** Promocionar y visibilizar todas las propuestas interesantes que hay en el municipio para socializar a través de una actividad lúdica y formativa
- **Descripción:** Con motivo de la campaña “Únete” se organizará una jornada en el Centro Multiusos donde cada asociación y club se instalará en un espacio para promocionarse a ella misma y todas las actividades que ofrece.
- **Fecha:** Septiembre 2025.
- **Lugar de realización:** Centro Multiusos.

6. CANTO COMUNITARIO, CINEFORUM Y CLUB DE LECTURA ● ●

- **Destinatario:** Alumnos de la EOI de Las Rozas.
- **Objetivo:** Promover los grupos de canto coral, cinefórum y club de lectura como actividades de mejora de la salud mental, al realizar una actividad lúdica en comunidad.
- **Descripción:** Durante el curso académico de la Escuela Oficial de Idiomas se proponen actividades como canto comunitario, sesiones de cinefórum en VOSE o club de lectura, en los que luego se ponga en común cada lectura o película.
- **Fecha:** Curso escolar.
- **Lugar de realización:** EOI de Las Rozas.

7. CLUB JOVEN: *TU ESPACIO, ESPACIO OCIO SALUDABLE* ●

- **Destinatario:** Jóvenes de 11 a 17 años de Las Rozas.
- **Objetivo:** Potenciar la generación de redes y pertenencia a grupo de los jóvenes en entornos de seguridad y confianza, promover un modelo de ocio responsable y saludable en grupo, potenciar aficiones artísticas, culturales y deportivas en el Centro de la Juventud y otros espacios municipales.
- **Descripción:** Espacio de encuentro semanal y periodos vacacionales donde se produce la interacción con otros jóvenes con intereses compartidos. Dinamizados por monitores especializados en ocio juvenil, con especial atención para la prevención y detección de dificultades de salud mental.
- **Fechas:** Anual.
- **Lugar de realización:** Centro de Juventud y otras ubicaciones de Las Rozas.

8. CLUB DE ASTRONOMIA ●

- **Destinatarios:** Jóvenes de Las Rozas.
- **Objetivo:** A través de actividades al aire libre y en espacios cerrados crear un grupo de jóvenes interesados en la astronomía y, a su vez, fomentar la socialización con sus iguales.
- **Descripción:** Se propone realizar 1 actividad un viernes al mes, durante el curso escolar. Las actividades ofertadas con una duración de 1h y 30 min son: Introducción, historia de la astronomía, cálculo de cometas, cielo de primavera y de invierno con observación láser. Se realizará una charla ¿Qué es la astrofísica? de orientación laboral impartida a jóvenes de 16 años que hayan estudiado ciencias. Se organizará un tour de estrellas que consiste en una noche de observación estelar (mayo o junio: dependiendo de las condiciones atmosféricas: sin nubes y que haya planetas y/o luna) en Las Rozas a simple vista y con telescopios. Enriquecer el conocimiento y la curiosidad de los jóvenes tiene un impacto significativo en el bienestar mental.
- **Fecha:** Curso escolar.

Lugar de realización: Centro Municipal El Cantizal HUB 232.

9. CLUB DE IMAGEN Y BIENESTAR ●

- **Destinatarios:** Jóvenes de 15 a 18 años de las Rozas.
- **Objetivo:** A través de la creatividad y la autoexpresión, el objetivo es ayudar a los jóvenes a desarrollar una mejor autoestima y habilidades para afrontar los desafíos de la vida.
- **Descripción:** Se propone realizar una actividad una tarde al mes, de noviembre a junio. Las actividades pueden ser: Cuidado de la piel, un toque de color, y dinámicas de autoestima: el mapa de tus sueños, el espejo, ¿quién soy? Este espacio les ofrecerá un refugio creativo donde podrán explorar su identidad y construir una base sólida para su bienestar emocional.
- **Fecha:** Por determinar.
- **Lugar de realización:** Centro Municipal El Cantizal HUB 232.

10. CLUB DE ROBÓTICA ●

- **Destinatario:** Alumnos desde 4º de primaria a 2º de ESO, de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Dar respuesta a la demanda de los jóvenes del municipio con interés en la robótica.
- **Descripción:** Se proporciona un espacio, acompañamiento y formación para que los jóvenes puedan profundizar en sus conocimientos en robótica y programación.
- **Fecha:** Por determinar.
- **Lugar de realización:** Centro Municipal El Cantizal HUB 232.

11. CLUB DE EMPRENDIMIENTO ●

- **Destinatarios:** Jóvenes de las Rozas con interés en el emprendimiento.
- **Objetivo:** Potenciar la cultura del emprendimiento entre los jóvenes del municipio.
- **Descripción:** Se proporciona un espacio para fomentar las iniciativas empresariales de los jóvenes. Los jóvenes contarán con el acompañamiento y formación por parte de técnicos en emprendimiento que les guiarán durante todo el proceso de creación de su proyecto empresarial, desde la idea de negocio hasta la puesta en marcha del mismo.
- **Fecha:** Por determinar.
- **Lugar de realización:** Centro municipal el Cantizal HUB 232.

12. CLUB DE LECTURA JUVENIL ●●●

- **Destinatarios:** Jóvenes de 13 años a 18 años de Las Rozas.
- **Objetivo:**
 - Fomentar la lectura y el diálogo entre los jóvenes.
 - Ofrecer nuevas posibilidades para disfrutar del tiempo libre.
- **Descripción:** Un lugar donde la lectura en solitario se socializa para volver a disfrutar de lo leído; esta vez en compañía, compartiendo ideas, intuiciones y recuerdos. Se crearán dos grupos: 13-15 años y 16-18 años aproximadamente)
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Centro municipal el Cantizal HUB 232.

13. SENDERISMO

- **Destinatario:** Alumnos desde 4º de primaria a 2º de ESO, de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Promover la actividad física y mental, así como favorecer oportunidades de interacción social en lugares donde poder relajarse y dejar atrás el estrés.
- **Descripción:** Actividad que se desarrolla en el medio natural divididos en cuatro grupos según sus características. Rutas de senderismo por lugares de la Sierra de Guadarrama adaptadas a cada curso.
- **Fecha:** Desde el 1 de octubre.
- **Lugar de realización:** Polideportivo de Navalcarbón, Urban Camp y Sierra de Guadarrama.

14. SENDERISMO CON ACTIVIDAD

- **Destinatario:** Alumnos desde 4º de primaria a 2º de bachillerato de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Promover la actividad física y mental, así como favorecer oportunidades de interacción social en lugares donde poder relajarse y dejar atrás el estrés.
- **Descripción:** Actividad que se desarrolla en el medio natural divididos en cuatro grupos según sus características. Aproximaciones a pie a lugares donde se desarrolla una actividad técnica (rapel, tirolesa, escalada).
- **Fecha:** Desde el 1 de octubre.
- **Lugar de realización:** Polideportivo de Navalcarbón, Urban Camp y Sierra de Guadarrama.

15. MULTI-ACTIVIDAD

- **Destinatario:** Alumnos desde 4º de primaria a 2º de bachillerato de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Promover la actividad física y mental, así como favorecer oportunidades de interacción social en lugares donde poder relajarse y dejar atrás el estrés.
- **Descripción:** Actividad que se desarrolla en el medio natural divididos en cuatro grupos según sus características. Combinación de varias actividades técnicas en función del horario y del curso. Piragua, orientación, escalada, tiro con arco, mountain bike, rapel y tirolina son las actividades que se pueden elegir
- **Fecha:** Desde el 1 de octubre.
- **Lugar de realización:** Polideportivo de Navalcarbón, Urban Camp y Sierra de Guadarrama.

16. SENDERISMO EN FAMILIA-FIN DE SEMANA

- **Destinatario:** Público Familiar.
- **Objetivo:** Promover hábitos saludables y proponer actividades en espacios diferentes donde las familias puedan disfrutar de actividades conjuntas y fortalecer sus lazos fuera de su espacio habitual. Esta nueva propuesta persigue también los objetivos ya descritos, pero en con otro formato y contexto.
- **Descripción:** Propuesta de una actividad una vez al mes en fin de semana. Una actividad de senderismo guiada, con una ruta adaptada a las edades de los más pequeños donde puedan descubrir además la riqueza de la naturaleza, los beneficios de estar en contacto con ella y la práctica de actividad física.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Municipios colindantes o Sierra de Guadarrama.

17. MUÉVETE, ES SALUD ●

- **Destinatario:** Vecinos de Las Rozas.
- **Objetivo:** Motivar a los vecinos del municipio a mantener una vida saludable y activa para que esto impacte positivamente en su bienestar mental y físico.
- **Descripción:** El programa gratuito “Muévete, es salud”, ofrece dos tipos de actividades:
 - Actividad física dirigida en parques: duración 1 hora 15 minutos
 - Charlas y conferencias sobre la actividad física, el cuidado y la salud.
 - Las clases en parques no necesitan inscripción previa, son gratuitas y están dirigidas por profesores de la concejalía de Deportes.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Distintas ubicaciones de Las Rozas.

18. ITINERARIOS GUIADOS. LOS SECRETOS DEL BOSQUE EN PRIMAVERA ●●●

- **Destinatario:** Público familiar
- **Objetivo:** El proyecto, además de su dimensión medioambiental, ofrece a los participantes la posibilidad de sumergirse en una actividad que fomenta la relajación, el bienestar emocional y la reducción del estrés. Este contacto directo con la naturaleza y la realización de actividades al aire libre pueden contribuir significativamente a mejorar la salud mental de los participantes, promoviendo la introspección, la conexión emocional y el equilibrio psicológico.
- **Descripción:** En esta ruta se descubrirá a través de los sentidos los secretos que guarda el entorno natural del arroyo de la Torre. Se propone un día en familia de aprendizaje, educación en valores y respeto por el medio ambiente mediante la experimentación, el autodescubrimiento y el juego.
- **Fecha:** 28 de septiembre de 2024.
- **Lugar de realización:** Entorno natural de Las Rozas.

19. ITINERARIOS GUIADOS. EXPLORANDO EL CANAL DE GUADARRAMA

- **Destinatario:** Público familiar.
- **Objetivo:** El proyecto no solo tiene una dimensión medioambiental, sino que también permite a los participantes disfrutar de actividades que fomentan la relajación, el bienestar emocional y la reducción del estrés. El contacto con la naturaleza y las actividades al aire libre contribuyen a mejorar la salud mental, promoviendo la introspección, la conexión emocional y el equilibrio psicológico.
- **Descripción:** Ruta por el Canal del Guadarrama en la que se descubrirá la gran biodiversidad que alberga este ecosistema creado por el hombre. Rastros, huellas, insectos, cantos de aves... Explorar en familia el entorno del canal a su paso por Las Rozas mediante la experimentación, el autodescubrimiento y el juego.
- **Fecha:** Junio.
- **Lugar de realización:** Entorno natural de Las Rozas.

20. ITINERARIOS GUIADOS. DETECTIVES EN LA NATURALEZA EN OTOÑO

- **Destinatario:** Público general.
- **Objetivo:** El proyecto no solo tiene una dimensión medioambiental, sino que también permite a los participantes disfrutar de actividades que fomentan la relajación, el bienestar emocional y la reducción del estrés. El contacto con la naturaleza y las actividades al aire libre contribuyen a mejorar la salud mental, promoviendo la introspección, la conexión emocional y el equilibrio psicológico.
- **Descripción:** En esta actividad los participantes se convertirán en detectives por un día y descubrirán quién vive en el bosque a partir de sus rastros. Además, aprenderán a distinguir e identificar sus huellas. Una actividad ideal para mejorar la observación en la naturaleza.
- **Fecha:** Noviembre.
- **Lugar de realización:** Entorno natural de Las Rozas (Área recreativa Virgen del Retamar)

21. ITINERARIOS GUIADOS. CAJAS NIDO. ¿QUIÉN VIVE AQUÍ? EN INVIERNO

- **Destinatario:** Público general.
- **Objetivo:** El proyecto, además de su dimensión medioambiental, ofrece a los participantes la posibilidad de sumergirse en una actividad que fomenta la relajación, el bienestar emocional y la reducción del estrés. Este contacto directo con la naturaleza y la realización de actividades al aire libre pueden contribuir significativamente a mejorar la salud mental de los participantes, promoviendo la introspección, la conexión emocional y el equilibrio psicológico.
- **Descripción:** En esta actividad se realizará el mantenimiento de las cajas nido de la Dehesa de Navalcarbón, antes del comienzo de la primavera. Los participantes aprenderán qué pájaros las ocupan y cómo las cajas nido ayudan a nuestros vecinos alados. Además, conocerán la biodiversidad de Las Rozas mediante diferentes juegos y dinámicas.
- **Fecha:** 2 de marzo 2025.
- **Lugar de realización:** Entorno natural de Las Rozas (Dehesa de Navalcarbón)

22. ITINERARIOS GUIADOS. OTOÑARTE: LOS COLORES DEL OTOÑO

- **Destinatario:** Público general.
- **Objetivo:** "Otoñarte: Los Colores del Otoño" ofrece una experiencia que combina arte y naturaleza. Además, puede mejorar la salud mental al promover la práctica de la atención plena. La oportunidad de crear en un entorno tranquilo y contemplativo puede proporcionar un sentido de logro y satisfacción personal, contribuyendo al bienestar emocional de los participantes.
- **Descripción:** Os proponemos una jornada de land art (arte y naturaleza) en la que se descubrirá la inmensa gama de colores que nos ofrece el otoño a través de actividades creativas realizadas en el entorno del río Guadarrama a su paso por Las Rozas.
- **Fecha:** 23 de noviembre de 2024.
- **Lugar de realización:** Entorno natural de Las Rozas (Área recreativa Virgen del Retamar).

