



# ARCE: Aplicación Educativa centrada en el Apoyo y la dotación de Recursos para el Cuidado Emocional de los jóvenes

## DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROYECTO:

La adolescencia, con los múltiples cambios físicos, emocionales y sociales, es un periodo especialmente vulnerable para desarrollar problemas de salud mental. Además, el hecho de no ocuparse de la salud mental en esta etapa puede tener consecuencias que se extiendan a la edad adulta, perjudicando la salud física y mental de la persona y restringiendo sus posibilidades de llevar una vida plena en el futuro, lo que hace necesario abordarla desde edades tempranas.

La educación tiene un papel clave en la promoción de la salud mental y el desarrollo de hábitos de vida saludables en los/as niño/as y adolescentes. Por ello, es importante disponer desde la infancia, de herramientas educativas que permitan tomar conciencia de uno mismo, de los procesos cognitivos y de las emociones, para maximizar las oportunidades de desarrollo personal.

Se puede comenzar:

- Transmitiendo conocimientos de salud mental adaptados a la edad y nivel madurativo.
- Desarrollando competencias y habilidades que fomenten la autonomía, el autoconocimiento, el bienestar emocional, la adquisición de seguridad o la prevención de conductas violentas.
- Promoviendo actitudes positivas hacia la salud mental, las diferencias individuales y la expresión de las emociones que favorezcan la inclusión y un buen clima escolar.

## OBJETIVOS:

Considerando lo anterior, surge este proyecto ARCE que tiene como objetivos principales:

- Desarrollar una herramienta educativa que, mediante el uso de la tecnología, facilite recursos específicamente diseñados para abordar el bienestar emocional y la salud mental desde diferentes ángulos y enfoques.
- Poner a disposición del alumnado, profesorado y familias recursos interactivos para abordar la salud mental.
- Mejorar la calidad de vida de los adolescentes, apoyándoles en esta etapa de su vida.
- Permitir a jóvenes con discapacidad acceder a recursos para mejorar su salud mental.

## RESULTADOS OBTENIDOS:

El principal resultado obtenido es la app móvil ARCE, una herramienta sencilla que permite acceder fácilmente a recursos educativos relativos a la salud mental y el bienestar emocional. Esta pondrá a disposición del alumnado, profesorado y familias, el uso de metodologías innovadoras para favorecer los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Así mismo, el diseño de la app facilita el acceso a jóvenes con discapacidad a variedad de recursos para favorecer su salud mental.

## MIEMBROS DEL GRUPO:

Ana Isabel Martín Rodilla, [anaisrodi27@hotmail.com](mailto:anaisrodi27@hotmail.com)

Ana Martín Yagüe, [ana24yague@gmail.com](mailto:ana24yague@gmail.com)

Ángela Sotelo Hernández, [angelasotelo@outlook.es](mailto:angelasotelo@outlook.es)

## TUTORAS

Amparo Casado Melo, [acasadome@upsa.es](mailto:acasadome@upsa.es)

María José Madrid Martín, [mjmadridma@upsa.es](mailto:mjmadridma@upsa.es)

