

Línea de Intervención

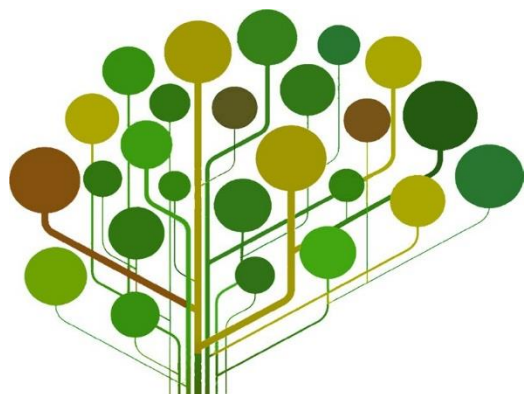
Línea de Intervención Educación Emocional

FORMA JOVEN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

2016/2017



JUNTA DE ANDALUCÍA



1	MARCO TEÓRICO JUSTIFICATIVO	3
2	BLOQUES TEMÁTICOS	6
	2.1 CONCIENCIA EMOCIONAL	6
	a) Objetivos generales.	
	b) Contenidos.	
	c) Objetivos específicos.	
	2.2 REGULACIÓN EMOCIONAL.....	7
	a) Objetivos generales.	
	b) Contenidos.	
	c) Objetivos específicos.	
	2.3 AUTONOMÍA EMOCIONAL.....	8
	a) Objetivos generales.	
	b) Contenidos.	
	c) Objetivos específicos.	
	2.4 COMPETENCIA SOCIAL.....	10
	a) Objetivos generales.	
	b) Contenidos.	
	c) Objetivos específicos.	
	2.5 COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR	12
	a) Objetivos generales.	
	b) Contenidos.	
	c) Objetivos específicos.	
3	RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA LÍNEA DE INTERVENCIÓN	14
	3.1 RECURSOS PARA EL PROFESORADO	14
	3.2 RECURSOS PARA LAS FAMILIAS	16
	3.3 OTROS RECURSOS.....	16
4	SÍNTEISIS	18

1

MARCO TEÓRICO JUSTIFICATIVO

Sentirse bien consigo mismo y con los demás genera bienestar y favorece un desarrollo saludable de las personas desde sus primeros años de vida, "no hay salud sin salud mental". La capacidad para alcanzar y mantener ese estado de bienestar emocional ha sido considerada como uno de los aspectos de la inteligencia emocional, entendida como la habilidad para tomar conciencia de las propias emociones, las de otras personas y la capacidad de regularlas.

Las acciones para desarrollar la inteligencia emocional en el ámbito escolar han recibido diversas denominaciones, siendo uno de los términos más empleados el de "educación emocional", que consiste en un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar la adquisición de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitar a la persona para la vida y aumentar su bienestar personal y social. Tales aptitudes pueden ser aprendidas y entrenadas a lo largo de la vida, constituyen un factor de protección para la salud y resulta de gran importancia que su aprendizaje se produzca desde las primeras etapas del desarrollo de la persona. Para ello, dicho aprendizaje tiene que producirse en los contextos naturales en los que transcurre la vida del menor, la familia, la escuela o el entorno social más cercano, mediante una metodología fundamentalmente práctica (dinámica de grupos, auto-reflexión, juegos, introspección, relajación, meditación, etc.).

El desarrollo de estas competencias permite que alumnos y alumnas aprendan mejor y potencien sus resultados académicos, además de contribuir a prevenir los problemas emocionales, conductuales o de drogodependencias que puedan aparecer en estas franjas de edad y más concretamente al inicio de la adolescencia.

Desde las áreas de Salud y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía, estas estrategias, orientadas a las fortalezas, capacidades y procesos de aprendizaje y crecimiento personal, son recomendadas por el Plan Integral de Salud Mental de Andalucía y el Plan Andaluz sobre Drogas y Adicciones, siendo acordes con el modelo de Activos en Salud adoptado por el IV Plan Andaluz de Salud.



Asimismo, la Ley 17/2007, de 10 de diciembre de Educación de Andalucía en su Artículo 39 relativo a la Educación en Valores, establece en su apartado cuarto que:

4. El currículum contemplará la presencia de contenidos y actividades que promuevan la práctica real y efectiva de la igualdad, la adquisición de hábitos de vida saludable y deportiva y la capacitación para decidir entre las opciones que favorezcan un adecuado bienestar, mental y social para sí y para los demás.