23. BANCO: ¿QUIERES HABLAR? ●●

- **Destinatario:** Público general.
- **Objetivo:** Fomentar la conversación.
- **Descripción:** Pintar en varios bancos del municipio; ¿Quieres hablar? Y definirlos como los bancos en los que te sientas para conversar con quien quiera compartir el momento.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Por determinar.

24. CLUB JOVEN AMBIENTUM ●●

- **Destinatario:** Jóvenes nacidos del 2009 al 2011.
- **Objetivo:** El proyecto, además de su dimensión medioambiental, tiene como objetivo promover el bienestar integral de los jóvenes participantes, ofreciendo un espacio seguro y estimulante para explorar, aprender y conectarse con la naturaleza y con sus pares. Al participar en actividades al aire libre, juegos y talleres en el entorno natural de Las Rozas, los jóvenes tienen la oportunidad de desarrollar habilidades sociales, emocionales y cognitivas. Esta experiencia puede contribuir positivamente a su desarrollo personal, fomentando la confianza en sí mismos, el sentido de pertenencia y el respeto por el entorno natural, aspectos fundamentales para su salud mental.
- **Descripción:** Dirigido a participantes a los que les apasiona la naturaleza y les gusta disfrutar de su tiempo libre rodeado de otros jóvenes, se despertará la curiosidad por descubrir y explorar el entorno natural de Las Rozas a través de juegos, talleres y dinámicas guiadas por educadores ambientales. 7 sesiones de 2 horas y media de duración.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Entorno natural de Las Rozas.

25. BOSQUE MIYAWAKI: “Bosque de bolsillo” ● ●

- **Destinatario:** Personas con discapacidad intelectual.
- **Objetivo:** El proyecto, además de su dimensión medioambiental, ofrece a los participantes la posibilidad de sumergirse en una actividad que fomenta la relajación, el bienestar emocional y la reducción del estrés. Este contacto directo con la naturaleza y la realización de actividades al aire libre pueden contribuir significativamente a mejorar la salud mental de los participantes, promoviendo la introspección, la conexión emocional y el equilibrio psicológico.
- **Descripción:** En esta jornada se participará con la Fundación Life Terra y la Fundación Trébol, para fomentar la inclusión de personas con discapacidad intelectual y a la vez crear un pequeño bosque en el casco urbano con especies autóctonas del ecosistema roceño.
- **Fecha:** 12 de enero de 2025, de 11:00 a 13:00 h.
- **Lugar de realización:** Fundación Trébol.

26. TALLER DE IKEBANA ● ●

- **Destinatario:** Público general.
- **Objetivo:** El proyecto, además de su dimensión medioambiental, brinda una oportunidad única para explorar la conexión entre la naturaleza y el bienestar emocional a través del arte y la práctica contemplativa del ikebana. Esta experiencia puede promover la atención plena, la creatividad y el equilibrio mental, beneficiando así la salud mental de los participantes.
- **Descripción:** Se aprenderán los principios del arreglo floral japonés para dar una segunda vida a las flores y a las plantas y vive el “camino de las flores”.
- **Fecha:** 9 de marzo de 2025.
- **Lugar de realización:** Centro del Medio Ambiente “ La Talaverona” Las Rozas.

27. INICIACIÓN AL IKEBANA Y DECORACIÓN FLORAL para familias

- **Destinatario:** Público familiar.
- **Objetivo:** El proyecto, además de su dimensión medioambiental, brinda una oportunidad única para explorar la conexión entre la naturaleza y el bienestar emocional a través del arte y la práctica contemplativa del ikebana. Esta experiencia puede promover la atención plena, la creatividad y el equilibrio mental, beneficiando así la salud mental de los participantes.
- **Descripción:** Se aprenderá a prensar hojas y flores, a realizar distintas composiciones florales y se iniciará en el arte del Ikebana japonés utilizando la creatividad.
- **Fecha:** 9 de marzo de 2025.
- **Lugar de realización:** Por determinar.

28. CLUB CORAZÓN VERDE

- **Destinatario:** Personas mayores de Las Rozas.
- **Objetivo:** El proyecto busca enriquecer la vida de los mayores de Las Rozas al ofrecer un espacio de encuentro en la naturaleza que fomente la conexión emocional, el bienestar y la vitalidad. A través de actividades en el entorno natural, los miembros del Club Corazón Verde fortalecen su sentido de comunidad, comparten experiencias y disfrutan de la belleza del medio ambiente, mejorando su salud mental y emocional y promoviendo la alegría y el sentido de propósito en esta etapa de la vida.
- **Descripción:** Para participantes a los que les gusta disfrutar de la naturaleza rodeado de personas con tus mismas inquietudes, descubrirán el entorno natural roceño a través de diferentes dinámicas los múltiples secretos que alberga. 7 sesiones de 2 horas y media de duración.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Entorno natural de Las Rozas.

29. EXTRAESCOLARES CORO EN LOS COLES

- **Destinatario:** Alumnos de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Fomentar la creación de lazos sociales, al igual que vivir los beneficios de la música a partir del canto coral.
- **Descripción:** Creación de coros estables en los colegios, que ensayarán en el recreo del comedor un día a la semana.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Centros escolares de Las Rozas.

30. EXTRAESCOLARES: YOGA/COACH

- **Destinatario:** Alumnos de primaria y secundaria de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** A través de diferentes ejercicios y actividades los alumnos aprenderán a escucharse a sí mismos, a conocerse mejor y desarrollarse personal y emocionalmente.
- **Descripción:** Tratar de acercar e instruir a los alumnos sobre un conjunto de técnicas y herramientas que no solo podrán utilizar en el aula, sino en cualquier ámbito de su vida personal y/o profesional. Mejora sus facultades cognitivas, de concentración, memoria y capacidad de estudio.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Centros escolares de Las Rozas.

31. FESTIVAL DE OCIO Y VIDA SALUDABLE

- **Destinatario:** Público general.
- **Objetivo:** Promover un estilo de vida saludable, incentivar el mantenimiento de unos hábitos sanos de alimentación y realizar ejercicio corporal.
- **Descripción:** El Festival de Vida Saludable alcanzará su cuarta edición para seguir fomentando un estilo de vida que nos ayude a estar en forma y mantener unos hábitos sanos de alimentación y ejercicio corporal. A través de distintas disciplinas, actividades y charlas durante toda la jornada descubriremos diferentes maneras de cuidar de nuestra salud y el bienestar 360º: Yoga, Meditación, Mindfulness, Artes Marciales, Zumba, Pilates, y Fullbody.
- **Fecha:** Mayo 2025.
- **Lugar de realización:** Finca Urban Camp (C/ Castillo de Simancas s/n)

32. JUNTOS MEJOR

- **Destinatario:** Alumnos de escuelas de adultos de Las Rozas.
- **Objetivo:** Potenciar y fortalecer el grupo y por tanto conseguir la sensación de pertenencia a él.
- **Descripción:** Comidas y encuentros puntuales no deportivos.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Por determinar.

33. JUEGOS INTERGENERACIONALES

- **Destinatario:** Público familiar.
- **Objetivo:** Generar hábitos saludables, actividad física, comunicación intergeneracional, valores, entrenamiento de la memoria, habilidades psicomotrices etc., entre diferentes generaciones.
- **Descripción:** Realización de pruebas en formato yincana donde los equipos intergeneracionales puedan apoyarse mutuamente para desarrollar la prueba. (pruebas físicas, conocimientos culturales, habilidades etc.). Ejemplo: Prueba de búsqueda del tesoro, con pruebas donde los diferentes participantes en función de sus edades tengan una prueba específica, de esta forma el equipo valorará las habilidades/conocimientos de cada participante sin tener en cuenta su edad solo su valía.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** A. Dehesa de Navalcarbón.; B. Calle Real y plaza de España.

34. ACTIVIDADES EN ESCUELAS MUNICIPALES DEPORTIVAS ● ●

- **Destinatario:** Alumnos de escuelas municipales deportivas de Las Rozas.
- **Objetivo:** Formar a los alumnos en valores para tener una buena salud tanto física como mental.
- **Descripción:** El primer día del mes se empezará la clase con una pequeña charla acompañada de un juego donde se hablará y se pondrá en práctica un aspecto relacionado con la salud mental, como:
 - Destacar los aspectos positivos en cada clase nos ayudan a terminar contentos y satisfechos por el buen trabajo. Durante ese mes diremos a un compañero algo positivo que hemos visto en esa clase, o nos lo diremos nosotros, o el profesor lo destacará.
 - Cuidarnos nos hace sentir bien. Una alimentación sana y saludable es importante cuando hacemos deporte pues nos ayudará a rendir en nuestras sesiones y aprender más.

Es importante hacer equipo y cuidarnos entre nosotros. Una forma de demostrarlo es estar atentos a las necesidades que pueda tener un compañero. Si detectamos una actitud o comportamiento “raro”, como estar triste, podemos ayudarlo avisando al profesor. Cada una se trabajará durante el mes y se irán modificando.

- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Escuelas municipales deportivas de Las Rozas.

35. ENCUENTROS DE JÓVENES ● ●

- **Destinatario:** Jóvenes de Las Rozas.
- **Objetivo:** Potenciar la creación de una comunidad entre los jóvenes para conseguir la sensación y sentimiento de pertenencia a él.
- **Descripción:** 1 sábado al mes.
 - Testimonios
 - Mini conciertos
 - Gran evento de primavera en el recinto ferial en abril
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Recinto Ferial, Centro Multiusos y Auditorio Municipal Joaquín Rodrigo.

36. ECOESCUELAS - PROYECTO TRIMESTRAL, 2º TRIMESTRE: HUERTOS ESCOLARES ●

- **Destinatario:** Alumnos de ecoescuelas de las Rozas.
- **Objetivo:** Promover hábitos de alimentación saludables.
- **Descripción:** Se pretende transmitir conocimientos sobre agricultura ecológica a través de un espacio de aprendizaje, diversión y experimentación, tanto en el huerto escolar, en los centros donde exista, como en los huertos municipales del Centro del Medioambiente de la finca La Talaverona.
- **Fecha:** 2º trimestre del curso 2024 - 2025.
- **Lugar de realización:** Centros escolares y centro del medio ambiente La Talaverona.

37. ECOESCUELAS - PROYECTO TRIMESTRAL, 3º TRIMESTRE: ARTE TERAPIA EN LA NATURALEZA

- **Destinatario:** Alumnos de ecoescuelas de las Rozas.
- **Objetivo:** Reencontrar la vinculación con la naturaleza y de esta forma enfocarnos en recuperar el equilibrio emocional.
- **Descripción:** Se trabajará con elementos naturales (hojas, ramas, flores, piedras, etc.) que se buscarán en el entorno natural para crear obras de arte y decorativas, con el fin de facilitar un diálogo con la naturaleza, que aportará beneficios al estado de ánimo.
- **Fecha:** Tercer trimestre del curso 24/25
- **Lugar de realización:** Centros escolares y centro del medio ambiente La Talaverona.

7.8 PROGRAMA DE RECURSOS

El objetivo del programa de recursos es doble. Por un lado, la elaboración de guías que contengan toda la información del municipio para que los vecinos sepan qué hacer y dónde acudir en caso de necesitarlo. En las numerosas reuniones mantenidas con los diferentes agentes sociales, nos sorprendía conocer un nuevo recurso puesto a disposición de los vecinos del municipio que, durante meses, podría haber sido empleado pero que, debido a su desconocimiento, prácticamente no tenía uso.

Otras veces ocurría al contrario y nos convertíamos en transmisores de información hacia otras personas que necesitaban un recurso. En definitiva, nos dimos cuenta de que no podía depender del boca a boca el conocimiento de los servicios y recursos en salud mental de los que disponía el municipio, y mucho menos al tratarse de un tema tan delicado y con tanta necesidad.

Por ello se van a recoger todos los recursos municipales y autonómicos, públicos y privados en un documento que estará a disposición de todos para consulta y conocimiento. Así no dependerá de los años de experiencia de una persona que conozca los servicios de los que dispone el ciudadano y cómo acceder a ellos. También es una ventaja tener una guía de recursos para optimizar los mismos, evitar duplicidades y coordinar los servicios.

Por otro lado, diferentes sectores ponían de manifiesto la necesidad de elaborar protocolos para uso en caso de emergencia. Se necesitan protocolos para actuación en caso de emergencia en salud mental por parte de diferentes colectivos: SAMER, Protección Civil y Policía Local.

La existencia de un protocolo otorga un marco de actuación necesario. De dicha guía, se derivan las líneas de actuación y las prioridades, la forma en la que debe abordarse un caso delicado, por ejemplo, una llamada de teléfono de un caso grave. Dicha actuación inicial condicionará en cierta medida el desenlace de esta y dada la importancia del tema en cuestión, no puede dejarse a la improvisación del profesional que deba llevarla a cabo, al fin y al cabo, todos somos humanos y podemos cometer errores. Los protocolos recogen el “saber hacer” y garantizan el “buen hacer”.

