

LA SALUD MENTAL EN LA RED DE ESCUELAS PARA LA CIUDADANÍA

SALUD MENTAL

PORTALES Y ESTRATEGIAS/PLANES DE SALUD MENTAL

- PLAN DE SALUD MENTAL 2022-2025 Gobierno de Aragón: [63643efb-23fe-cfee-2e67-83e48d45b602](https://obsaludasturias.com/obsa/wp-content/uploads/PLAN-SALUD-MENTAL-2023-2030.pdf)
- PLAN DE SALUD MENTAL DE ASTURIAS (2023-2030):
<https://obsaludasturias.com/obsa/wp-content/uploads/PLAN-SALUD-MENTAL-2023-2030.pdf>
- ESTRATEGIA DE SALUD MENTAL DE EUSKADI (2023-2028):
https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones_departamento/es_d ef/adjuntos/estrategia-salud-mental-2023-2028.pdf
- PORTAL DE SALUD MENTAL DE GALICIA: Publicaciones [Salud mental - Contenidos taxonómicos](#)
- ESTRATEGIA DE CASTILLA Y LEÓN: [Estrategia de Asistencia en Salud Mental de Castilla y León 2024-2030 | Institución](#)
- PORTAL DE SALUD MENTAL DE CASTILLA Y LEÓN: [Salud mental | Escuela de pacientes](#)
- PLAN DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES (2024-2027) (GENERALITAT VALENCIANA): [PLAN VALENCIANO DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES 2023-2027](#)
- PORTAL DE SALUD MENTAL DE MADRID: [Salud Mental | Comunidad de Madrid](#)

- PLAN ESTRATÉGICO DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES DE LA COMUNIDAD DE MADRID (2022-2024): [BVCM050836 Plan Estratégico de Salud Mental y Adicciones de la Comunidad de Madrid. 2022-2024](#)
- GUIA DE RECURSOS DE ATENCION A LA SALUD MENTAL Y ADICCIONES (MADRID):
[guia de recursos de atencion a la salud mental y adicciones cm diciembre 2023v4.pdf](#)
- PORTAL DE SALUD MENTAL DE MURCIA: [Escuela de Salud - Salud mental](#)
- ESTRATEGIA DE SALUD MENTAL 2022-2026 (MINISTERIO DE SANIDAD):
[Ministerio Sanidad Estrategia Salud Mental SNS 2022 2026.pdf](#)
- PLAN DE ACCIÓN DE SALUD MENTAL 2025-2027 (MINISTERIO DE SANIDAD):
[Plan de accion para la salud mental v2.6.pdf](#)
- PLAN DE ACCIÓN INTEGRAL SOBRE SALUD MENTAL 2013-2030 (OMS): [Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013 - 2030](#)

LA SALUD MENTAL EN DIFERENTES ÁMBITOS/COLECTIVOS:

- FAMILIARES EN SALUD MENTAL: Guía de Familiares en Salud Mental [GuiaFamilias-SALud-Mental.FINAL.pdf](#) (ANDALUCÍA).
- SALUD MENTAL Y MUJERES (C.LA MANCHA): [Mujeres y salud | Escuela de Salud y Cuidados de Castilla-La Mancha](#)
- TRASTORNOS MENTALES QUE AFECTAN MÁS A LAS MUJERES (C. LA MANCHA):
[Infografía bienestar y salud mental ilustrativo juvenil gris y morado](#) (infografía).
- SALUD MENTAL EN JÓVENES (C.LA MANCHA): [Salud Mental Joven | Escuela de Salud y Cuidados de Castilla-La Mancha](#)
- SALUD MENTAL EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA (CYL): [Salud mental en la infancia y adolescencia | Escuela de pacientes](#)
- SALUD MENTAL Y TECNOLOGÍA: <https://portalsalud.navarra.es/es/cuidar-la-salud-mental-manteniendo-una-relacion-sana-con-la-tecnologia>

- SALUD MENTAL Y TECNOLOGÍA (MÓDULO INFORMATIVO):
<https://portalsalud.navarra.es/documents/11746728/20112398/M%C3%B3dulo+10+CAS.pdf/3f3ac691-8579-ba19-d7b5-c15f85075be1?t=1667994269730>
- OTROS ÁMBITOS:
https://escueladesalud.castillalamancha.es/sites/escueladesalud.castillalamancha.es/files/carteleria/dipticos/el_trastorno_bipolar_2014_0.pdf
<https://escueladesalud.castillalamancha.es/hablemos/trastorno-de-deficit-de-atencion-e-hiperactividad-tdah>
- TRABAJO Y SALUD MENTAL: HOJA DE RUTA PARA LAS ADMINISTRACIONES SANITARIAS EN ESPAÑA (MINISTERIO DE SANIDAD): [Trabajo y salud mental: hoja de ruta para las administraciones sanitarias en España](#)
- DIRECTRICES SOBRE SALUD MENTAL EN EL TRABAJO (OMS): [Guidelines on mental health at work](#)