Por otra parte, desde la experiencia y la evidencia, se pone de manifiesto que los programas de educación emocional que funcionan en el entorno educativo reúnen las siguientes características:

- Se basan en un marco conceptual sólido y en la evidencia contrastada, haciendo explícitas las competencias emocionales que abordan.
- Reciben el apoyo del equipo directivo del centro para la puesta en marcha del programa y su continuidad sistemática a lo largo de varios años.
- Responden a una planificación coordinada e integrada de manera transversal, tanto en el currículum académico, como en el resto de actividades y programas que se desarrollen en el centro.
- Realizan esfuerzos para implicar a toda la comunidad educativa (familias, profesorado y alumnado) en el desarrollo de algún aspecto del programa, teniendo como meta el desarrollo de una comunidad de aprendizaje.
- Proporcionan formación, asesoramiento y apoyo al profesorado, a madres/padres y/o personal cuidador, contando, cuando sea necesario, con la colaboración de profesionales sanitarios y de servicios sociales.
- Fomentan conductas positivas de aprendizaje y relaciones respetuosas y de apoyo entre el alumnado, el profesorado y las familias.
- Emplean enfoques interactivos de enseñanza-aprendizaje, que además promuevan el aprendizaje cooperativo, para así atender a los diversos estilos de aprendizaje del alumnado.
- Proporcionan un ambiente emocional seguro para prevenir cualquier tipo de acoso escolar y violencia entre iguales.
- Tienen en cuenta la ecología y el medio ambiente en la escuela.
- Incluyen un plan de evaluación del programa antes, durante, y después de su aplicación.



Se hace especial hincapié en el bienestar social y emocional de la población infantil y adolescente en situación de vulnerabilidad como vía para reducir las desigualdades en salud desde los distintos ámbitos de actuación, incluyendo el entorno educativo. Para ello es fundamental la detección precoz de estas situaciones, agilizar las vías de acceso a los servicios sanitarios y/o sociales cuando sea necesario, y programas de promoción del bienestar adaptados a sus características y necesidades.

La educación emocional forma parte de las líneas de intervención del programa de promoción y educación para la salud en el aula "Forma Joven en el ámbito educativo" como aspecto básico y determinante, por ello, se ha incluido con carácter transversal y obligatorio.

Para el desarrollo de esta Línea, y tras revisar las aportaciones de diferentes autores y programas que abordan competencias emocionales, las habilidades para la vida de la OMS, los pilares de la educación de Debrs, así como, el informe del grupo de trabajo sobre promoción de la salud mental y el bienestar en el contexto de educación infantil y primaria creado en el marco del encuentro formativo entre profesionales de Salud y Educación celebrado en Granada en 2013, se considera imprescindible el desarrollo de los siguientes bloques temáticos, fruto de una adaptación del modelo pentagonal del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universitat de Barcelona:

- 1. Conciencia emocional:** capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás.
- 2. Regulación emocional:** capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.
- 3. Autonomía emocional:** capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo.
- 4. Competencia social:** capacidad para mantener relaciones adecuadas con otras personas.
- 5. Competencias para la vida y el bienestar:** capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos del día a día.

Las competencias anteriores, centradas en el desarrollo positivo del alumnado, deben guiar las acciones colaborativas de promoción del bienestar social y emocional estableciendo objetivos, contenidos y estrategias de actuación docente diferenciados según las diferentes etapas educativas.



2

BLOQUES TEMÁTICOS

2.1 CONCIENCIA EMOCIONAL

OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>Identificar diferentes tipos de emociones, en sí mismos y en los demás, así como el significado que tienen a través de la auto-observación y la observación de las personas que tienen a su alrededor.</p>	<p>Conocimiento de las propias emociones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Percibir con precisión los propios sentimientos y emociones. • Identificar y definir los estados emocionales que experimenta la persona en distintos momentos contemplando la posibilidad de experimentar emociones múltiples. • Reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.
	<p>Vocabulario emocional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer y utilizar el lenguaje emocional (verbal y corporal) de forma apropiada. • Utilizar adecuadamente las expresiones disponibles en el contexto cultural de la persona, para designar los fenómenos emocionales.
	<p>Conocimiento de las emociones de los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás. • Comprender las emociones de las otras personas. • Implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. • Servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.
	<p>Interacción entre emoción, cognición y comportamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la relación entre emoción, pensamiento y conducta. • Ser capaces de encontrar dicha relación y llevar a cabo los cambios necesarios en los pensamientos y las conductas para regular las propias emociones. • Entender como los estados emocionales inciden en el comportamiento y estos a su vez en la emoción y como ambos pueden regularse por la cognición (el razonamiento, la conciencia).