Índice Programa de Recursos

1. Guía de Recursos.
2. Protocolos en salud mental.
3. Fichas informativas de bienestar emocional.
4. Taller alumnado: Conócete para decidir.
5. Guía de hábitos saludables en el entorno laboral.
6. Elaboración y difusión de la Política de Desconexión Digital y su importancia en la salud mental del trabajador.
7. Diseño, difusión y fomento de la participación de los trabajadores municipales en actividades lúdicas extralaborales.
8. Jubilarte, guía para una transición positiva a la jubilación.

Descripción de actividades del Programa de Recursos

1. ELABORAR UNA GUÍA DE RECURSOS ● ●

- **Destinatario:** Población roceña y personas escolarizadas en Las Rozas.
- **Objetivo:** Facilitar el acceso a los recursos existentes para los habitantes tanto a nivel local/municipal como a nivel comunidad.
- **Fecha:** Por determinar.

2. PROTOCOLOS EN SALUD MENTAL ● ●

- **Destinatario:** Policía Local, SAMER.
- **Objetivo:** Revisión de los protocolos existentes en materia de salud mental si los hubiese y elaboración de aquellos que no existan para Policía Local y SAMER.
- **Fecha:** Por determinar.

3. FICHAS INFORMATIVAS DE BIENESTAR EMOCIONAL ● ●

- **Destinatario:** Jóvenes y adultos del municipio.
- **Objetivo:** Poner a disposición de los jóvenes, familiares y profesionales un listado actualizado, preciso, completo, práctico y fácil de utilizar de recursos y servicios existentes relacionados con el bienestar emocional y salud mental.
- **Descripción:** Ficha informativa con servicios y recursos de bienestar emocional y salud mental: recursos municipales, recursos autonómicos, publicaciones, materiales para centros educativos, asesorías especializadas disponibles para jóvenes...
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Web y redes sociales.

4. TALLER ALUMNADO: CONÓCETE PARA DECIDIR

- **Destinatario:** 3º o 4º ESO, Formación Profesional Básica de Las Rozas.
- **Objetivo:** Crear un espacio de reflexión y autoconocimiento para ayudar al estudiante en su proceso de toma de decisiones, relativas a su futuro formativo y laboral.
- **Descripción:** Talleres de autoconocimiento, en el Centro de la Juventud.
- **Fecha:** Desde el 29 de enero hasta el 5 de marzo.
- **Lugar de realización:** Centro de la Juventud.

5. GUÍA DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL ENTORNO LABORAL

- **Destinatario:** Trabajadores de empresas que tengan su sede social en Las Rozas.
- **Objetivo:** Promover buenos hábitos de trabajo dentro de la empresa.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Centro de la Juventud.

6. ELABORACIÓN Y DIFUSIÓN DE LA POLÍTICA DE DESCONEXIÓN DIGITAL Y SU IMPORTANCIA EN LA SALUD MENTAL DEL TRABAJADOR

- **Destinatario:** Trabajadores de Las Rozas.
- **Objetivo:** Sensibilizar, concienciar e informar de la importancia que tiene realizar una gestión apropiada de los dispositivos móviles para nuestra salud mental.
- **Descripción:** La guía práctica, disponible en papel y PDF, ofrecerá estrategias para reducir la sobrecarga digital y el estrés por la conectividad, mejorando la salud mental de los empleados. La política de desconexión digital busca equilibrar trabajo y vida personal, promoviendo el descanso tras la jornada laboral. Incluirá recomendaciones para establecer límites tecnológicos y crear un entorno laboral más saludable.
- **Fecha:** Anual.

7. DISEÑO, DIFUSIÓN Y FOMENTO DE LA PARTICIPACIÓN DE LOS TRABAJADORES MUNICIPALES EN ACTIVIDADES LÚDICAS EXTRALABORALES

- **Destinatario:** Trabajadores del Ayuntamiento de Las Rozas.
- **Objetivo:** Favorecer las relaciones interpersonales entre trabajadores en ambientes distendidos.
- **Formato:** Torneos deportivos, yoga, concursos, excursiones programadas y/o contacto con la naturaleza.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Distintas ubicaciones de Las Rozas.

8. JUBILARTE, GUÍA PARA UNA TRANSICIÓN POSITIVA A LA JUBILACIÓN

- **Destinatario:** Personas jubiladas o a punto de jubilarse de Las Rozas.
- **Objetivo:**
 - Concienciar sobre los efectos de la jubilación en la salud mental y la vida, como el deterioro físico y mental, la pérdida de propósito e identidad, y el aislamiento social.
 - Promover la adopción de medidas preventivas y buenas prácticas para enfrentar este proceso.
 - Promover un estilo de vida saludable y dar a conocer toda la oferta de actividades y voluntariado de la ciudad.
 - El concepto "mayorlescentes" refleja un estilo de vida aventurero y libre, propio de un adolescente. A su vez, los mayores disfrutan de esa actitud con la experiencia y sabiduría de su edad..
- **Descripción:** Se hará una jornada anual que podría coincidir con el 1 de octubre, día internacional de las personas de edad fijado por la ONU. Habrá una charla, talleres y diferentes puestos que representen cada "club" o actividad que oferta el Ayuntamiento para mayores (teatro, gimnasia, yoga, creatividad, etc.) como se hace en los campus universitarios americanos.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Centros de mayores de Las Rozas.

7.9 PROGRAMA DE RESCATE

La definición que hace la OMS de salud mental alude a un estado de bienestar en el que el individuo es consciente de su capacidad, puede manejar las tensiones normales de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad. Según esto, salud mental no es sinónimo de trastorno mental sino de bienestar. El Plan de Salud Mental se enfoca sobre todo hacia la promoción de la salud, es decir, desde la prevención. Sin embargo, es necesario atender la demanda creciente de atención psicológica y asesoramiento para personas que han atravesado el umbral de la salud o están cerca de hacerlo. En primer lugar, ayudar a las personas en situación de riesgo, sobre todo cuando se trata de menores con problemas de salud mental. Se realizará a través de un servicio de intervención para los menores. En segundo lugar, asesorar y orientar a todas aquellas personas que trabajan en su día a día con niños o velan por su seguridad.

Intervención

La infancia y la adolescencia representan etapas cruciales de desarrollo, donde los cimientos de su salud se establecen para toda la vida. Sin embargo, para algunos niños y adolescentes, este viaje puede estar marcado por desafíos y dificultades que requieren atención y apoyo especializado.

El tratamiento psicológico en esta etapa de la vida es esencial debido a la vulnerabilidad inherente de los niños y adolescentes a las presiones sociales, académicas y familiares.

Muchos de ellos pueden enfrentarse a desafíos como el acoso escolar, la presión académica, los conflictos familiares o los trastornos emocionales, que afectan profundamente su bienestar mental y su capacidad para prosperar en el entorno escolar y más allá. El tratamiento psicológico ofrece un espacio seguro donde los niños y adolescentes pueden explorar y procesar sus emociones, aprender habilidades de afrontamiento efectivas y fortalecer su resiliencia emocional. Además, el tratamiento psicológico no solo beneficia al individuo en cuestión, sino que también tiene un impacto positivo en su entorno escolar y familiar.

Asesoramiento

El asesoramiento psicológico y emocional es vital para capacitar a los profesionales y miembros de la comunidad que se encuentran en una posición privilegiada para detectar señales de angustia o dificultades emocionales en niños, adolescentes y adultos. Los docentes y orientadores escolares, por ejemplo, pueden beneficiarse enormemente de tener un apoyo para resolver dudas ante diversos problemas de salud mental que puedan aparecer entre sus estudiantes, permitiéndoles brindar el apoyo necesario y derivar casos más complejos a profesionales especializados. Asimismo, los padres y cuidadores pueden encontrar en el asesoramiento psicológico una guía invaluable para entender y manejar los desafíos que enfrentan sus hijos, promoviendo un ambiente familiar saludable y de apoyo. Por otro lado, el asesoramiento también es fundamental para capacitar a los profesionales de servicios de emergencia, como la Policía, SAMER y Protección Civil, en la identificación y respuesta apropiada a situaciones de crisis relacionadas con la salud mental.

Ofrecer asesoramiento a estos profesionales y miembros de la comunidad no solo contribuye a la detección temprana y la intervención oportuna en situaciones de crisis, sino que también promueve una cultura de sensibilidad y apoyo hacia el bienestar mental en Las Rozas de Madrid. **Al proporcionarles las herramientas y el conocimiento necesarios para abordar eficazmente estas situaciones, estamos construyendo una red de apoyo sólida que protege y promueve el bienestar de todos los miembros de la comunidad.**

Índice Programa de Rescate

1. Servicio de intervención para alumnos.
2. Servicio de asesoramiento telefónico.
3. Servicio de apoyo a empleados y directores municipales.
4. Musicoterapia.
5. Proyecto be: Taller de habilidades sociales y gestión emocional.
6. Apoyo a la discapacidad sobrevenida.
7. Agentes tutores: Protección y Prevención en la Comunidad Educativa.
8. Intervención en aulas para prevención del suicidio.
9. Atención social primaria.
10. Programa de violencia de género.
11. Cuidar del cuidador.

Descripción de actividades del Programa de Rescate

1. SERVICIO DE INTERVENCIÓN PARA ALUMNOS ●

- **Destinatario:** Alumnos de los centros escolares de Las Rozas de primaria y secundaria, de 6 a 18 años.
- **Objetivo:** Identificar y tratar a los menores que tengan la necesidad de valoración o atención psicológica.
- **Descripción:** El servicio contará con tres psicólogos que atenderán las necesidades de apoyo psicológico en todos sus ámbitos, de la población escolar del municipio, mediante la intervención directa y la coordinación entre familias, centro escolar y otros recursos disponibles.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Por determinar.

2. SERVICIO DE ASESORAMIENTO TELEFÓNICO ●

- **Destinatario:** Profesores de los centros escolares del municipio, orientadores, profesores de escuelas deportivas y culturales municipales.
- **Objetivo:** Resolver dudas y dar asistencia y orientación en materia de bienestar mental.
- **Descripción:** Asesoramiento servicio telefónico que prestará asistencia e información en materia de salud mental.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Por determinar.

3. SERVICIO DE APOYO A EMPLEADOS Y DIRECTORES MUNICIPALES ●

- **Destinatario:** Toda la plantilla de empleados y directores municipales de las Rozas. Poniendo especial atención a los cuerpos de seguridad y emergencia, y demás trabajadores expuestos a situaciones de elevado impacto emocional.
- **Objetivo:** Adquirir hábitos saludables de autocuidado y gestión de su propio bienestar, haciendo especial énfasis en la gestión del estrés postraumático.
- **Descripción:** Constará de un servicio de atención psicológica para abordaje de situaciones conflictivas, además de otro espacio de mediación para la gestión puntual de conflictos laborales.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Por determinar. Servicio de prevención de riesgos laborales.

4. MUSICOTERAPIA ● ●

- **Destinatarios:** personas con diversidad funcional intelectual y/o del desarrollo.
- **Objetivo:** potenciar la comunicación y la expresión emocional, así como favorecer la estimulación sensorial, cognitiva y motriz.
- **Descripción:** La Musicoterapia es una disciplina multimodal, con la que se puede trabajar simultáneamente las áreas motora, cognitiva, emocional y social. La actividad consta de 2 sesiones semanales de 1h de duración cada una. Se crearán dos grupos, uno para personas menores de 21 años (6 a 21) y otro para personas mayores de 21 años (22 a 64). Las sesiones serán impartidas por 2 musicoterapeutas y 1 persona de apoyo. Actividad de tiempo de respiro familiar. Esta acción se realiza con motivo de la campaña “Comunicarte”.
- **Fecha:** Anual. Viernes de 17:30 a 19:30 (en función del grupo)
- **Lugar de realización:** Distintas ubicaciones. Previa inscripción en el Centro Municipal El Abajón.

5. Proyec-TO BE: TALLER DE HABILIDADES SOCIALES Y GESTIÓN EMOCIONAL ●●

- **Destinatario:** Jóvenes de 12 a 18 años de Las Rozas.
- **Objetivo:** Acompañar a los jóvenes en su desarrollo emocional, potenciar su autoestima, seguridad e interdependencia, aprender a resolver conflictos con habilidades sociales y asertividad y sociabilizar y fomentar las relaciones entre iguales.
- **Descripción:** Grupo de prevención de bienestar emocional y salud mental a través de habilidades sociales y emocionales: autoestima, autoconocimiento, imagen corporal, comunicación, resolución de conflictos, toma de decisiones, relaciones con iguales, ansiedad, depresión, soledad no deseada, bullying, trastornos de alimentación, autolesiones, pensamientos suicidas, género, sexualidad, prevención de adicciones con y sin sustancia... Sesiones grupales con metodología propia de la animación sociocultural (dinámica, participativa, pensamiento crítico, debate, construcción colectiva, etc.). Los contenidos se definirán y priorizarán en función del perfil y los intereses del grupo.
- **Fecha:** 7 de nov. 2024 al 26 de jun. 2025
- **Lugar de realización:** Centro de la Juventud.

