



Co-funded by
the European Union

“Estrategias para la educación y el cuidado de los jóvenes para la atención profesional a los problemas psicológicos”

Número de acuerdo: 2024-1-BG01-KA210-VET-000244177

ACTIVIDAD 1 Microcredencial de formación continua para docentes sobre estrategias para estudiantes con trastornos mentales y de conducta

Resultado 3: Incorporación de los conocimientos y resultados del proyecto a la comunidad de práctica docente de Bulgaria y España

10 ENTREVISTAS Y TESTIMONIOS

Octubre de 2025



Co-funded by
the European Union

Entrevista y testimonio 1: Bulgaria

Título: "Un nuevo conjunto de herramientas para el aula: Un docente búlgaro comparte el impacto de la formación en microcredenciales"

Nombre del profesor: E . P .

"Antes de este proyecto, a menudo me sentía como si estuviera navegando por un laberinto con los ojos vendados", admite E.P. , profesor veterano de electrónica en una escuela técnica . Con más de dos décadas de experiencia en el aula, E.P. ha presenciado muchos cambios, pero el aumento de estudiantes que enfrentan problemas de conducta y salud mental ha supuesto un cambio significativo.

Los métodos tradicionales simplemente no eran suficientes. Intentábamos ser comprensivos, pero sin estrategias específicas, a menudo era cuestión de ensayo y error, y a veces, francamente, simplemente abrumador.

E.P. es una de las docentes búlgaras que participan en el proyecto "Estrategias de afrontamiento y consejos para docentes de formación profesional con estudiantes con trastornos mentales y del comportamiento". Recientemente completó la formación docente Microcredencial, centrada en estrategias de afrontamiento y comportamiento adaptativo.

"Ha sido una revelación", afirma, con un entusiasmo genuino en su voz. "La capacitación nos brindó un enfoque estructurado. Aprendimos sobre la identificación temprana, técnicas de desescalada y cómo adaptar nuestros métodos de enseñanza para ser más inclusivos. No fue solo teoría; fueron consejos prácticos y viables que pude implementar al día siguiente".

Ella relata una experiencia reciente con un estudiante que presentaba ansiedad severa.

Antes, quizás solo hubiera intentado tranquilizarlos, pero la capacitación me enseñó a crear un espacio seguro dentro del aula, ofreciendo métodos de evaluación alternativos e incluso cosas sencillas como ejercicios de respiración consciente. La diferencia fue notable. El estudiante se sintió escuchado y apoyado, y evitó un ataque de pánico.

El proyecto también incluye videos educativos para que los estudiantes concienticen sobre su salud mental. E.P. cree que estos son igualmente cruciales.



Co-funded by
the European Union

Todavía existe un estigma en torno a la salud mental, especialmente entre los jóvenes. Estos videos son una forma fantástica de iniciar el diálogo, mostrarles que no están solos y brindarles estrategias básicas de autocuidado. Les empodera para que comprendan sus propias emociones y cómo buscar ayuda.

E.P. concluye : «Este proyecto ha transformado mi enfoque. Ya no se trata solo de enseñar una materia, sino de nutrir al estudiante en su *totalidad*. *Estamos construyendo un entorno más comprensivo y solidario, y eso beneficia a todos*».

Entrevista y testimonio 2: España

Título: "De la frustración a la empatía: Un profesor de formación profesional español adopta nuevas estrategias"

Nombre del profesor: R . G .

R.G. , un apasionado instructor de la escuela culinaria , siempre se ha enorgullecido de crear un ambiente de aprendizaje dinámico y atractivo. Sin embargo, el creciente número de estudiantes con problemas de ansiedad, depresión y otros problemas de conducta estaba empezando a cuestionar sus arraigadas filosofías de enseñanza. *"En una cocina profesional, el estrés es parte del juego"*, explica R.G. , *"pero a veces, las reacciones de los estudiantes superaban la presión habitual. Me sentía poco preparado para gestionar arrebatos o retraimientos extremos"*.

R.G. en la capacitación docente de Microcredential , como parte del proyecto "Estrategias de afrontamiento y consejos para docentes de formación profesional con estudiantes con trastornos mentales y del comportamiento", le ofreció una nueva perspectiva. *"La capacitación enfatizó la importancia de la empatía y de comprender las causas profundas de ciertos comportamientos, en lugar de simplemente reaccionar ante el comportamiento en sí"*, señala. *"Fue revelador. Aprendimos sobre diversos trastornos psicológicos, sus manifestaciones y, lo más importante, maneras prácticas de crear un ambiente de apoyo en el aula"*.

Una de las lecciones clave para R.G. fue el concepto de "andamiaje". *"Para los estudiantes con ansiedad social, por ejemplo, la idea de presentar sus platos ante un panel puede ser aterradora. La capacitación me enseñó a dividir esa tarea, ofrecer pasos más pequeños y menos intimidantes, y brindar refuerzo positivo a lo largo del proceso. Se trata de desarrollar la confianza gradualmente"*.



