

**CURSO**  
**RECURSOS Y ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR  
EL BIENESTAR EMOCIONAL Y LA SALUD MENTAL  
EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA**



**Síguenos en:**



**FM** Fundación **MAPFRE**  
Canarias

Son numerosos los datos que certifican que, tras la pandemia, el número de niños, niñas y adolescentes con ansiedad, estrés, depresión e incluso, con intentos de suicidio va en aumento de manera preocupante. La OMS nos dice que una de cada siete personas jóvenes con edades comprendidas entre los 10 y 19 años tienen algún problema de salud mental y la pandemia ha agravado esta situación, provocando un aumento de hasta el 47 % en los trastornos mentales en menores. Asimismo, prevé que los trastornos de salud mental en adultos y en niños aumentarán significativamente en los próximos 20 años, por lo que se resulta de vital importancia tomar medidas cuanto antes.

UNICEF señala que España se sitúa como el país europeo con mayor prevalencia de problemas de salud mental entre niños, niñas y adolescentes, y subraya la relevancia de atender a la amplia variedad de factores y determinantes biopsicosociales que están impactando en su salud mental y bienestar emocional.

El primer paso es saber cómo explicarles lo que significa estar mentalmente sano y guiarlos en el buen camino para que puedan asumir todos los recursos necesarios para ser felices y poder hacer frente a todas las circunstancias de sus vidas.

Son muchos los factores que influyen en la salud mental de la infancia, adolescencia y juventud, pero como sociedad, podemos preguntarnos qué hemos desatendido en el cuidado de la infancia y la juventud y qué medidas podemos adoptar para frenar o minimizar su impacto.

El actual sistema de vida de las sociedades occidentales está pasando también factura emocional y psicológica a toda la sociedad, especialmente a niños, niñas, adolescentes y jóvenes, al ser un sistema competitivo, en el que lo común y la comunidad han dejado de tener importancia; donde prima el individualismo; el éxito se mide en términos económicos y los momentos de felicidad se buscan en el consumo y en lo material.

Debemos enfocarnos en mejorar los niveles de bienestar emocional, una de las bases para lograr una vida sana, feliz y plena. Por ello las personas con las que trabajamos precisan como nunca de herramientas y recursos que les ayuden a sentirse bien con ellos mismos, con los demás y con su entorno y les ayuden a mantener una buena salud mental.

Por otra parte, cada vez son más las investigaciones que demuestran cómo el aprendizaje social y emocional y los programas que potencian el bienestar psicológico tienen efectos positivos en la prevención de problemas de salud mental y en el éxito escolar del alumnado.

Ha llegado el momento de reflexionar y encontrar las mejores respuestas pedagógicas y organizativas para enseñar a ser felices y a estar bien, aportando algunos elementos externos que favorezcan ese bienestar o modificando aquellos que lo impidan, y esto pasa por proporcionar las herramientas internas que lo potencian a modo de competencias emocionales, intra e interpersonales. No es una cuestión que atañe solo a los adultos responsables de los programas y recursos que ofrecemos, ya que el bienestar de las personas participantes y beneficiarias no es algo que se pueda enseñar de una manera vertical, sino que sucede en el interior de las personas y tiene mucho que ver con sus actitudes y creencias, que a veces, deben cambiar.

Podemos convertir el bienestar emocional y la salud mental en objetivos de primer orden, diseñando estrategias que las favorezcan y teniendo claro estas dos vertientes que vamos a desarrollar a lo largo del curso, la externa, los factores que vienen de fuera, y la interna, los factores que hay que cultivar en uno mismo.

## OBJETIVOS

1. Comprender la importancia de la salud mental en el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes.
2. Conocer los factores, tanto externos (entorno, familias, etc.) como internos (creencias, habilidades, etc.), que mejoran el bienestar emocional y previenen la enfermedad mental
3. Proponer una serie de estrategias e intervenciones necesarias en época de postpandemia.
4. Ofrecer formación a los adultos para mejorar la promoción del bienestar emocional y la prevención de los problemas de salud mental y el malestar psicológico.

## CONTENIDOS

1. La salud mental en la infancia y la adolescencia: factores adversos y factores protectores, problemáticas más frecuentes y abordajes.
2. El bienestar emocional como factor de prevención: tipología de las emociones y funciones.
3. Estrategias y recursos que promueven la alfabetización emocional en la infancia y la adolescencia para mantener una mente sana: el aprendizaje de la felicidad y el autocuidado.
4. Intervenciones socioeducativas constructoras de bienestar que tienen en cuenta el valor de la comunidad y el apoyo social.

## METODOLOGÍA

La metodología que se propone es eminentemente activa y participativa, abordando cada uno de los temas propuestos, con experiencias prácticas, tanto individuales como grupales, como eje vertebrador de los conocimientos teóricos.

El curso pretende aclarar conceptos que nos ayuden a comprender la importancia de fomentar el bienestar emocional y desarrollar estrategias que mejoren la salud mental de los menores. Se trata de aportar una serie de recursos y estrategias prácticas necesarias para mejorar los niveles de felicidad de las personas con las que trabajamos.

Se ofrecerá a los **participantes presenciales** una documentación y una bibliografía complementaria.

## IMPARTE

Begoña Ibarrola López de Davalillo, psicóloga, experta en inteligencia emocional y escritora. <http://www.begoibarrola.com/>

## FECHAS Y LUGAR DE CELEBRACIÓN

15 y 16 de abril de 2024, de 16.30 a 20.30 horas. Sede de La Laguna – Tenerife. (Plaza de San Cristóbal, 20 – 2)

17 y 18 de abril de 2024, de 16.30 a 20.30 horas. Sede de Las Palmas de Gran Canaria. (Aula Magna, calle Juan de Quesada, n.º 10).

## PLAZO DE INSCRIPCIÓN

Hasta el 5 de abril de 2024. De lunes a viernes de 09.00 a 14.00 horas.  
Edificio Cultural Ponce de León. Calle Castillo, 6. 35001. Las Palmas de Gran Canaria.  
Teléfono: 928 310 333- E-mail: [infofmc@fundacionmapfrecanarias.org](mailto:infofmc@fundacionmapfrecanarias.org)

Sede de La Laguna. Plaza de San Cristóbal, 20 - 2.º 38204. La Laguna. Tenerife.  
Teléfono: 922 254 704 - E-mail: [infofmc.l@fundacionmapfrecanarias.org](mailto:infofmc.l@fundacionmapfrecanarias.org)

## PRECIO

Tarifa general: 20 euros

Tarifa especial para la Comunidad Experiencia FMC+: 12 euros

## PLAZAS

**25 plazas en la modalidad presencial. Se atenderá por riguroso orden de inscripción. No se realizarán reservas de plazas.**

- **Los días 17 y 18 de abril de 2024, de 16.30 a 20.30 horas** también podrá asistir sin límite de plazas como libre oyente por streaming y de manera gratuita a las sesiones, (a través de Zoom de la Fundación MAPFRE Canarias), pero no tendrán acceso a la documentación del curso ni se les certificará su asistencia.