6. APOYO A LA DISCAPACIDAD SOBREVENIDA DEL INDIVIDUO ●

- **Destinatario:** Personas recientemente diagnosticadas.
- **Objetivo:** Acompañamiento en la nueva situación, adaptaciones, información de recursos.
- **Descripción:** Seguimiento, atención personalizada y coordinación entre entidades.
- **Fecha:** Anual.
- **Formato:** Atención especializada, con recursos municipales con el objetivo de lograr su integración para asumir su nueva situación.

7. AGENTES TUTORES: Protección y Prevención en la Comunidad Escolar

- **Destinatario:** Toda la comunidad educativa.
- **Objetivo:**
 - Colaborar en materia de seguridad y crisis en el entorno escolar.
 - Apoyo a las familias y menores en situaciones de vulnerabilidad.
 - Formación para la convivencia.
- **Descripción:** Los agentes tutores, dan apoyo a las familias y menores en situaciones de vulnerabilidad y emergencia que requieran de los servicios de la Policía Local, en el colegio o en su domicilio. Además de la regulación y control del tráfico y movilidad, realizan acciones dirigidas a la prevención de conductas como el absentismo, el acoso o las agresiones en el ámbito escolar.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Centros escolares y otras ubicaciones de Las Rozas.

8. INTERVENCIÓN EN AULAS PARA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

- **Destinatario:** Alumnos, profesores y familias de 2º ESO de Las Rozas, profesionales y población en general.
- **Objetivo:** Formación para la prevención, sensibilización y abordaje.
 - Formar al equipo en la detección y manejo de riesgos relacionados con la salud mental, tanto en personas diagnosticadas como no diagnosticada.
 - Abordar problemas que afectan a diversos grupos vulnerables, como personas extranjeras, familias monomarentales o numerosas, mayores y adolescentes en soledad no deseada.
- **Descripción:** Programa de intervención para prevención del suicidio y bienestar emocional. Constará de sesiones para alumnos, profesores y familias. También se dirigirán, desde las campañas de sensibilización en el municipio, a la población en general. Reuniones anuales para formación.
- **Fecha:** 1º trimestre del curso escolar 2024 - 2025.
- **Lugar de realización:** Centros escolares y otras ubicaciones de Las Rozas.

9. ATENCIÓN SOCIAL PRIMARIA

- **Destinatario:** Población en general.
- **Objetivo:** Formar al equipo polivalente en la detección y abordaje de situaciones de riesgo vinculadas a personas con o sin diagnóstico de salud mental. Abordar los diferentes sectores de la población y las problemáticas que pueden generar un deterioro en la salud mental, como las personas extranjeras, las familias monomarentales o monoparentales, las familias numerosas, las personas mayores y adolescentes que se encuentran en situaciones de soledad no deseada.
- **Descripción:** Desde las campañas de sensibilización en el municipio, de fácil llegada a la población en general. Generar un trabajo coordinado y en red con las diferentes concejalías e instituciones implicadas, para abordar un tratamiento y seguimiento acorde a las necesidades detectadas. Reuniones anuales para formación Reuniones trimestrales para abordar casos.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Por determinar.

10. PROGRAMA DE VIOLENCIA DE GÉNERO

- **Destinatario:** Población en general.
- **Objetivo:** Erradicar la violencia de género del municipio. Concienciar de la población sobre las consecuencias y secuelas que produce la violencia de género. Educar en igualdad para evitar la pervivencia de situaciones de poder y privilegios por el solo hecho de ser hombre.
- **Descripción:** Realizar acciones formativas o de corte orientativo en diversos sectores de la población independientemente de su edad. Simposios, talleres o cine fórums. Campañas de sensibilización en el municipio, de fácil llegada a la población en general. Generar un trabajo coordinado y en red con las diferentes concejalías e instituciones implicadas, para abordar un tratamiento y seguimiento acorde a las necesidades detectadas. Reuniones anuales para formación. Reuniones trimestrales para abordar casos.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Por determinar.

11. CUIDAR DEL CUIDADOR

- **Destinatario:** Familias cuidadoras de personas con discapacidad, enfermedad mental y dependencia.
- **Objetivo:** Apoyo profesional y terapéutico individual o grupal.
- **Descripción:** Coordinación con servicios que cubran las necesidades de los usuarios, a través de reuniones, charlas. Orientación y apoyos terapéuticos.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Centro Municipal El Abajón.

7.10 PROGRAMA DE COMUNICACIÓN

Una estrategia de comunicación es una forma coordinada de transmitir mensajes clave a los destinatarios. Da respuesta a cuestiones como *qué* se quiere transmitir y *por qué* es importante, *cómo* o *cuándo* lo vamos a hacer y quién será el responsable de hacerlo.

Si bien esta información es esencial, el lenguaje y los canales utilizados para transmitirla deben estar en línea con el lenguaje y los canales de la audiencia a la que va dirigido. Un programa de comunicación eficaz no solo permite que los mensajes sean visibles para un público específico, sino que también construye y mantiene relaciones sólidas con él, lo que promueve la confianza, la responsabilidad y la colaboración.

Las comunicaciones estratégicas también pueden evitar la circulación de información errónea. Un plan eficaz permite hacer llegar a la sociedad la información correcta, sin dar cabida a falsos mitos, tan habituales en las redes sociales en el ámbito de la salud.

Todos los esfuerzos por mejorar la salud mental de la población serían en vano si no conseguimos llegar a transmitir la información, los programas de formación, las posibilidades de participación o acción social, los recursos existentes, etc. Este programa también es fundamental para que las diferentes campañas de sensibilización sean efectivas.

El programa de comunicación estará estructurado entorno a diversas acciones planificadas y articuladas y a unos objetivos concretos y temporizados. Comenzará con la presentación del plan de salud mental en los medios de comunicación. Se tratará de darle visibilidad al plan.

Índice Programa de Comunicación

1. Presentación del Plan de Salud Mental.
2. Campaña 10 de octubre: Día Mundial de la Salud Mental.
3. Campaña de visibilización del Plan de Salud Mental en redes sociales.
4. Cartelería y merchandasing para las campañas.
5. Elaboración de la guía del Plan de Salud Mental.
6. Promoción – stands: “Pastillas para Florecer”.

Descripción Programa de Comunicación

1. PRESENTACIÓN DEL PLAN DE SALUD MENTAL

- **Destinatario:** Entidades colaboradoras en el desarrollo del Plan de Salud Mental y prensa.
- **Objetivo:** Dar a conocer el Plan de Salud Mental.
- **Descripción:** Presentación del Plan de Salud Mental a cargo del Alcalde de Las Rozas. Desayuno en el Gran Hotel Áttica 21, entrega del dossier y mesa redonda.
- **Fecha:** 24 de octubre.
- **Lugar de realización:** Gran Hotel Áttica 21.

2. CAMPAÑA 10 DE OCTUBRE: DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

- **Destinatario:** Público general.
- **Descripción:** Aprovechando el Día Mundial de la Salud Mental, esta campaña se enfocará en sensibilizar a los vecinos sobre la importancia del bienestar y la salud mental. Se llevarán a cabo diversas actividades para educar y concienciar a la población, así como para promover prácticas saludables.
- **Objetivo:**
 - Aumentar la conciencia sobre los problemas de salud mental.
 - Fomentar la reflexión y el debate sobre la Salud Mental y promover el bienestar emocional fortaleciendo así la unión de la comunidad educativa.
 - Reducir el estigma asociado a los trastornos mentales.
 - Proporcionar herramientas y recursos para el bienestar mental.
- **Propuesta de acción:**
 - El Colegio Zola, en colaboración con el Ayuntamiento de Las Rozas, llevará a cabo su Programa de Pensamiento Emocional. Se organizarán actividades educativas para alumnos de infantil a Bachillerato, con amplia difusión en redes sociales para destacar la importancia de la salud mental en jóvenes y la comunidad.
- **Fecha:** 10 octubre del 2024.
- **Lugar de realización:** Colegio Zola.

3. CAMPAÑA DE VISIBILIZACIÓN DEL PLAN DE SALUD MENTAL EN REDES SOCIALES

- **Destinatario:** Vecinos de Las Rozas.
- **Objetivo:** Promocionar cada una de las acciones y campañas del Plan de Salud Mental.
 - Dossier completo informativo en la web.
 - Catálogo de servicios en la web.
 - Reparto de mini dossier informativo en los domicilios.
 - Sello en cartelería con el logo de salud mental.
 - Elaboración de folletos, dípticos o trípticos.

4. CARTELERÍA Y MERCHANDISING PARA LAS CAMPAÑAS

- **Destinatario:** Vecinos de Las Rozas.
- **Objetivo:** Trasladar a los vecinos, en entornos comerciales, la existencia del Plan de Salud Mental, su alcance y las acciones.
- **Descripción:** Elaboración de carteles, folletos, bolsas, menús, etc. para trasladar las distintas campañas en todos los entornos posibles.
- **Fecha:** Anual.
- **Lugar de realización:** Distintas ubicaciones, comercios y grandes superficies de Las Rozas.

5. ELABORACIÓN DE LA GUÍA DEL PLAN DE SALUD MENTAL

- **Destinatario:** Vecinos de Las Rozas.
- **Objetivo:** Trasladar a los vecinos la existencia del Plan de Salud Mental, su alcance y las acciones.
- **Descripción:** Elaboración del documento sobre el Plan de Salud Mental, que se colgará a la página web de Las Rozas.
- **Fecha:** Anual. Disponible en la web a partir de octubre - noviembre 2024

6. PROMOCIÓN – STANDS: “PASTILLAS PARA FLORECER”

En el marco del Plan de Salud Mental, se introduce una iniciativa innovadora y creativa: el stand "Pastillas para Florecer". Esta acción busca fomentar la conciencia sobre la salud mental de una manera atractiva, entregando "pastillas" simbólicas que representen el cuidado y la atención a nuestra salud emocional. El stand estará decorado con un diseño ensoñador centrado en la naturaleza y el florecimiento. El logo del programa será un cerebro rodeado de flores o un cerebro que simule una flor, simbolizando el crecimiento y el bienestar mental.

¿Con qué elementos se presenta “Pastillas para florecer”?

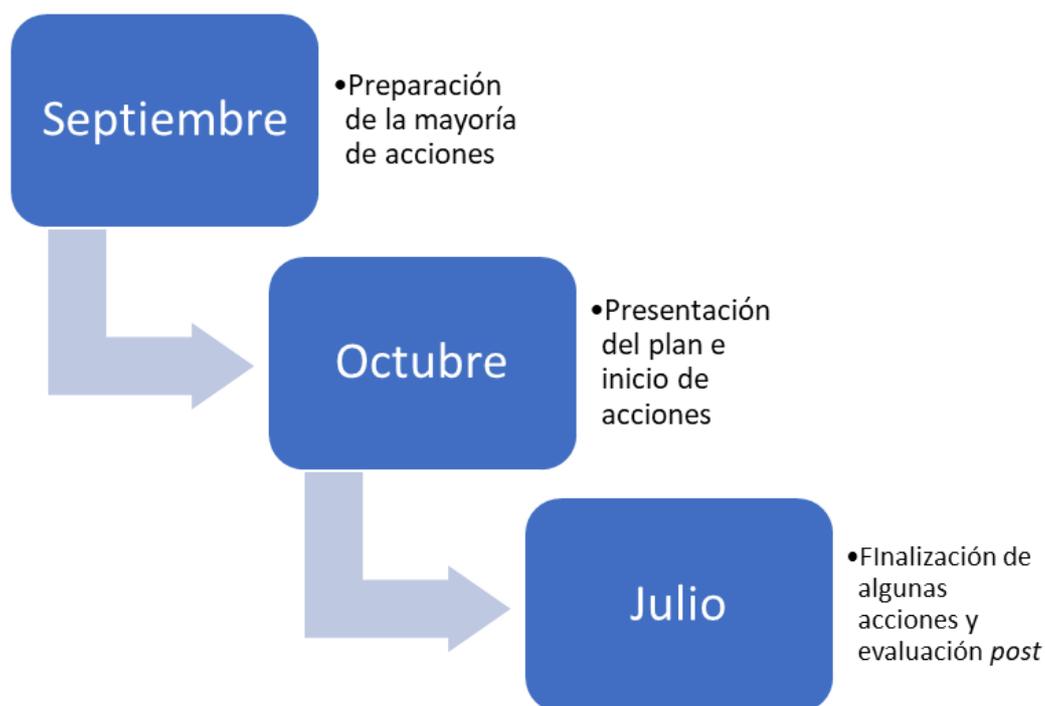
- **Presentación:** Cápsulas transparentes que contienen semillas que florecen. Cada cápsula va insertada en un cartón con instrucciones para sembrarlas y frases inspiradoras como: "Pequeñas semillas, grandes cambios", "Haz florecer tu salud mental", "El cuidado comienza con una semilla", y "Siembra felicidad". Además, el cartón tendrá un QR impreso que te dirigirá a un documento que expone unas "Técnicas de autocuidado" y muestra la programación anual del plan. Por otra parte, dentro del stand se pondrá un **expositor** con las fechas de las charlas y acciones pertenecientes a cada campaña.
- **Visualización:** Semillas ya florecidas en macetas para que los visitantes puedan ver el resultado. Se indicará también en redes sociales y la web del programa.
- **Árbol de los Deseos:** Para poder llevarse una cápsula de florecimiento, los visitantes deberán rellenar una tarjeta con uno de sus deseos o metas para su salud mental y colgarla en el “Árbol de los Deseos”, situado junto al stand. Algunos **hashtags y mensajes inspiradores** que se proponen como inspiración:

Hashtags	Mensajes
#YoSiembroSaludMental	"Haz florecer tu salud mental"
#HazFlorecerTuMente	"Pequeñas semillas, grandes cambios"
#SemillasDeBienestar	"El cuidado comienza con una semilla"
#CuidaTuInterior	"Siembra felicidad y cosecha bienestar"

FASE 3 – IMPLEMENTACIÓN

Esta fase del Plan de Salud Mental iniciará en septiembre con la preparación y puesta a punto de algunas acciones, pero en su mayoría la fecha de inicio será octubre, mes en el que se celebra el Día Mundial de la Salud Mental.

