

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Módulo 0: conociendo entornos digitales.

Módulo 1: Introducción a la salud mental en el entorno educativo.

- 1.1 Definición y conceptos clave de salud mental.
- 1.2 Estadísticas y prevalencia de problemas de salud mental.
- 1.3 Factores de riesgo y protección en la salud mental escolar.
- 1.4 El papel del docente como promotor de la salud mental.
- 1.5 Legislación y normativas relevantes.

Módulo 2: Identificación y comprensión de los trastornos de salud mental más comunes.

- 2.1 Trastornos de ansiedad (ansiedad generalizada, ansiedad social, trastorno de pánico).
- 2.2 Trastornos del estado de ánimo (depresión, trastorno bipolar).
- 2.3 Trastornos de conducta (TDAH, trastorno negativista desafiante, trastorno de conducta).
- 2.4 Trastornos del espectro autista (TEA).
- 2.5 Trastornos de la alimentación.
- 2.6 Dificultades emocionales derivadas de situaciones de crisis (duelo, trauma, acoso escolar).

Módulo 3: Estrategias de intervención, apoyo en el aula y primeros auxilios psicológicos.

- 3.1 Habilidades de comunicación efectiva: escucha activa, empatía y asertividad.
- 3.2 Técnicas para crear un ambiente de aula seguro y de confianza.
- 3.3 Estrategias de manejo del comportamiento disruptivo.
- 3.4 Primeros auxilios psicológicos.

Bienestar docente: acercamiento a los problemas de salud mental en el contexto educativo.

Módulo 4: Autocuidado, bienestar y prevención del agotamiento docente.

- 4.1 Identificación de factores de estrés y agotamiento en la profesión docente.
- 4.2 Técnicas de manejo del estrés: mindfulness, relajación y gestión del tiempo.
- 4.3 Importancia del autocuidado: hábitos saludables, límites personales y búsqueda de apoyo.
- 4.4 Estrategias para fortalecer la resiliencia y el bienestar emocional.
- 4.5 Creación de un plan de autocuidado personalizado.
- 4.6 Prevención del Burnout.

Módulo 5: Fomento de un ambiente escolar inclusivo y de apoyo.

- 5.1 Estrategias para promover la inclusión y la diversidad en el aula.
- 5.2 Importancia de la colaboración entre docentes, familias y profesionales de la salud mental.