INFORMACIÓN Y RECURSOS DOCUMENTALES PARA EL CIUDADANO

- RECURSOS SALUD MENTAL PARA PACIENTES: [Todos los cursos | Escuela de Salud de Aragón](#)
- MENSAJES BREVES DE RESILIENCIA-JÓVENES (CASTILLA- LA MANCHA) [salud mental mensajes breves de resiliencia.pdf](#) (Infografía).
- SALUD MENTAL EN ADOLESCENCIA Y SALUD (CASTILLA- LA MANCHA): [https://escueladesalud.castillalamancha.es/sites/escueladesalud.castillalamancha.es/files/documentos/salud mental en adolescencia y juventud 2.0.pdf](https://escueladesalud.castillalamancha.es/sites/escueladesalud.castillalamancha.es/files/documentos/salud%20mental%20en%20adolescencia%20y%20juventud%202.0.pdf) GUÍA SOBRE LA DEPRESIÓN (CASTILLA Y LEÓN): <https://www.saludcastillayleon.es/escueladepacientes/es/guias-recursos/guia-depresion-lectura-facil.ficheros/2962071-Gu%C3%ADa%20sobre%20la%20Depresi%C3%B3n%20-%20Lectura%20F%C3%A1cil.pdf>
- CONSEJOS PARA COMBATIR LA ANSIEDAD (CASTILLA Y LEÓN): [Consejos para combatir la ansiedad | Escuela de pacientes](#)
- LA DEPRESIÓN: INFORMACIÓN PARA PACIENTES, FAMILIARES Y ALLEGADOS (GALICIA): [avalia t201306GPCdepresion adultoVP.pdf](#)

- APRENDIENDO A CONOCER Y MANEJAR LA ANSIEDAD (GALICIA): https://escolasaude.sergas.gal/Contidos/Documents/344/Ansiedad_Informacion_para_el_paciente.pdf
- MANUAL DE FORMACIÓN PARA CUIDADOS NO CONTORNO FAMILIAR (GALICIA): https://escolasaude.sergas.gal/Contidos/Documents/432/Manual_Formacion_Cuidados_Contorno.pdf (en gallego).
- DEPRESIÓN EN LA INFANCIA Y EN LA ADOLESCENCIA (GALICIA): [avalia-t201707-GPC-depresion-inf-juv-Ebook.pdf](https://escolasaude.sergas.gal/Contidos/Documents/466/gpc_612_atencion_paliativa_avaliat_pacientes_cast.pdf)
- INFORMACIÓN PARA FAMILIARES Y ALLEGADOS DE PERSONAS EN SITUACIÓN DE ÚLTIMOS DÍAS (GALICIA): https://escolasaude.sergas.gal/Contidos/Documents/466/gpc_612_atencion_paliativa_avaliat_pacientes_cast.pdf
- INFORMACIÓN SOBRE LAS AUTOLESIONES (GALICIA): <https://escolasaude.sergas.gal/Contidos/Documents/749/autolesiones-adolescentes.pdf>
- INFORMACIÓN PARA PACIENTES CON TCA (TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA) Y SUS FAMILIARES (GALICIA): https://escolasaude.sergas.gal/Contidos/Documents/346/anexo_trastornos_conducta_alimentaria.pdf
- Guía para ayudar a las personas con discapacidad intelectual o de desenvolvimiento a entender un proceso de duelo (GALICIA): <https://escolasaude.sergas.gal/Contidos/Documents/348/Gu%c3%ada%20duelo.pdf> (en gallego).
- CAMPAÑA DE SALUD MENTAL 2024 (GENERALITAT VALENCIANA): [Campaña Salud Mental - Comunicación - Conselleria de Sanidad](#) (póster).
- SERVICIO DE ATENCIÓN A LA SALUD MENTAL DEL CIUDADANO (LA RIOJA): [R-HAZ-T - Atención psicológica personalizada - VuelaRioja](#)
- SENSIBILIZACION SOCIAL-ESTIGMA ASOCIADO ENFERMEDAD MENTAL (MADRID): [Sensibilización social contra el estigma asociado a la enfermedad mental | Comunidad de Madrid](#)