El trabajo de las diez concejalías se coordina a través de las mesas ejecutivas y la implementación de cada acción corresponde a la concejalía a la que pertenece dicha misma. En todas las fases del proyecto, la coordinación entre las diferentes áreas de cada concejalía y entre las mismas ha sido clave. Gracias a dicha coordinación, se han movilizado propuestas nuevas o se han adaptado otras ya existentes para que giren en torno al bienestar.



FASE 4 – EVALUACIÓN

La productividad de cualquier proyecto debe ser evaluada con el fin de saber si el plan diseñado está cumpliendo con su propósito y si lo está haciendo de manera efectiva, es decir, con el fin de medir su efectividad y su eficiencia.

La evaluación de un proyecto tan extenso y ambicioso presenta muchos retos. Podríamos evaluar cada acción de manera individual, cada programa por separado o el propósito general que es el que más importa y motivo por el cual se pone en marcha el plan de salud mental: el bienestar de la población.

En este sentido, retomamos los objetivos estratégicos:

- Promover una mejora del bienestar.
- Mejorar el grado de conocimiento que tiene la población acerca de los diferentes recursos que posee el municipio.
- Dar formación en el ámbito de la salud mental y aportar conocimientos en hábitos saludables para la promoción del bienestar a la población.
- Promover la adquisición de hábitos saludables que fomenten el bienestar.

Cada uno de ellos será evaluado de manera independiente.

PROYECTOS PILOTO

1. Taquillas para móviles en centros escolares.
2. Fundas para móviles en centros escolares.
3. Incibe.
4. Ciberseguridad – Charla Electrocor.
5. Congreso neurodivergencia.
6. Olimpiadas Culturales.
7. Mentorización Impulso - Fundación AYO.
8. Jornadas de Atención a la Diversidad.
9. Talleres de verano: Dixit, “Las emociones en juego”.

1. TAQUILLAS PARA MÓVILES EN CENTROS ESCOLARES

- **Destinatario:** Alumnos de secundaria y bachillerato de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Instar a los alumnos a guardar sus móviles a lo largo de toda la jornada escolar en taquillas específicas para ello.
- **Descripción:** Se instalan taquillas de tamaño teléfono móvil para que los alumnos depositen el inicio de la jornada el teléfono en su taquilla y puedan estar concentrados en su jornada, en las relaciones personales y sin distracciones constantes.
- **Lugar de realización:** CEIPSO El Cantizal, IES García Lorca.

VALORACIÓN INSTALACIÓN DE TAQUILLAS PARA MÓVILES EN CENTROS EDUCATIVOS

→ **IES Federico García Lorca:** No se estableció el uso de taquillas como obligatorio.

Incidencias: Pérdida de llaves de dos candados. Ningún robo.

Opinión general de las familias: Los padres se han manifestado contentos y favorables a las taquillas.

Valoración general: El uso de las taquillas es bajo en los cursos de bachillerato y 4 ESO, pero tenemos la confianza de que se irá implementando con los cursos venideros. A día de hoy, nuestros alumnos no usan los móviles en el Centro y ni siquiera los llevan en la mano lo que da al Centro, al contrario de lo que ocurría en el pasado, un aire de seriedad. Creemos que el hecho de que los alumnos tengan los móviles en las taquillas y no en su poder les hace ser capaces de alejarse también en casa de ellos por lo que se concentran más en las tareas académicas que tienen para el día siguiente.

Observaciones: Para futuras instalaciones en otros centros, sugerimos el uso de numeraciones en las taquillas que eviten la dificultad de identificarlas.

→ **CEIPSO El Cantizal:** No se estableció el uso de taquillas como obligatorio.

Incidencias: No ha ocurrido ninguna incidencia desde su implantación.

Opinión general de las familias: Las familias se han mostrado receptivas con la implantación de las taquillas en el centro y se muestran favorables a que los alumnos las utilicen como una medida efectiva para que no estén pendientes de las notificaciones que les puedan llegar a sus dispositivos móviles.

Valoración general: Desde el centro, los profesores y los auxiliares de control estábamos expectantes por ver el funcionamiento de las mismas. Quizá, la mayor cuestión planteada ha sido si su uso debía de ser obligatorio o no y de si se formarían aglomeraciones al dejar los alumnos el dispositivo en las taquillas (así como posibles justificaciones para retrasos). Pero, finalmente, nos parece que el funcionamiento ha sido muy bueno por parte de los alumnos que las están utilizando y de respeto por parte de aquellos que no. Las taquillas están siendo cuidadas por parte de todos. Los alumnos han referido que les gustaría que tuviesen un tamaño mayor para poder guardar otros objetos aparte del teléfono móvil.

Observaciones: Los alumnos que más utilizan las taquillas son los de 1º ESO. Algunos de los mismos no las han solicitado porque, todavía, no disponen de teléfono móvil, pero se han mostrado muy ilusionados con su implantación. Por ello, creemos que su uso crecerá exponencialmente a medida que se vayan viendo como algo habitual y vayan llegando nuevas promociones.

- Los alumnos de los cursos más elevados son más reacios a separarse del teléfono y tienen miedo de que puedan ocurrir incidencias como robos (ha sido lo más cuestionado).
- Desde el centro se pidió una fianza de 5 euros, que será devuelta en junio, y quizá esto haya hecho que algunos alumnos no la hayan adquirido.
- Para fomentar su uso desde el centro hemos incrementado la penalización del uso del teléfono.

2. FUNDAS PARA MÓVILES EN CENTROS ESCOLARES

- **Destinatario:** Alumnos de secundaria y bachillerato de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Instar a los alumnos a guardar sus móviles a lo largo de toda la jornada escolar en unas fundas específicas para ello.
- **Descripción:** Se hace entrega de una funda por alumno que se cierra mediante botón y se desactiva al finalizar la jornada escolar. El teléfono puede permanecer con ellos, pero tiene un inhibidor de frecuencia que garantiza la no utilización de este hasta la apertura de la funda al final del día. En junio 2024 se entregaron desde la concejalía de Educación 100 fundas para los alumnos de 1º de ESO y en septiembre de 2024 se han entregado otras 120 con sus correspondientes imanes de desbloqueo.
- **Lugar de realización:** IES Carmen Conde.

VALORACIÓN USO DE FUNDAS PARA MÓVILES EN CENTROS EDUCATIVOS.

Organización: Se repartieron 100 fundas para 1º de ESO y que los alumnos seguirán utilizando cuando pasen a 2º. Se escribió un correo a las familias explicando la iniciativa. Todos aceptaron la medida. Lo cierto es que algunos alumnos, pocos, no traen su móvil de forma habitual.

Dificultades de gestión: A primera hora se hace necesaria una revisión alumno a alumno para comprobar que los móviles están en su funda y que esta se encuentra correctamente bloqueada. Esto resulta muy complicado porque lo hemos llevado adelante desde el equipo directivo.

Ventajas: Resulta una mejora indiscutible que los alumnos se abstengan de usar el móvil durante las muchas horas de una jornada escolar de secundaria. Las razones son las siguientes: salud emocional y mejora de la atención, reducción de los cada vez más preocupantes conflictos de convivencia a través de las redes y, por último, para los docentes y el Equipo directivo, tranquilidad a la hora de vigilar un uso que está definitivamente prohibido. Dado que se inició la medida de las fundas en el tercer trimestre, puede aventurarse que la rutina de un curso entero aliviará ciertas de las dificultades recogidas en el apartado anterior.

Propuestas de mejora:

- Es necesario contar con más desbloqueadores porque se usan simultáneamente. Solo tenemos cuatro. En el mejor de los casos hacen falta diez, pero si hay desdobles podríamos llegar a necesitar dieciséis.
- Para el curso próximo necesitaríamos otras cien fundas destinadas a los nuevos alumnos de 1º de ESO.

3. VISITA INCIBE

- **Destinatario:** Publico general.
- **Objetivo:** Formar en ciberseguridad a vecinos de Las Rozas.
- **Descripción:** Durante las jornadas se realizarón diversas actividades de capacitación en materia de ciberseguridad a través de juegos mediante tablets acompañados de dinamizadores que además resolvieron todas las dudas a los asistentes. Se trabajaron conceptos de ciberseguridad, los riesgos y como prevenir los problemas más habituales que nos encontramos en el día a día en materia de ciberseguridad. Las actividades fueron gratuitas.
- **Lugar de realización:**
 - ROADSHOW → Las Rozas los días 31 de enero, 1, 2 y 3 de febrero en horario de 9h a 14h y de 16h a 19h. Lugar: Parking del Centro Multiusos (Calle Carmen Burgos &, C. Emilia Pardo Bazán, 28232 Las Rozas de Madrid, Madrid)
 - STAND → Las Rozas los días 30 y 31 de enero y 1de febrero en horario de 9h a 14h y de 16h a 19h. Lugar: Hub 232 (C. Kálamos, 32, 28232 Las Rozas de Madrid, Madrid)

En esta experiencia participaron 444 alumnos del Colegio Santa María de Las Rozas, del GSD Las Rozas, CEIP Fernando de Los Ríos y CEIPSO El Cantizal, así como vecinos que se acercaron de manera libre a las instalaciones.

4. CONFERENCIA CIBERSEGURIDAD

- **Destinatario:** Clubes deportivos de Las Rozas.
- **Objetivo:** Concienciar sobre la necesidad de “protegerse” en el medio digital.
- **Descripción:** Sesión informativa padre padres y niños en la que se pone de manifiesto los riesgos que hay en los entornos digitales y como protegernos y evitar las consecuencias de determinadas acciones en la red.
- **Lugar de realización:** Auditorio Joaquín Rodrigo.

“Los peligros en la red: Sé consciente de los riesgos”

En la actualidad, el uso de la tecnología es cada vez más frecuente, especialmente, en los niños y jóvenes. Sin embargo, junto con las ventajas que ofrece, también están expuestos a una serie de riesgos. Los ciberataques son una de las amenazas más comunes a las que se enfrentan los menores, y es importante enseñarles cómo protegerse.

La educación sobre ciberseguridad es fundamental para ayudar a los niños a comprender los riesgos que existen y cómo pueden evitarlos. Es importante que aprendan a utilizar contraseñas seguras, a no compartir información personal, reconocer correos electrónicos de phishing y a proteger su privacidad en redes sociales.

Por otro lado, también es crucial que los padres estén informados y capacitados para proteger a sus hijos contra este tipo de amenazas. Esto implica conocer los principales riesgos, como el acoso, el sexting o la exposición a contenido inapropiado, así como las medidas que pueden tomar para prevenirlos, como configurar la privacidad en las redes sociales o limitar el tiempo de uso.

En esta formación para padres y jóvenes, desde Secure&IT, se quiso lanzar una serie de consejos para evitar que el espacio digital se convierta en un entorno peligroso para los menores y, de esta forma, garantizar un uso seguro y responsable de la tecnología, que les permita aprovechar todas sus ventajas sin poner en riesgo su seguridad.

5. CONGRESO DE NEURODIVERGENCIA

- **Destinatario:** Comunidad educativa de Las Rozas.
- **Objetivo:** Prevenir problemas de salud mental en el entorno escolar, enfocándose en el TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad) y las AACC (Altas Capacidades Cognitivas).
- **Descripción:** El congreso abordó temas relacionados con el TDAH y las AACC en el entorno escolar. Se presentaron los síntomas más comunes que llevan a la detección, así como las falsas detecciones. Se discutieron las dificultades que enfrentan los estudiantes con estas condiciones en el ámbito escolar y se describieron las características y beneficios de los programas de prevención.
- **Lugar de realización:** Centro Cultural Pérez de la Riva.

6. OLIMPIADAS ESCOLARES CULTURALES

- **Destinatario:** Alumnos de CEIP Fernando de los Ríos.
- **Objetivo:** Desarrollar la expresión artística y creativa, Fomentar la transmisión de valores fundamentales, Estimular el trabajo en equipo, Promover la comprensión literaria.
- **Descripción:** Las Olimpiadas Culturales se desarrollaron entre el 26 de febrero y el 21 de marzo. Una vez presentado el Proyecto al profesorado, cada tutor lo explicó a su grupo de alumnos desde E. Infantil hasta 6º de E. Primaria. A continuación, el alumnado eligió la modalidad cultural en la que iba a participar y comenzamos a realizar los agrupamientos (especialmente para las categorías de danza y canto).
- **Lugar de realización:** CEIP Fernando de los Ríos y Auditorio Joaquín Rodrigo.