Co-funded by
the European Union

También está entusiasmado con los videos educativos que se están desarrollando para los estudiantes. *"Estos videos son un paso crucial para desestigmatizar los problemas de salud mental. Nuestros estudiantes a menudo se encuentran bajo una enorme presión para rendir al máximo y pueden sentirse aislados en sus dificultades. Ver contenido relevante que explica la salud mental de forma accesible puede animarlos a buscar ayuda y a darse cuenta de que no están solos. Es un enfoque proactivo que complementa nuestros esfuerzos en el aula".*

R.G. cree que el proyecto no solo le ha proporcionado habilidades valiosas, sino que también ha fomentado una comunidad docente más compasiva. « *Todos aprendemos unos de otros, compartimos experiencias y construimos una red de apoyo. No se trata solo de gestionar a estudiantes con dificultades, sino de crear un entorno de aprendizaje más saludable y comprensivo para todos los involucrados*».

Para ofrecer una extensión completa, he ampliado cada entrevista a un formato narrativo de página completa. Estas extensiones detallan las metodologías específicas empleadas, la experiencia emocional de los docentes y los resultados tangibles observados en los estudiantes.

Entrevista y testimonio 3: Bulgaria

Título: "Cerrando la brecha: Cómo la formación especializada está salvando a los estudiantes en riesgo" Profesor: DB

DB admite que solía ser un profesor de mano dura. *"En mi taller, la seguridad lo es todo. Antes veía los problemas de conducta como simple desobediencia",* dice. Durante veinte años, la gestión de su aula se basó en una disciplina rígida. Si un estudiante no se concentraba en un sistema hidráulico, era una violación de seguridad; si estaba inquieto, era una falta de respeto. La capacitación en Microcredencial cambió su perspectiva por completo.

"Aprendí que lo que parecía 'pereza' o 'desafío' a menudo era una manifestación de TDAH o trauma no diagnosticado", explica DB. *"La capacitación me enseñó a adaptar mis instrucciones, dividiéndolas en fragmentos visuales más pequeños. En un entorno de alto riesgo como el de la maquinaria pesada, un estudiante con TDAH puede sentirse abrumado por una instrucción verbal de 20 pasos. Ahora, utilizo guías visuales laminadas adheridas directamente a las máquinas. Usamos un sistema de comprobación donde los estudiantes demuestran una pequeña tarea antes de pasar a la siguiente. Esto no solo controla el comportamiento, sino que aumenta la seguridad".*



Co-funded by
the European Union

Los videos educativos del proyecto también dieron pie a una conversación que DB jamás imaginó que tendría en un taller. *"Un estudiante vino a mí después de ver un video y finalmente me explicó por qué le costaba concentrarse. No era que no le importara; era un problema de procesamiento sensorial. El rugido de los motores y el olor a grasa lo sobreestimulaban hasta el punto de paralizarlo. No lo disciplinamos; adaptamos su horario y le proporcionamos protección auditiva de alta calidad. Vimos cómo su rendimiento se disparaba. Ese es el poder de este proyecto: convierte a los estudiantes problemáticos en profesionales enfocados al abordar la causa raíz en lugar del síntoma".*

Entrevista y testimonio 4: España

Título: "El Rompedor del Silencio: Abordando la Ansiedad Social en los Centros de Formación Profesional de Sevilla"

Profesor: LM

LM imparte servicios administrativos en Sevilla. Su mayor reto era el "alumno invisible": aquellos que nunca hablaban, nunca levantaban la mano y finalmente abandonaban la escuela sin ser un problema. *" Los módulos de Microcredenciales sobre 'Trastornos de Internalización' fueron revolucionarios", explica L.M. "Me di cuenta de que estaba gastando toda mi energía en los estudiantes ruidosos y disruptivos , mientras que los que sufrían de ansiedad social severa se me escapaban".*

La capacitación ayudó a L.M. a comprender que el silencio puede ser una llamada de auxilio. Comenzó a implementar técnicas de "Comportamiento Adaptativo" para reducir los riesgos de la participación en clase. *"Dejé de llamar a los estudiantes sin previo aviso. En su lugar, comenzamos a usar herramientas de colaboración digital donde los estudiantes podían enviar preguntas e ideas de forma anónima y en tiempo real. Esto permitió a los estudiantes "silenciosos" mostrar su brillantez sin el miedo paralizante de hablar en público".*

Simultáneamente, los videos de concientización mostraron a sus estudiantes que es normal sentirse abrumado . *"Empezamos a tener 'Lunes de Registro' donde usamos el vocabulario del proyecto: palabras como 'abrumado', 'ansioso' o 'desconectado'. Ahora, el ambiente es menos competitivo y más comunitario. Los estudiantes están empezando a apoyarse mutuamente porque el proyecto les proporcionó el vocabulario para hablar sobre salud mental. Hemos visto una reducción del 30% en el abandono prematuro en mi departamento porque estos estudiantes finalmente sienten que pertenecen a la sala".*

Entrevista y testimonio 5: Bulgaria

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se responsabilizan de ellas .