- [El estigma en la enfermedad mental. Vídeo formativo de la escuela de salud \(ESCUELA MADRILEÑA\).](#)
- [Riesgos del abandono del tratamiento psiquiátrico \(ESCUELA MADRILEÑA\).](#)
- [Necesidades y expectativas de las personas con trastorno mental grave. \(ESCUELA MADRILEÑA\).](#)
- [Informe del estudio sobre necesidades y expectativas de las personas con trastorno mental grave \(ESCUELA MADRILEÑA\).](#)
- [Información de interés sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria \(TCA\) \(ESCUELA MADRILEÑA\).](#)
- [Hablemos de Trastornos de la Conducta Alimentaria \(comunidad.madrid\) \(ESCUELA MADRILEÑA\).](#)
- [Anorexia y bulimia. Trastornos de la conducta alimentaria \(ESCUELA MADRILEÑA\).](#)
- [30 de noviembre. Día Internacional de la Lucha contra los Trastornos de la Conducta Alimentaria \(ESCUELA MADRILEÑA\).](#)
- [¿Qué es la ansiedad? \(ESCUELA MADRILEÑA\).](#)
- [¿Alguna vez has tenido una crisis de ansiedad o ataque de pánico? \(ESCUELA MADRILEÑA\).](#)
- [Problemas emocionales y su efecto en la capacidad funcional de la persona mayor. \(ESCUELA MADRILEÑA\).](#)
- [Salud psicológica y COVID \(ESCUELA MADRILEÑA\).](#)
- [La depresión en 10 preguntas \(ESCUELA MADRILEÑA\).](#)
- [Día Europeo contra la Depresión \(ESCUELA MADRILEÑA\).](#)
- [13 de enero. Día Mundial de la Lucha contra la Depresión \(ESCUELA MADRILEÑA\).](#)
- [Habilidades comunicativas para tratar a una persona en crisis con trastorno límite de personalidad \(comunidad.madrid\)](#)
- [Trastorno Límite de Personalidad. Cuidando al cuidador \(comunidad.madrid\)](#)
- [Trastorno Límite de la Personalidad \(comunidad.madrid\)](#)
- [La importancia de la prevención en las adicciones \(comunidad.madrid\)](#)
- [Pares ganan: programa de prevención de ludopatías asociadas a juegos de azar y apuestas en población adolescente \(comunidad.madrid\)](#)

- [Prevencción de los problemas de salud mental en la infancia y adolescencia. Familias inteligentes](#) (ESCUELA MADRILEÑA).
- [10 de octubre. Día Mundial de la Salud Mental](#) (ESCUELA MADRILEÑA).
- [Emociones tras el diagnóstico de cáncer](#) (ESCUELA MADRILEÑA).
- CATÁLOGO DE CONTENIDOS SOBRE SALUD MENTAL (PAIS VASCO): ANSIEDAD, DEPRESIÓN, ESQUIZOFRENIA, TRASTORNO BIPOLAR, TRASTORNO LÍMITE DE LA PERSONALIDAD, AGORAFOBIA, TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA.
<https://osasuneskola.osakidetza.eus/es/catalogue/salud-mental>

TALLERES

- TALLERES SOBRE ANSIEDAD (ARAGÓN): [AprendiendoConocerManejarAnsiedad | Escuela de Salud de Aragón](#)
- TALLER SOBRE DEPRESIÓN (ARAGÓN): [Depresión: Depresión | Escuela de Salud de Aragón](#)
- TALLER SOBRE INSOMNIO (ESCUELA DE ARAGÓN): [AprendiendoConocerManejarInsomnio | Escuela de Salud de Aragón](#)
- TALLER CUIDANDO MI BIENESTAR EMOCIONAL (ASTURIAS): <https://alojaweb-salud.asturias.es/web/escuela-asturiana-de-cuidados/cuidando-mi-bienestar-emocional>
- SEMINARIO (CATALUÑA): [Seminario web: Planificación de decisiones anticipadas en salud mental. Departamento de Salud](#) (en catalán).
- SEMINARIO ONLINE (CATALUÑA): [Seminario web: consecuencias en salud mental de las violencias machistas.](#) (en catalán).
- CUESTIONARIO Y ESTRATEGIAS (ISLAS BALEARES): [La salud mental en 8 sencillas preguntas | EINASalut - Ciudadanía activa - EINAsalut](#)
- CURSOS, TALLERES (MURCIA) [Escuela de Salud - Cursos, Talleres...](#)

RECURSOS AUDIOVISUALES

- CANAL DE YOUTUBE- ESCUELA DE PACIENTES DE ANDALUCÍA: [Salud mental - YouTube](#)
- SALUD EMOCIONAL Y EMBARAZO (CASTILLA Y LEÓN): https://www.youtube.com/watch?v=E6ODtB2SaZY&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fwww.saludcastillayleon.es%2F&source_ve_path=Mjg2NjY
- <https://escueladesalud.castillalamancha.es/mediateca/videos/salud-mental-video-unicef>
- VIDEO (CASTILLA Y LEÓN): [Cuidando nuestra Salud Mental | Escuela de pacientes](#)
- CAMPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD “¿QUÉ NOS PASA?”: [Ministerio de Sanidad - Prensa y comunicación - Y a ti, ¿qué te pasa?](#)