7. MENTORIZACIÓN IMPULSO - Fundación AYO

- **Destinatario:** Niños y adolescentes en riesgo de exclusión de centros escolares de Las Rozas.
- **Objetivo:** Dar un apoyo a niños que necesiten acompañamiento en su desarrollo.
- **Descripción:** IMPULSO se basa en un trabajo de colaboración entre Fundación AYO, el personal de dirección, educación y orientación del IES Las Rozas I, y cuenta con el apoyo institucional de la concejalía de Educación de Las Rozas. El programa es gratuito para los jóvenes y los centros educativos que se implican.
- **Lugar de realización:** IES LAS ROZAS I.

→ Memoria de mentorización: Proyecto Impulso

Trabajamos el fortalecimiento personal y académico de jóvenes en situación de vulnerabilidad y riesgo de exclusión para reducir su fracaso escolar, mejorar su salud mental y ayudarles a construir un proyecto de vida a través del cual participen de manera plena, feliz y constructiva en la sociedad.

Durante el curso 23/24 5 jóvenes del I.E.S Las Rozas I fueron escogidos para participar en el primer programa de mentoría social IMPULSO en Las Rozas. Los y las jóvenes fueron seleccionados por el centro educativo por sus especiales circunstancias de vulnerabilidad y riesgo de exclusión social.

A través de la mentoría IMPULSO:

- Construimos vínculos de confianza y respeto.
- Reforzamos la red de apoyo y protección.
- Creamos un espacio seguro donde compartir, aprender y crecer.
- Impulsamos y guiamos el desarrollo personal, académico y profesional.
- Reducimos la soledad no deseada y los problemas de salud emocional y mental.
- Acercamos realidades sociales distintas fortaleciendo la convivencia y generando tejido social.

Aspectos que los jóvenes han mejorado según los grupos de interés implicados:

Capacidad de escucha, apertura en su mirada y concepciones, foco en formación/futuro, autoconocimiento, autoestima, habilidades de comunicación, horas de estudio. Además de las sesiones de mentoría, los jóvenes IMPULSO pueden acceder a:

- Beca Jóvenes Talentos AYO → Programa de verano de formación, apoyo académico y estimulación personal y profesional para ofrecerles la oportunidad de conocer desde dentro la labor que realiza una entidad social, y que aprendan a la vez que se motivan aportando su granito de arena a iniciativas que crean valor social y comunitario.
- Actividades y excursiones → Organizamos talleres, excursiones y actividades a los que se pueden apuntar de manera voluntaria y que buscan ampliar su mirada a través de experiencias nuevas y positivas, crear sentido de pertenencia a una comunidad que les apoya y fomentar el ocio saludable.

8. I JORNADAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD. LA IMPORTANCIA DEL TERAPIA OCUPACIONAL EN EL CONTEXTO EDUCATIVO

- **Destinatarios:** Profesionales y familias interesados en la atención a la diversidad en entornos educativos.
- **Objetivo:** Las jornadas tienen como finalidad identificar y superar las barreras que enfrentan alumnos y familias en el ámbito educativo. Además, pretenden destacar la relevancia del equipo multidisciplinario, especialmente del Terapeuta Ocupacional, en la promoción de la inclusión educativa. Se buscará presentar recursos y herramientas destinados a prevenir, detectar y fomentar la inclusión, generando espacios de debate y reflexión basados en evidencias y buenas prácticas. Asimismo, se difundirán avances científicos e innovaciones relevantes para el tratamiento de la diversidad educativa y se propondrán mejoras concretas en los programas y servicios educativos existentes.
- **Descripción:** Las I Jornadas de Atención a la Diversidad se centraron en resaltar la importancia del Terapeuta Ocupacional en el contexto educativo. Durante el evento, se ofrecieron herramientas y recursos destinados a la atención de alumnos neurodivergentes, con el objetivo de mejorar su inclusión en el ámbito educativo.
- **Fechas:** 19 y 20 de abril de 2024.
- **Lugar de realización:** Centro Cultural Pérez de la Riva.

→ **Memoria de las I Jornadas de atención a la diversidad: La importancia del terapeuta ocupacional en el contexto educativo.**

La educación inclusiva parte de la convicción de que la educación es un derecho humano fundamental recogido en la Convención sobre los Derechos del Niño (1989). Hablar de integración, de inclusión, de diversidad o de necesidades educativas especiales, supone una intencionalidad de cambio, de enfoque conceptual, de mentalidad, de actitud ante la realidad de las personas diferentes, pero, sobre todo, cambio en la praxis educativa .

El Colegio Profesional de Terapeutas Ocupacionales de la Comunidad de Madrid (COPTOCAM), organizó estas jornadas de sensibilización dirigidas a familias y profesionales interesados en conocer cómo podemos contribuir a la creación de sociedades y entornos socioeducativos verdaderamente inclusivos y en la promoción de un desarrollo sostenible.

El evento tuvo lugar gracias a la colaboración del Ayuntamiento de las Rozas y la cesión del espacio Centro Cultural Pérez de la Riva el 19 y el 20 de abril de 2024. A través de estas Jornadas se buscó identificar y superar las barreras que enfrentan alumnado y familias en el ámbito educativo, así como resaltar la importancia del trabajo en equipo multidisciplinario, donde el Terapeuta Ocupacional desempeña un papel destacado.

Se presentaron recursos y herramientas para prevenir, detectar y fomentar la inclusión educativa, y se crearon espacios de debate y reflexión basados en evidencias y buenas prácticas con el propósito de fomentar el cambio y la mejora en programas, servicios y organizaciones educativas.

En resumen, las I Jornadas de Atención a la Diversidad han representado un compromiso conjunto por construir sociedades y entornos socioeducativos verdaderamente inclusivos, donde cada individuo pueda desarrollar su potencial y mejorar su calidad de vida. El evento fue diseñado y coordinado por la Vocalía de Grupos de Trabajo y Participación de COPTOCAM.

Objetivo:

- Conocer e identificar las barreras a las que se enfrentan algunas/os alumnas/os y familias.
- Conocer la importancia del equipo multidisciplinar en la atención a la diversidad, destacando el papel del Terapeuta Ocupacional.
- Conocer recursos y herramientas que prevengan, detecten y ayuden en la inclusión educativa.
- Generar un espacio de debate, de reflexión, de conocimiento y de buenas prácticas basadas en la evidencia.
- Difundir avances en el conocimiento científico e innovación en el ámbito de la atención a la diversidad.
- Aportar experiencias y propuestas para el cambio y mejora de los programas, servicios y organizaciones.
- Proporcionar visibilización y respuestas a las familias y alumnos con Necesidades Educativas Especiales (NEE) y con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE), con el objetivo de facilitar sus vidas diarias.

Al evento asistieron un total de 35 personas, de las cuales un gran porcentaje fueron terapeutas ocupacionales. Pese a no contar con una participación masiva, dentro de los asistentes el feedback al finalizar fue muy bueno.

Quedó clara la importancia de trabajar de forma transdisciplinar para dar la mejor atención posible al alumnado neurodivergente, y lo trascendente que es esto para la salud mental de los niños y las niñas.

A raíz de las ponencias realizadas surgieron propuestas de comunicaciones para repetir el evento el próximo año y se nos propuso para la segunda edición abrir las conferencias al colectivo de pediatras y sanitarios de atención a la infancia.

Para poder desarrollarlas ha sido imprescindible la colaboración ofrecida desde distintos ámbitos del Ayuntamiento de las Rozas. Para futuras ediciones consideramos que debe mejorar su difusión a través de redes sociales e implicar en mayor medida a los equipos docentes.

BIBLIOGRAFÍA

Notas de Prensa

ABC, Barcelona. (2023, 10 noviembre). Escuelas e institutos de Cataluña deberán tener regulado el uso de móviles el próximo curso. *Diario ABC*. <https://www.abc.es/sociedad/escuelas-institutos-cataluna-deberan-tener-regulado-uso-20231109170010-nt.html>

Alpañés, E. (2024a, 1 febrero). Así influye la edad en la salud mental: los niños son más ansiosos, y los adolescentes, más depresivos. *El País*. <https://elpais.com/salud-y-bienestar/2024-02-01/asi-influye-la-edad-en-la-salud-mental-los-ninos-son-mas-ansiosos-y-los-adolescentes-mas-depresivos.html>

Alpañés, E. (2024b, febrero 11). Cuando la salud mental se convierte en contenido: "No necesitamos 'influencers', necesitamos psiquiatras". *El País*. <https://elpais.com/salud-y-bienestar/2024-02-11/cuando-la-salud-mental-se-convierte-en-contenido-no-necesitamos-influencers-necesitamos-psiquiatras.html>

Alsedo, Q. (2024, 4 enero). La droga de Laura, adicta al móvil a los 14 años: "La evito por no enfrentarme, pero ella me provoca, necesita chocar, y todo para conseguir el teléfono" *EL MUNDO*. <https://www.elmundo.es/papel/historias/2024/01/03/65955428e9cf4aa8658b4597.html>

Ampaibesblasdeotero. (2023, 11 diciembre). *Pacto de las Familias para el uso saludable de la tecnología*. AMPA del IES Blas de Otero. <https://ampaibesblasdeotero.wordpress.com/2023/12/11/pacto-de-las-familias-para-el-uso-saludable-de-la-tecnologia/>

Arteaga, S. (2019, 11 enero). La dependencia del móvil afecta así los adolescentes y también a los padres. *TecnoXplora*. https://www.lasexta.com/tecnologia-tecnoxplora/moviles/dependencia-movil-afecta-adolescentes-tambien-padres_201901115c3863120cf276abc5c73f47.html

Barrón, R. (2023, 6 diciembre). He probado un mes el minimalismo digital y he notado grandes cambios. *Computer Hoy*. <https://computerhoy.com/life/minimalismo-digital-1344042>

BBC News Mundo. (2023, 3 abril). Cómo los celulares han cambiado nuestro cerebro. <https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-65171027>

Cadena Ser. (2023, 5 julio). ¿Conoces el «phubbing»? Esta es la manera en la que puede afectar a los más jóvenes y también a los adultos. Cadena SER. <https://cadenaser.com/nacional/2023/07/05/el-telefono-movil-forma-parte-de-la-vida-de-los-jovenes-y-no-pueden-desprenderse-de-el-es-algo-personal-cadena-ser/>

Calleja, M. (2023, 30 diciembre). Los escolares tendrán que dejar sus móviles en taquillas en los colegios de Las Rozas. Diario ABC. <https://www.abc.es/espana/madrid/escolares-dejar-moviles-taquillas-colegios-rozas-20231229173918-nt.html>

Calvo, E. (2024, 1 marzo). La sanidad pública no da respuesta a la salud mental: ocho de cada diez consultas son en la privada. Diario ABC. <https://www.abc.es/sociedad/sanidad-publica-respuesta-salud-mental-ocho-diez-20240229122405-nt.html#>

De Rivera, L. G. (2022, 9 julio). Las consecuencias de la adicción al móvil: irritabilidad, alteración del sueño y falta de atención y concentración. Público. <https://www.publico.es/ciencias/consecuencias-adiccion-movil-irritabilidad-alteracion-sueno-falta-atencion-concentracion.html#analytics-buscador:listado>

Delgado, P. (2022, 3 noviembre). La adicción a los celulares preocupa a estudiantes y docentes. Observatorio / Instituto Para El Futuro De La Educación. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/las-nuevas-generaciones-son-adictas-a-su-telefono-y-los-profesores-estan-preocupados/>

Diamandis, P. (2023, 20 noviembre). El impacto de las redes sociales en la salud mental. EN POSITIVO. <https://www.enpositivo.com/2023/11/20/el-impacto-de-las-redes-sociales-en-la-salud-mental-peter-diamandis/>

Durán, L. F. (2024, 25 enero). El experimento de las taquillas 'antimisiles' en dos colegios de Las Rozas: "Los alumnos ahora están más concentrados" EL MUNDO. <https://www.elmundo.es/madrid/2024/01/26/65b298e121efa0ec0d8b458a.html>

E.P. (2019, 27 marzo). Así afecta el móvil a tu calidad de vida, según un estudio. El Diario Vasco. <https://www.diariovasco.com/sociedad/salud/afecta-movil-calidad-20190327122300-nt.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.diariovasco.com%2Fsociedad%2Fsalud%2Fafecta-movil-calidad-20190327122300-nt.html>

E.P. (2024, 11 marzo). Así afecta el móvil a tu calidad de vida, según un estudio. El Diario Vasco. <https://www.diariovasco.com/sociedad/salud/afecta-movil-calidad-20190327122300-nt.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.diariovasco.com%2Fsociedad%2Fsalud%2Fafecta-movil-calidad-20190327122300-nt.html>

Echagüe, J. V. (2024, 29 febrero). La "pandemia" emocional que ya afecta al 20% de los jóvenes madrileños. *La Razón*. https://www.larazon.es/madrid/pandemia-emocional-que-afecta-20-jovenes-madrilenos_2024022865df64ebb7621f0001dc046d.html

Ecologistas En Acción. (2023, 29 octubre). Guía educativa: Crecer saludablemente en un mundo digital. *Escuela Saludable*. <https://escuelasaludable.org/?p=3941>

Ecologistas En Acción. (2024, 14 enero). Desarrollo del pensamiento computacional sin pantallas en Educación Primaria. *Escuela Saludable*. <https://escuelasaludable.org/?p=4223>

Ecologistas En Acción. (2024, 6 enero). Por qué las tabletas digitales perjudican el aprendizaje. *Escuela Saludable*. <https://escuelasaludable.org/?p=4153#:~:text=El%20uso%20de%20m%C3%B3viles%20y,y%20empobrece%20las%20habilidades%20sociales%E2%80%9D>.