2.2 REGULACIÓN EMOCIONAL

OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>Responder de forma apropiada a las emociones que experimentamos utilizando técnicas como el diálogo interno, la introspección, la meditación, la respiración o la relajación, entre otras.</p>	<p>Expresión de emociones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Expresar las emociones de forma apropiada y ajustada al contexto y circunstancias. • Comprender que el estado emocional interno no siempre se corresponde con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los demás. • Comprender, en niveles de mayor madurez, el impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento puedan tener en otras personas.
	<p>Regulación de emociones y sentimientos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptar que los sentimientos y emociones, a menudo, deben ser regulados. Lo cual incluye: <ul style="list-style-type: none"> - La regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo). - La tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión). - Perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades. - La capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior, etc. • Conseguir el difícil equilibrio entre la represión o inhibición emocional y el descontrol.
	<p>Habilidades de afrontamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adquirir estrategias para hacer frente a las emociones negativas, disminuyendo su intensidad y duración con el fin de atenuar el malestar que provocan. • Afrontar retos y situaciones de conflicto y las emociones que generan con estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.
	<p>Auto-generación de emociones positivas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Auto-generarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor...) y disfrutar de la vida, así como auto-gestionar el propio bienestar emocional aumentando el grado de bienestar subjetivo en busca de una mejor calidad de vida.

2.3 AUTONOMÍA EMOCIONAL

OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>Alcanzar y mantener un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.</p>	<p>Autoestima positiva. La autoestima, por definición, es la opinión emocional que un individuo tiene de sí mismo y que, no necesariamente, tiene que ser positiva ni racional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tener una imagen positiva de sí mismo. • Adquirir una valoración de sí mismo positiva, satisfactoria y ajustada a la realidad. • Establecer y mantener una "buena relación" consigo mismo.
	<p>Auto-motivación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adquirir la capacidad de auto-dirigir nuestra conducta e implicarse emocionalmente en diversas actividades, ya sea en la vida personal, social, de tiempo libre, de futuro profesional etc. lo que implica un impulso a actuar hacia lo que quieren.
	<p>Auto-eficacia emocional. Significa que se acepta la propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional y esta aceptación está de acuerdo con las creencias del individuo sobre lo que constituye un balance emocional deseable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Percibirse a sí mismo con capacidad para sentirse como se desea y para generar las emociones que necesita. • Aceptar la propia experiencia emocional.
	<p>Responsabilidad. Es la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adquirir habilidades para revisar la propia conducta y asumir las consecuencias que se derivan de ella, no culpando siempre a los demás de los propios errores. • Responder de los propios actos. • Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones. • Decidir con responsabilidad sabiendo que, en general, lo más efectivo es adoptar una actitud positiva.





OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>Alcanzar y mantener un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.</p>	<p>Actitud positiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Decidir adoptar una actitud constructiva y positiva en las diferentes situaciones de la vida, a pesar de que siempre van a sobrar motivos para que la actitud sea negativa. • Manifestar optimismo siempre que sea posible y mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás.
	<p>Análisis crítico de normas sociales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la capacidad de reflexionar de forma razonada sobre los mensajes sociales y normas culturales que les llegan desde diferentes medios. • Evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los medios de comunicación relativos a normas sociales y comportamientos personales. Esto tiene sentido de cara a no adoptar los comportamientos estereotipados propios de la sociedad irreflexiva y acrítica.
	<p>Resiliencia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dotar a los menores de entereza o fortaleza psicológica para superar obstáculos, sobreponerse y enfrentarse con éxito a periodos de dolor emocional o situaciones adversas que pueden ser de diferente intensidad.



