

# Salud Mental en la Escuela: Bienestar, prevención y uso saludable de la tecnología

---

Herramientas prácticas para gestionar emociones, prevenir violencia digital y construir entornos seguros.

## Introducción

El bienestar emocional es el pilar de un aprendizaje significativo. Este curso te ofrece estrategias efectivas para gestión emocional, convivencia positiva, prevención del ciberbullying y uso saludable de redes y dispositivos, con enfoque integral: alumnado, familias y claustro.

## ¿A quién va dirigido?

Docentes, orientadores, equipos directivos y responsables de convivencia escolar en todas las etapas.

## Objetivos de aprendizaje

- Implementar programas de educación socioemocional en el aula.
- Detectar y prevenir el ciberbullying y la violencia digital.
- Promover hábitos saludables de uso tecnológico.
- Diseñar protocolos de actuación y planes de centro.
- Fortalecer el autocuidado docente y la resiliencia.

## Beneficios

- Mejora del clima de aula y reducción de conflictos.
- Herramientas listas para aplicar con grupos y familias.
- Integración curricular y seguimiento con indicadores.
- Materiales prácticos y guías de comunicación.

## Modalidad, duración y recursos

- Modalidad: Presencial, híbrida u online.
- Duración: 20 horas.
- Incluye: Guías, plantillas, dinámicas, vídeos y soporte en Factoría Academy.
- Certificación: Certificado de aprovechamiento por Factoría Educación Digital.
- FUNDAE: Bonificable (gestión incluida).

## Metodología

- Role-playing y dinámicas de aula.
- Análisis de casos y simulaciones digitales.
- Trabajo colaborativo con enfoque de centro.
- Plan de acción personalizado.

## Temario ampliado

### 1. Educación emocional

- Autoconciencia, autorregulación, empatía y habilidades sociales.
- Programas y secuencias didácticas.

### 2. Ciberconvivencia y violencia digital

- Tipologías, señales de alerta, herramientas de prevención.
- Intervención, mediación y acompañamiento.

### 3. Uso saludable de tecnología y redes

- Tiempo de pantalla, hábitos, límites y acuerdos de aula.
- Alfabetización mediática y pensamiento crítico.

### 4. Familias y comunidad educativa

- Comunicación efectiva y formación a familias.
- Actuaciones coordinadas y redes de apoyo.

## 5. Autocuidado docente

- Estrés, burnout y bienestar profesional.
- Rutinas, recursos y apoyo entre iguales.

## 6. Plan de centro

- Protocolos, indicadores, seguimiento y mejora continua.

## Proyecto final

Plan de convivencia y bienestar digital para tu aula/centro con indicadores y cronograma.

## Requisitos previos

No se requieren; recomendable participación de orientación y equipo directivo.

## Preguntas frecuentes (FAQ)

- ¿Incluye actividades para familias? Sí, plantillas y guías.
- ¿Se aborda el uso de redes sociales? Sí, con enfoque educativo y preventivo.
- ¿Hay materiales listos para aplicar? Sí, descargables en Factoría Academy.