EL MUNDO. (2021, 15 septiembre). Facebook ignoró informes internos que alertaban de que Instagram es perjudicial para los jóvenes. *EL MUNDO*. <https://www.elmundo.es/tecnologia/2021/09/15/6141af89e4d4d8360f8b4577.html>

El País. (2023, 13 noviembre). Regular el uso de los móviles. *El País*. <https://elpais.com/opinion/2023-11-13/regular-el-uso-de-los-moviles.html>

En positivo. (2024, 29 abril). La generación ansiosa: un reto para la salud mental de la juventud. *JONATHAN HAIDT*. *enpositivo.com*. <https://www.enpositivo.com/2024/04/29/la-generacion-ansiosa-un-reto-para-la-salud-mental-de-la-juventud-jonathan-haidt/>

familtec. (n.d.). Familtec. <https://www.familtec.com/>

Ferrero, B. (2022, 23 enero). Estado de alarma en un instituto: cómo controlar a cuatro adolescentes que se pueden suicidar. *El País*. <https://elpais.com/espana/madrid/2022-01-23/estado-de-alarma-en-un-instituto-como-controlar-a-cuatro-adolescentes-que-se-pueden-suicidar.html#>

Fominaya, C. (2023, 14 noviembre). Sin móviles hasta los 16: «Algún día veremos raro que un niño de 12 tenga smartphone, como ocurrió con el tabaco. *Diario ABC*. <https://www.abc.es/familia/padres-hijos/moviles-dia-veremos-raro-nino-smartphone-ocurrio-20231114155109-nt.html>

Font, E. (2024, 3 mayo). Bares como cuando no había móviles, ni internet. *XLsemanal*, 30-31. <https://www.lavozdegalicia.es/xlsemanal/a-fondo/offline-club-bares-sin-moviles-amsterdam.html>

Hernández Velasco, I. (2020, 28 octubre). “Los ‘nativos digitales’ son los primeros niños con un coeficiente intelectual más bajo que sus padres” BBC News Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-54554333>

Hoytecnología. (2010, 27 agosto). ¿Está internet alterando nuestro cerebro? Diario ABC. https://www.abc.es/ciencia/esta-internet-alterando-nuestro-201008260000_noticia.html

Iberdrola Corporativa. (n.d.). Nomofobia: el miedo irracional a no tener el móvil. Iberdrola. <https://www.iberdrola.com/compromiso-social/nomofobia>

Íñiguez Berrozpe, T., Cebollero Salinas, A., Elboj, C., & Bautista Alcaine, P. (2023, 27 diciembre). Adultos distraídos con el móvil: así afecta a la conducta infantil y juvenil. OndaCero. https://www.ondacero.es/noticias/sociedad/adultos-distraidos-movil-asi-afecta-conducta-infantil-juvenil_20231227658be58529f3180001ef3caf.html

L'Ecuyer, C. (2023, 20 diciembre). La falsa tranquilidad que da el filtro en el dispositivo de tu hijo. La Razón. https://www.larazon.es/educacion/falsa-tranquilidad-que-filtro-dispositivo-hijo_20231227658ca98ec46cc700010cdf03.html

Landaluce, E. (2023, 8 diciembre). Francisco Villar: "Los padres dejarán el móvil para que lo dejen los hijos" EL MUNDO. <https://www.elmundo.es/opinion/contracorriente/2023/12/09/657047c8fc6c831f448b45be.html>

Martínez, J. J. (2024, 19 febrero). La epidemia de las pantallas envicia la niñez: “Es como tener siempre un amigo para jugar”. El País. <https://elpais.com/espana/madrid/2024-02-19/la-epidemia-de-las-pantallas-envicia-a-la-ninez-es-como-tener-siempre-un-amigo-para-jugar.html>

Medialdea, S. (2023, 22 noviembre). El 73% de menores de 9 a 12 años en Madrid se topan con violencia y pornografía en redes. Diario ABC. <https://www.abc.es/espana/madrid/menores-anos-madrid-topan-violencia-pornografia-redes-20231121185324-nt.html>

Menárguez, A. T. (2023, 10 noviembre). La prohibición del móvil se abre paso en los colegios en España: “Los profesores necesitan ese apoyo legal, porque muchas familias están en contra”. El País. <https://elpais.com/sociedad/2023-11-10/la-prohibicion-del-movil-se-abre-paso-en-los-colegios-en-espana-los-profesores-necesitan-ese-apoyo-legal-porque-muchas-familias-estan-en-contra.html>

Menárguez, A. T. (2024, 21 febrero). La lucha de dos profesoras por la prohibición total del móvil hasta los 16 años: “La adicción de mi hijo comenzó a los 10, en el cole”. El País. <https://elpais.com/educacion/2024-02-21/la-lucha-de-dos-profesoras-por-la-prohibicion-total-del-movil-hasta-los-16-anos-la-adiccion-de-mi-hijo-comenzo-a-los-10-en-el-cole.html>

Montañés, É. (2023, 30 noviembre). «Nuestros hijos van a ver porno antes o después. Hay que acompañarlos en ese consumo y explicarles que eso no es sexo real. Diario ABC. <https://www.abc.es/sociedad/hijos-van-ver-porno-despues-acompanarles-consumo-20231130132119-nt.html#vca=modulo-rel-uno&vso=abc&vmc=noticias-rel&vli=sociedad>

Montañés, E. (2023, 30 noviembre). El porno que más consumen los jóvenes españoles es el duro: uno de cada cuatro lo hace antes de los 12 años. Diario ABC. <https://www.abc.es/sociedad/porno-consumen-jovenes-espanoles-duro-cuatro-anos-20231130192059-nt.html>

Olivella-Cirici, M., García-Continente, X., Checa, M. B., Cano, G. S., & Albarracín, G. P. (2023). El uso problemático del teléfono móvil: análisis transversal del perfil individual y factores asociados. *Revista Española de salud pública*, 97. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10560524/>

Palomo, J. (2023, 14 noviembre). El efecto de las pantallas en los jóvenes: ni buenas ni malas, la clave está en el contenido. Diario ABC. <https://www.abc.es/sociedad/efecto-pantallas-jovenes-buenas-malas-clave-contenido-20231113170237-nt.html>

Palomo, J. (2024, 4 junio). La ley de protección a los menores de la tecnología prevé revisiones médicas y órdenes de alejamiento digital. Diario ABC. <https://www.abc.es/sociedad/gobierno-introducir-control-parental-obligatorio-moviles-20240603134929-nt.html>

Pascual, M. G. (2023, 31 octubre). Frances Haugen, exempleada de Facebook: “Dentro de 10 años, nos preguntaremos por qué no regulamos antes las redes sociales”. *El País*. <https://elpais.com/tecnologia/2023-10-31/frances-haugen-exempleada-de-facebook-dentro-de-diez-anos-nos-preguntaremos-por-que-no-regulamos-antes-las-redes-sociales.html>

Pascual, M. G. (2023a, octubre 26). La gran demanda contra Meta: lo que los fiscales de EE. UU. saben sobre el daño que causa a los menores. *El País*. <https://elpais.com/tecnologia/2023-10-26/la-gran-demanda-contra-meta-lo-que-los-fiscales-de-ee-uu-saben-sobre-el-dano-que-causa-a-los-menores.html>

Pascual, M. G. (2024, 12 marzo). Marc Serramià: “Si todos confiamos en herramientas como ChatGPT, el conocimiento humano desaparecerá”. *El País*. <https://elpais.com/tecnologia/2024-03-12/marc-serramia-si-todos-confiamos-en-herramientas-como-chatgpt-el-conocimiento-humano-desaparecera.html>

Peraita, L. (2023, 14 noviembre). «Cómo dejarlo», el programa gratuito que ayuda a los jóvenes a salir del porno. Diario ABC. <https://www.abc.es/familia/padres-hijos/deja>

Picón, J.L. (2023, 13 octubre). Ettore Sottsass muestra el poder terapéutico del diseño. EFE Noticias. <https://efe.com/andalucia/2023-10-13/ettore-sottsass-muestra-el-poder-terapeutico-del-diseno-en-el-centro-pompidou-de-malaga/>

Pixel. (2021, 1 octubre). Facebook describe a los niños como una mina "por explotar" en sus informes internos. EL MUNDO. <https://www.elmundo.es/tecnologia/2021/10/01/6155b4c4fc6c832b198b45ed.html>

Price, C. (2019, April 27). Alejarte de tu celular podría ayudarte a vivir más. The New York Times. <https://www.nytimes.com/es/2019/04/27/espanol/adiccion-celular-salud-acortar-vida.html>

Roces, P. R. (2024, 18 marzo). La atención a adictos a la tecnología para familias y adolescentes se triplica en Madrid desde 2018: crece un 86% sólo en 2023. EL MUNDO. <https://www.elmundo.es/madrid/2024/03/18/65f5dadce85ecee3708b45b0.html>

Ruiz, R. (2023, 20 diciembre). Ayuso impulsa colegios libres de pantallas hasta la ESO. La Razón. https://www.larazon.es/madrid/ayuso-impulsa-colegios-libres-pantallas-eso_2023122065826821f03b8e00014099dc.html

Sanmartín, O. R. (2023, 27 octubre). El gran fiasco de las pantallas en la educación. ELMUNDO. <https://www.elmundo.es/la-lectura/2023/10/26/653a79b6e9cf4af9058b4576.html>

Sanmartín, O. R. (2023, 9 noviembre). La marea de padres contra el móvil, de Poblenuo a casi 9.000 personas en 11 comunidades en seis días. ELMUNDO. <https://www.elmundo.es/espana/2023/11/09/654be757fdddff69228b458a.html>

Sanmartín, O. R. (2024, 13 marzo). Diego Hidalgo, impulsor del manifiesto por la desconexión digital: "Con el ChatGPT los alumnos van a perder su capacidad de pensar" EL MUNDO. <https://www.elmundo.es/espana/2024/03/12/65e20519fdddff4b38b4576.html>

Sanmartín, O. R. (2024, 15 mayo). El 43% de los alumnos de 15 años se pone nervioso si no tiene cerca una pantalla. ELMUNDO. <https://www.elmundo.es/espana/2024/05/15/6643aac1fdddff2e8a8b45bc.html>

Sanmartín, O. R. (2024, 18 mayo). Los primeros padres que van al Defensor del Pueblo por el uso escolar de las pantallas: "No queremos experimentos con nuestros hijos" EL MUNDO. <https://www.elmundo.es/espana/2024/05/17/66479ed5fdddff0b3b8b45a5.html>

Sanmartín, O. R. (2024, March 5). Los padres pierden su atracción por la pantalla. EL MUNDO. <https://www.elmundo.es/mejores-colegios/2024/03/05/65e7102a21efa00d5e8b45aa.html>

Sanmartín, O. R. (2024a, 21 febrero). Más de 100 personalidades firman un manifiesto que pide frenar "el uso indiscriminado de la tecnología" en las escuelas. EL MUNDO. <https://www.elmundo.es/espana/2024/02/21/65d63457fc6c83075e8b45d2.html>

Serbeto, E., & Alonso, R. (2024, 17 mayo). La Comisión Europea investiga a Meta por considerar que fomenta la adicción de los menores. Diario ABC. <https://www.abc.es/tecnologia/comision-europea-abre-infraccion-meta-considerar-fomenta-20240516124550-nt.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>

Simón, P. (2024, 22 abril). Cómo serías si no existiese el móvil... EL MUNDO. <https://www.elmundo.es/opinion/columnistas/2024/04/22/662145fee9cf4abb638b45c3.html>

Simón, P. (2024, 22 enero). Lo importante antes que lo fácil. EL MUNDO. <https://www.elmundo.es/opinion/columnistas/2024/01/21/65aaa37ce4d4d87d4e8b4598.html>

Simón, P. (2024, 9 junio). Señales del fin del mundo. ELMUNDO. <https://www.elmundo.es/opinion/columnistas/2024/06/10/66619e92fdddff7a598b4587.html>

Stegmann, J. G. (2024, 28 enero). El Consejo Escolar aprueba la propuesta de prohibir los móviles en las aulas, con excepciones. Diario ABC. <https://www.abc.es/sociedad/educacion-permitira-excepciones-prohibicion-movil-colegios-20240125115706-nt.html>

Suanzes, P. R. (2024, 20 febrero). Bruselas incoa una investigación formal a TikTok por la falta de protección a menores y falta de transparencia. ELMUNDO. <https://www.elmundo.es/economia/algorithm/2024/02/19/65d34646fc6c83a8608b4587.html>

Terrasa, R. (2024, 14 marzo). Cómo salvar a una generación de 'cretinos digitales': "Darle un libro a un adolescente que nunca ha leído es como mandar a un tetrapléjico a escalar el Everest" EL MUNDO. <https://www.elmundo.es/papel/historias/2024/03/13/65f027a5fc6c83157d8b45a8.html>

Tresb. (2023, 13 julio). Cómo nos afecta la adicción al móvil y qué podemos hacer para combatirla y disfrutar del verano. EL MUNDO. <https://www.elmundo.es/yodona/lifestyle/2023/07/13/64ac1d9ce4d4d8d7478b45bf.html>