2.4 COMPETENCIA SOCIAL

OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>Facilitar las relaciones interpersonales, fomentar actitudes y conductas pro-sociales y crear un clima de convivencia agradable para todos.</p>	<p>Habilidades sociales básicas. La primera de las habilidades sociales es escuchar, sin ella, difícilmente se pueda pasar a las demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Incorporar en el repertorio habitual de comportamiento del alumnado, conductas básicas de "buena educación o buenos modales" tales como: saludar, escuchar, despedirse, dar las gracias, pedir por favor, pedir disculpas, dialogar, guardar turno, mantener una actitud dialogante, etc.
	<p>Respeto por los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar en los menores una actitud de consideración, aceptación y aprecio por las diferencias, individuales y grupales, de otras personas. • Valorar los derechos de todas las personas. Esto se aplica en los diferentes puntos de vista que puedan surgir en una discusión.
	<p>Comunicación receptiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir y entender los mensajes con precisión.
	<p>Comunicación expresiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciar y mantener conversaciones con otras personas (adultos o iguales). • Expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.
	<p>Compartir emociones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tener conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas tanto por el grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva, como por el grado de reciprocidad o simetría en la relación. • Aprender a expresar sus emociones y escuchar las de los demás en situaciones interpersonales en las que hay cierto nivel de reciprocidad.



OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>Facilitar las relaciones interpersonales, fomentar actitudes y conductas pro-sociales y crear un clima de convivencia agradable para todos.</p>	<p>Comportamiento pro-social y cooperativo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar acciones en favor de otras personas, sin que lo hayan solicitado. Aunque no coincide con el altruismo, tiene muchos elementos en común. • Aprender a compartir actividades y espacios comunes.
	<p>Asertividad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos de una forma socialmente adecuada, respetuosa con los demás, sus opiniones y sus derechos. • Decir "no" claramente y mantenerlo y aceptar que el otro te pueda decir "no". • Hacer frente a la presión de grupo y evitar situaciones en las cuales uno puede verse coaccionado para adoptar comportamientos de riesgo.
	<p>Prevención y solución de conflictos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales. Implica dotar al alumnado de la capacidad de análisis, reflexión y actuación para: <ul style="list-style-type: none"> - Identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva. - Evaluar riesgos, barreras y recursos evitando comportamientos que puedan generar conflictos. - Afrontar los conflictos de forma positiva, aportando soluciones informadas y constructivas.
	<p>Gestión de emociones colectivas en contextos sociales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconducir situaciones emocionales en contextos sociales. Se trata de activar estrategias de regulación emocional colectiva. Esto se superpone con la capacidad para inducir o regular las emociones en los demás en aquellas situaciones que sea conveniente.

2.5 COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>Desarrollar en el alumnado habilidades, actitudes y valores para organizar su vida de forma sana y equilibrada, propiciando experiencias de bienestar personal y social.</p>	<p>Fijación de objetivos adaptativos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar en los menores la capacidad para proponerse objetivos positivos y realistas en su vida cotidiana, algunos a corto plazo (para un día, semana, mes) y otros a largo plazo (un año, varios años).
	<p>Toma de decisiones responsables.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar mecanismos personales para tomar decisiones sin dilación en situaciones personales, familiares, académicas, sociales o de tiempo libre que acontecen en la vida diaria, evitando actitudes pasivas o negadoras. • Asumir la responsabilidad por las propias decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.
	<p>Búsqueda de apoyos y recursos disponibles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados (cómo y dónde pedir ayuda).
	<p>Ciudadanía activa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los propios derechos y deberes. • Desarrollar un sentimiento de pertenencia y cierto grado de compromiso para la participación efectiva en un sistema democrático, la solidaridad, el ejercicio de valores cívicos, el respeto por los valores multiculturales y la diversidad etc. en el grupo social en el cada alumno o alumna desarrolle su vida.
	<p>Bienestar subjetivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar en los menores la capacidad para disfrutar de forma consciente de bienestar (emocional, subjetivo, personal, psicológico) y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa. • Adoptar una actitud favorable al bienestar. • Aceptar el derecho y el deber de buscar el propio bienestar, ya que con ello se puede contribuir activamente al bienestar de la comunidad en la que uno vive (familia, amigos, sociedad).





OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Desarrollar en el alumnado habilidades, actitudes y valores para organizar su vida de forma sana y equilibrada, propiciando experiencias de bienestar personal y social.	Generación de experiencias óptimas en la vida.	<ul style="list-style-type: none">• Dotar al menor de la capacidad para que pueda crear por sí mismo situaciones agradables y de bienestar en las que las pueda desarrollarse y "sentirse feliz".