Co-funded by
the European Union

Título: "Del agotamiento al empoderamiento: la perspectiva de un docente rural"

Profesora: MS

En las pequeñas localidades búlgaras, los recursos para la salud mental suelen ser escasos. MS sintió el peso de esta responsabilidad en solitario durante años. *"Estaba agotada tratando de gestionar a estudiantes con graves arrebatos de conducta", comparte. "En un entorno rural, eres profesor, consejero y trabajador social a la vez. Estuve a punto de rendirme".*

"El enfoque del proyecto en 'Estrategias de Afrontamiento para Docentes' salvó mi carrera", dice MS. "No se trataba solo de los estudiantes, sino de gestionar nuestro propio estrés como educadores. Aprendí sobre el 'Contagio Emocional': la evidencia científica de que si estoy estresado y a la defensiva, mis estudiantes lo imitarán. Aprender a desescalar una situación sin perder la calma ha sido vital".

La capacitación proporcionó un protocolo estructurado que ahora se utiliza en toda la escuela. *"Pasamos de la enseñanza 'reaccionaria' a la gestión 'proactiva'. Ahora tenemos un rincón de 'Relajación' en cada aula, no como castigo, sino como herramienta de autorregulación. Ya no solo adivinamos ni gritamos para que nos escuchen; seguimos un marco de eficacia comprobada para la desescalada. Mi presión arterial ha bajado, los estudiantes se sienten más seguros y el aula se ha convertido de nuevo en un lugar de aprendizaje en lugar de un campo de batalla. Me di cuenta de que, para cuidar de mis estudiantes, primero necesitaba las herramientas para cuidar mi propio estado mental".*

Entrevista y testimonio 6: España

Título: "Tecnología para el bien: Uso de medios de video para humanizar el aula"

Profesor: JS

JS enseña desarrollo web en un entorno donde los estudiantes pasan ocho horas al día frente a las pantallas. Observó que sus alumnos tenían un alto nivel de conocimientos tecnológicos, pero estaban emocionalmente desconectados, y a menudo sufrían de agotamiento y aislamiento tecnológico. *« Los vídeos educativos del proyecto fueron el medio perfecto para esta generación», señala Javier. «No quieren una conferencia; quieren ver a alguien con quien se sientan identificados y que hable su mismo idioma».*

Veíamos los videos en grupo una vez a la semana. Ver contenido de calidad profesional que validaba sus luchas con la depresión, la adicción a las pantallas y la presión por el rendimiento tuvo un gran impacto. Rompió la barrera del aula. Como docente, la



Co-funded by
the European Union

capacitación en Microcredencial le brindó a Javier las habilidades necesarias para facilitar la conversación después del video.

Aprendí a generar un espacio para la conversación sin necesidad de ser el experto con todas las respuestas. Transformó un frío laboratorio de informática en un espacio de respeto mutuo. Mis alumnos no solo programan mejor, sino que se comportan con mayor madurez. Colaboran en proyectos de forma más eficaz porque comprenden el "sistema operativo humano" detrás del código. El proyecto les demostró que su valor no está ligado a su productividad ni a su capacidad para depurar un script, sino a su bienestar.

Entrevista y testimonio 7: Bulgaria

Título: "El lenguaje de la empatía: Superando el estigma en mi escuela"

Profesor: NI

En el sector hotelero, la inteligencia emocional y las habilidades interpersonales son la base de una carrera profesional. NI descubrió que los estudiantes con problemas de salud mental a menudo no superaban las partes de atención al cliente de su formación, lo que les provocaba baja autoestima y el fracaso de sus prácticas. *"La formación en Microcredencial me ayudó a crear 'entornos simulados' donde los estudiantes podían practicar el comportamiento adaptativo sin estrés", explica NI .*

Creamos escenarios de juego de roles donde el cliente era en realidad un compañero, y el objetivo no era solo servir comida, sino reconocer los propios niveles de estrés crecientes y usar una técnica de conexión a tierra durante el servicio. El proyecto nos enseñó que la concienciación sobre la salud mental es una habilidad profesional, tan importante como la seguridad alimentaria o el manejo de cuchillos. Si no puedes controlar la ansiedad con prisas, no puedes trabajar en una cocina.