Valenzuela, C. G. (2024, 31 enero). El TDAH ahora también en adultos: usar el móvil dos horas al día aumenta el riesgo en un 10%. Computer Hoy. <https://computerhoy.com/moviles/tdah-ahora-tambien-adultos-usar-movil-dos-horas-dia-aumenta-riesgo-10-1361224>

Verdú, D. (2023, 22 noviembre). Italia impone un control parental a las teleoperadoras en los teléfonos móviles de menores. *El País*. <https://elpais.com/sociedad/2023-11-21/italia-impone-un-control-parental-a-las-teleoperadoras-en-los-telefonos-moviles-de-menores.html>

Villaécija, R. (2024, 10 mayo). En busca del tiempo perdido: Francia planta cara a las pantallas. *ELMUNDO*. <https://www.elmundo.es/internacional/2024/05/11/663cc576e4d4d80f748b459d.html>

Villaécija, R. (2024, febrero 27). El pueblo francés que 'prohíbe' los móviles en espacios públicos: "Los chavales acaban enganchados" *ELMUNDO*. <https://www.elmundo.es/internacional/2024/02/26/65dca45ffc6c83d8538b458c.html>

Webpath. (2011, 4 abril). *¿Está Google haciéndonos más estúpidos?* Weblog de Noticias y Enlaces Al Mundo de la Cibercultura. <https://webpath.wordpress.com/2011/01/20/%C2%BFesta-google-haciendonos-mas-estupidos/>
Yahoo is part of the Yahoo family of brands. (s. f.). https://es-us.finanzas.yahoo.com/noticias/sentencia-tribunal-brit%C3%A1nico-culpa-redes-150849210.html?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmNvbS8&guce_referrer_sig=AQAA AAkYbnIPvcKz-N1OqPf6TwJ1CfGMVr6pQS21hnfklr7pQBZm-TCx8rYXvfYME6gqCzze9hMlsrw6smxnM09tcKkvglvMMwwKtgC7_XhG0hDd1S2dRRRaN6XCgCuMOE_AqQSritcnKnKv1ZZHllmcfZzLEfSgnJmAL9wOt6cx0dw

Libros

Álvarez, M. (2019). **Deconstruyendo la felicidad**: Cómo mezclar los ingredientes para una vida feliz. Alienta Editorial.

Baldwin, P. (2014). **El arte dramático aplicado a la educación**. Ediciones Morata.

Bennett-Goleman, T. (2019). **Alquimia emocional**. Vergara.

Ben-Shahar, T., & Ridgway, A. (2018). **Ser feliz es decisión tuya**: Herramientas de la psicología positiva para incrementar tu productividad y tu felicidad. Alienta Editorial.

Carr, N. (2011). **Superficiales: ¿Qué está haciendo Internet con nuestras mentes?** Taurus.

Carr, N. (2014). **Atrapados: Cómo las máquinas se apoderan de nuestras vidas**. Taurus

Cosín Fernández, P. (2022). **Para qué leer**. Fomentar la lectura en jóvenes y adolescentes. Ediciones Morata.

Cosín Fernández, P. (2023). **La emoción de leer. Leer las emociones**. Lectura para el desarrollo personal en jóvenes y adolescentes. Ediciones Morata.

Desmurget, M. (2020). **La fábrica de cretinos digitales**: Los peligros de las pantallas para nuestros hijos. Ediciones Península.

Desmurget, M. (2024). **Más libros y menos pantallas**: Cómo acabar con los cretinos digitales. Ediciones Península.

Flintoff, J. P. (2014). **Cómo cambiar el mundo**: Serie School of Live. B de Books (Ediciones B).

Gutiérrez Albaladejo, P. (2023). **Descubre (tus) valores**: Guía práctica para educar y proteger. Editorial Octaedro, S.L.

Haidt, J. (2024). **La generación ansiosa**: Por qué las redes sociales están causando una epidemia de enfermedades mentales entre nuestros jóvenes [Digital]. Deusto.

Klein, S. (2024). **El tiempo: Los secretos de nuestro bien más escaso**. Ediciones Península.

L'Ecuyer, C. (2013). **Educación en el asombro**. Plataforma.

L'Ecuyer, C. (2015). **Educación en la realidad**. Plataforma.

Legaz, S. (2019). **Sal de la máquina** «Una guía para sobrevivir a la distopía de los smartphones» (2.a ed.). Libros en Acción.

Mansukhani, A. (2023). **Condenados a entendernos**: la interdependencia o el arte de mantener relaciones sanas. Ediciones B.

Molina, C. A. (2023). **¿Qué hacemos con los humanos?**: Por qué los robots, la inteligencia artificial y los algoritmos representan una amenaza para la supervivencia del ser humano. Deusto.

Murthy, V. H. (2021). **Juntos**: El poder de la conexión humana. Editorial Crítica.

Romera, M. (2017). **La familia, la primera escuela de las emociones**: Prólogo de Francesco Tonucci. Ediciones Destino.

Romera, M. (2022). **Educación sin recetas**: Porque educar no es enseñar sino aprender viviendo. Ediciones Destino.

Rosa, H. (2019). **Resonancia: Una sociología de la relación con el mundo**. Katz Editores.

Rosa, H. (2023). **¡Aceleremos la resonancia!**: Por una educación en la época del Antropoceno. NED Ediciones.

Rose, N. (2020). **Nuestro futuro psiquiátrico**. Ediciones Morata.

Schulz, M., & Waldinger, R. (2023). **Una buena vida**: El mayor estudio mundial para responder a la pregunta más importante de todas: ¿Qué nos hace felices? Editorial Planeta.

Sigman, M., & Bilinkis, S. (2024). **Artificial**: la nueva inteligencia y el contorno de lo humano. Debate.

Stuart-Smith, S. (2021). **La mente bien ajardinada**: Las ventajas de vivir al ritmo de las plantas. Debate.

Tonucci, F. (2015). **La ciudad de los niños**. Grao.

Turkle, S. (2020). **En defensa de la conversación**: El poder de la conversación en la era digital. Ático de los Libros.

Van Quyen, M. L. (2019). **Cerebro y silencio**: Las claves de la creatividad y la serenidad. Plataforma.

General

Agencia Española de Protección de Datos. (2020). Protección del menor en Internet – Evita el contenido inapropiado preservando su privacidad. En *AEPD*. <https://www.aepd.es>

ASK Yourself Association, Ha Moment, Hugarafi/Mindpower, Mente Forte Association, Scouts Valencians, & Asociación Promesas. (2018). Manual de Actividades de Salud Mental. En *Strong Young Minds*. <http://strongyoungminds.info/wp-content/uploads/2018/Spanish%20Handbook-compressed.pdf>

Ballesteros, B. (2022). Estudio de la Fundación ANAR: “Conducta suicida y salud mental, en la infancia y adolescencia en España (2012- 2022), según su propio testimonio”. En *Centro de Estudios e Investigación de la Fundación ANAR*. <https://www.anar.org/wp-content/uploads/2022/12/ESTUDIO-ANAR-CONDUCTA-SUICIDA-YS-ALUD-MENTAL.pdf>

Carnovale, M., & Ramirez, S. A. (2022). Online Platforms & Mental Health: A Policy Proposal. *Carr Center Discussion Paper Series*. <https://dash.harvard.edu/handle/1/37373563>

Casañas, R., Mas-Expósito, L., Teixidó, M., & Lalucat-Jo, L. (2020). Programas de alfabetización para la promoción de la salud mental en el ámbito escolar. Informe SESPAS 2020. *Gaceta Sanitaria*, 34, 39-47. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.06.010>

Confederación Salud Mental España & Fundación Mutua Madrileña. (2023). *La situación de la Salud Mental en España 2023: Análisis del movimiento asociativo*. <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Estudio-Situacion-Salud-Mental-2023-Movimiento-Asociativo.pdf>

Costanza, C., Vetri, L., Carotenuto, M., & Roccella, M. (2023). Use and Abuse of Digital Devices: Influencing Factors of Child and Adolescent Neuropsychology. *Clinics And Practice*, 13(6), 1331-1334. <https://doi.org/10.3390/clinpract13060119>

Éxito Educativo, Educar es Todo, & UDIMA. (2023). *Ánimo, profesores: I Estudio nacional sobre el estado de ánimo de los docentes* [Diapositivas]. Evento En CaixaForum: Fundación «la Caixa». I Estudio Nacional Sobre el Estado de Ánimo de los Docentes, Madrid, España. ÁNIMO, PROFES. <https://animoprofes.es/>

Fonseca-Pedrero, E., Calvo, P., Díez-Gómez, A., Pérez-Albéniz, A., Lucas-Molina, B., y Al-Halabí, S. (2023). La salud mental de los adolescentes en contextos educativos: reflexiones derivadas del estudio PSICE. *Consejo General de la Psicología de España*. ISBN 978-84-09-52623-9 <https://www.cop.es/pdf/ESTUDIO-PSICE.pdf>

Khatcherian, E., Zullino, D., De Leo, D., & Achab, S. (2022). Feelings of Loneliness: Understanding the Risk of Suicidal Ideation in Adolescents with Internet Addiction. A Theoretical Model to Answer to a Systematic Literature Review, without Results. *International journal of environmental research and public health*, 19(4), 2012. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042012>

Kuric, S., Sanmartín, A., Ballesteros, J. C. y Gómez Miguel, A. (2023). Barómetro Juventud, Salud y Bienestar 2023. Madrid: Centro Reina Sofía de Fad Juventud. DOI: 10.52810.5281/zenodo.8170910

Mental Health and Substance Use (MSD). (2021). Comprehensive Mental Health Action Plan 2013–2030. *World Health Organization*. ISBN: 9789240031029 <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029>

Ministerio de Sanidad. (2022). *Plan de acción de salud mental 2022-2024*. Confederación Salud Mental España. <https://consaludmental.org/centro-documentacion/plan-accion-salud-mental-2022-2024/>

Ministerio de Sanidad. (2023). Informe Anual del Sistema Nacional de Salud 2022. En *Informes, Estudios e Investigación 2023 Ministerio de Sanidad*. Ministerio de Sanidad - Centro de Publicaciones. <https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/sisInfSanSNS/tablasEstadisticas/InfAnSNS.htm>

Ministry of Social Affairs and Health. (2020, 14 mayo). *National Mental Health Strategy and Programme for Suicide Prevention 2020–2030*. Valto. ISBN PDF: 978-952-00-4139-7 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162234>

Oficina Regional de Coordinación de Salud Mental y Adicciones. *Plan Estratégico de Salud Mental y Adicciones 2022-2024*. (2022). Dirección General del Proceso Integrado de Salud. Servicio Madrileño de Salud. Portal De Transparencia. ISBN: 978-84-451-4035-2 <https://www.comunidad.madrid/transparencia/informacion-institucional/planes-programas/plan-estrategico-salud-mental-y-adicciones-2022-2024>

Pérez, G., Sequera Molina, L., Carmona Gómez, J. A., & Fernández del Pino Vidal, C. (2023). Memoria del Defensor del Profesor de ANPE-Madrid - Curso 2022-2023. En *ANPE Madrid: Defensor del Profesor y Convivencia Escolar*. <https://documentos.anpemadrid.es/docs/pdf/MEMORIA%20del%20Defensor%20del%20Profesor%20de%20ANPE-Madrid%202022-2023%20Final.pdf>

Resumen Ejecutivo. Estado Mundial de la Infancia 2021. En *Mi Mente: Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia*. (2021). En UNICEF. Oficina de Visión y Política Global de UNICEF. ISBN: 978-92-806-5294-9 <https://www.unicef.org/es/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2021>

Sádaba, C., García-Manglano, J., Fernández, A., Claudia López, Serrano, C., Grupo de investigación Jóvenes en Transición, Instituto Cultura y Sociedad, & Universidad de Navarra. (2021). De moderados a hiperconectados: seis perfiles de uso del móvil y su impacto en el bienestar personal. En *Fundación «la Caixa» - Observatorio Social de «la Caixa»*. <https://elobservatoriosocial.fundacionlacaixa.org/es/-/de-moderados-a-hiperconectados-seis-perfiles-de-uso-del-movil-y-su-impacto-en-el-bienestar-personal>

Salud Mental y Consumo de Sustancias (MSD) (2022). Informe Mundial sobre Salud Mental: Transformar la Salud Mental para todos. *Organización Mundial de la Salud*. ISBN: 9789240051966 <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>

Technology in education. (2024, 16 mayo). <https://www.unesco.org/gem-report/en/technology>.
The European House – Ambrosetti Team & Angelini Pharma. (2021). *Headway 2023. A new roadmap in Mental Health: «Headway 2023 – Mental Health Index» Report*. https://www.angelinipharma.es/media/xahawdh3/211005_headway-2023_report_def.pdf

Thiagarajan, T., & Newson, J. (2021). Estado Mental del Mundo 2021: Un informe sobre el proyecto: La salud mental del millón. En *Sapien Labs*. <https://mentalstateoftheworld.report/wp-content/uploads/2022/04/Estado-mental-del-mundo-2021.pdf>

Ulrich, R. S., Bogren, L., Gardiner, S. K., & Lundin, S. (2018). Psychiatric ward design can reduce aggressive behavior. *Journal Of Environmental Psychology*, 57, 53-66. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2018.05.002>

