

# Cuidar la salud mental: un compromiso compartido

Desde el Colegio Vizcaya valoramos muy positivamente la realización de los talleres sobre **Gestión de la ansiedad y resolución de conflictos**, impartidos por el Colegio Oficial de Psicología. Iniciativas como esta nos recuerdan que educar va mucho más allá de los contenidos académicos: implica también acompañar el mundo emocional de nuestro alumnado y ofrecer herramientas que les ayuden a comprenderse y cuidarse.

La actividad se desarrolló a través de tres sesiones diferenciadas, dirigidas a un grupo de alumnado de 3º ESO, al profesorado y a las familias del mismo curso. Este enfoque permitió abordar la temática de manera integral, adaptándose a las necesidades de cada colectivo y favoreciendo una mirada compartida sobre la importancia del bienestar emocional en el ámbito educativo.

El alumnado pudo reflexionar sobre qué es la ansiedad, cómo se manifiesta y de qué manera puede gestionarse en el día a día. Asimismo, se trabajaron estrategias básicas para afrontar los conflictos de forma más adecuada, fomentando la expresión emocional, la escucha y la búsqueda de soluciones respetuosas.

El profesorado valoró especialmente la formación recibida para comprender mejor determinadas respuestas emocionales que aparecen en el aula y para contar con recursos prácticos en la gestión de situaciones conflictivas. Disponer de este tipo de herramientas resulta fundamental para acompañar al alumnado desde una perspectiva más consciente y preventiva.

Queremos destacar y agradecer de manera especial la participación de las familias, que acudieron a las sesiones con interés, implicación y una clara disposición a seguir aprendiendo. Agradecemos sinceramente el tiempo y la energía invertidos, así como su compromiso con el acompañamiento emocional de sus hijos e hijas. Su papel es esencial para construir una red de apoyo sólida entre la escuela y el entorno familiar.

Este tipo de propuestas ponen de manifiesto la necesidad de seguir acercando la salud mental al contexto educativo, integrándola de forma natural en la vida escolar. Trabajar la gestión emocional y los conflictos desde una perspectiva preventiva contribuye al bienestar del alumnado y favorece un clima de convivencia más saludable.

Desde el Colegio Vizcaya agradecemos la valiosa aportación del Colegio Oficial de Psicología y reafirmamos nuestro compromiso de continuar promoviendo espacios de reflexión y formación que impliquen a toda la comunidad educativa, consolidando la escuela como un lugar de cuidado, acompañamiento y desarrollo personal.