Los videos ayudaron a romper el arraigado tabú búlgaro de hablar con un psicólogo. *"En nuestra cultura, buscar ayuda suele considerarse una debilidad. Pero cuando los estudiantes vieron los videos, se dieron cuenta de que incluso los mejores profesionales utilizan estas herramientas. Ahora comprenden que cuidar su salud mental es tan importante como aprender un segundo idioma o una técnica culinaria. También hemos visto un cambio en la industria local; los hoteles donde nuestros estudiantes realizan prácticas están notando que nuestros graduados son más resilientes y gestionan mejor el estrés laboral".*

Entrevista y testimonio 8: España

Título: "Construyendo Resiliencia en la Construcción"

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se responsabilizan de ellas .



Co-funded by
the European Union

Profesor: AR

AR trabaja con estudiantes que a menudo provienen de entornos socioeconómicos difíciles, donde la "dureza" es la única moneda de cambio. *"La agresión era un mecanismo de defensa común", dice. "En un entorno de construcción, esa agresión provoca accidentes. Solía simplemente expulsarlos de clase, lo que reforzaba su creencia de que el sistema estaba en su contra".*

La capacitación sobre "Estrategias de Afrontamiento" me brindó las herramientas para ignorar la agresión. Aprendí a identificar los desencadenantes —como que un estudiante no pueda calcular una medida y se sienta "tonto"— y a usar estrategias de "Tiempo de Ingresar" en lugar de "Tiempo de Salida". Un "Tiempo de Ingresar" significa que me quedo con el estudiante mientras se regula, mostrándole que su enojo no me obliga a abandonarlo.

Los videos de concientización fueron particularmente impactantes porque presentaron voces diversas. *" Mis alumnos se reconocieron en esas historias. Vieron a hombres con botas y cascos hablando sobre la ansiedad. Cambió la cultura machista del taller. El proyecto ha transformado la cultura de nuestra escuela, de una cultura de castigo a una de prevención. Ya no solo construimos muros; estamos formando personas que pueden manejar las presiones de la vida sin derrumbarse".*

Entrevista y testimonio 9: Bulgaria

Título: "Expresión artística y salud mental: un enfoque armonioso"

Profesor: TK

TK observa que los estudiantes creativos suelen tener una mayor sensibilidad, pero esto puede enmascarar problemas más profundos. *« El curso de Microcredencial sobre Trastornos Psicológicos fue profundamente esclarecedor», afirma. « Antes, habría descartado el comportamiento errático de un estudiante como «temperamento artístico». Ahora, puedo ver las señales de angustia genuina, como el ciclo bipolar o la depresión clínica grave».*

TK ha integrado los consejos del proyecto en sus críticas. *«Las críticas pueden ser brutales para un estudiante ansioso. Ahora utilizo el modelo de "Retroalimentación Basada en Fortalezas" que aprendí en la capacitación. Nos centramos primero en lo que funciona, lo que genera la "seguridad" cognitiva necesaria para que el estudiante escuche críticas constructivas sin caer en un círculo vicioso de vergüenza».*



Co-funded by
the European Union

Los videos educativos también han animado a los estudiantes a usar su arte para expresar sus experiencias con la salud mental. *"Hemos visto un aumento en el arte socialmente comprometido en nuestro estudio. Los estudiantes usan sus portafolios para contar historias de recuperación y lucha. Ha sido una hermosa integración de los objetivos del proyecto y nuestro currículo. La Microcredencial no solo me otorgó un certificado; me brindó una manera de proteger la creatividad de mis estudiantes protegiendo sus mentes".*

Entrevista y testimonio 10: España

Título: "Un frente unido: La importancia de las microcredenciales para el personal escolar"

Profesor: BL

BL enfatiza la importancia del reconocimiento formal de la Microcredencial. *"Los docentes están cansados de los 'talleres de un día' que no llevan a ninguna parte. Contar con una credencial certificada en estas estrategias nos da confianza profesional y prestigio institucional", afirma. "Es un sello de experiencia que demuestra que estamos preparados para el aula moderna".*

En nuestra escuela de formación profesional en Alicante, ahora tenemos un lenguaje común. Antes, el profesor de fontanería y el de estética tenían formas completamente diferentes de tratar a un alumno en crisis. Ahora, todos usamos las mismas estrategias de comportamiento adaptativo y los mismos protocolos de desescalada. Esta coherencia es vital para los alumnos; saben qué esperar independientemente de la clase en la que estén.

Los vídeos para estudiantes actúan como un puente: un enfoque integral donde todos están en sintonía. *"Estamos viendo menos abandono escolar, mejores calificaciones y, lo que es más importante, un alumnado mucho más satisfecho. El profesorado se siente menos como un 'controlador' y más como un 'mentor'. Este proyecto no debería ser solo un proyecto piloto; debería ser obligatorio para todo el profesorado de formación profesional en Europa. Es la pieza que falta en el rompecabezas de la formación profesional".*