3

RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA LÍNEA DE INTERVENCIÓN

3.1 RECURSOS PARA EL PROFESORADO

<p>Antiprograma de Educación Emocional. Sentir en primera persona de Antonio Sánchez y Laura Sánchez.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Recurso para trabajar la educación emocional en los centros educativos desde el punto de vista vivencial, no de técnicas concretas ni planteamientos didácticos explícitos (de ahí su denominación de antiprograma). <p>En palabras de su autor: <i>"Una emoción se vive, se siente y se experimenta. La realización de una ficha, no facilita su comprensión, su expresión y su regulación. Como dijo (Maganto y Maganto, 2010, p. 218). Se trata de evitar vivir con uno mismo como si fuera un desconocido".</i></p> <p>Material disponible en:</p> 
<p>Programa de Inteligencia Emocional para las etapas de educación infantil, educación primaria y educación secundaria. Diputación Foral de Gipuzkoa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Programa de Inteligencia Emocional cuya finalidad es promover en el alumnado de educación infantil, educación primaria y educación secundaria las competencias emocionales que le permitan aumentar su nivel de bienestar personal y convertirle en personas responsables, comprometidas y cooperadoras. <p>Material disponible en:</p> 



<p>Programa de Educación Emocional para la Prevención de la Violencia para educación secundaria. Grupo de Aprendizaje Emocional del Centro de Formación, Innovación y Recursos Educativos (CEFIRE) de Elda, Alicante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Grupo de Aprendizaje Emocional (2007). <i>Programa de Educación Emocional para la Prevención de la Violencia</i>. Primero y segundo de ESO. Alicante, Conselleria d'Educació. <p>Material disponible en:</p> 
<p>Programa de intervención educativa "Aulas Felices" para las etapas de infantil, primaria y secundaria. Elaborado por el Equipo SATI, un grupo de trabajo dependiente del Centro de Profesores y Recursos "Juan de Lanuza" de Zaragoza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arguís Rey, R; Bolsas Valero, AP; Hernández Paniello, S; Salvador Monge, MM (2012). <i>Programa "Aulas Felices"</i>. Psicología Positiva aplicada a la Educación. Centro de Profesores y Recursos "Juan de Lanuza". Zaragoza. <p>Material disponible en:</p>  <p>Documentos Anexos "Aulas Felices":</p> 





Programa de competencias sociales y emocionales para educación secundaria **"Ser persona y relacionarse"**, de Manuel Segura

- Segura Morales, M. *Ser persona y relacionarse. Competencia social en el aula*. Secundaria: primer y segundo curso de ESO.

Material disponible en:



- Segura Morales, M. *Ser persona y relacionarse. Competencia social en el aula*. Secundaria: tercer y cuarto curso de ESO.

Material disponible en:






















3.2 RECURSOS PARA LAS FAMILIAS

<p>Recursos disponibles en el portal "Escuela de Familias" de la Consejería de Educación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Material disponible en: 
<p>Programa de Apoyo a Madres y Padres de Adolescentes de la Consejería de Salud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Material disponible en: 

3.3 OTROS RECURSOS

a) Recursos para el Profesorado

<p>Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes premiado por la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (SEMFYC).</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ruiz Lázaro, P. (2004). Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes. Proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes. Madrid. Ministerio de Sanidad y Consumo. <p style="text-align: right;">• Material disponible en: </p>						
<p>Construyendo Salud. Programa de promoción del desarrollo personal y social en educación secundaria. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Luengo Martín, MA; Gómez Fraguera, JA; Garra López, A; Romero Triñanes, E. (2003). Construyendo Salud. Promoción del Desarrollo Personal y Social: <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;"> <p>Edición 2003 Guía del profesorado: </p> </td> <td style="width: 33%;"> <p>Guía del alumnado: </p> </td> <td style="width: 33%;"> <p>Diario de implantación: </p> </td> </tr> <tr> <td> <p>Edición 2002 Guía del profesorado: </p> </td> <td> <p>Guía del alumnado: </p> </td> <td> <p>Diario de implantación: </p> </td> </tr> </table>	<p>Edición 2003 Guía del profesorado: </p>	<p>Guía del alumnado: </p>	<p>Diario de implantación: </p>	<p>Edición 2002 Guía del profesorado: </p>	<p>Guía del alumnado: </p>	<p>Diario de implantación: </p>
<p>Edición 2003 Guía del profesorado: </p>	<p>Guía del alumnado: </p>	<p>Diario de implantación: </p>					
<p>Edición 2002 Guía del profesorado: </p>	<p>Guía del alumnado: </p>	<p>Diario de implantación: </p>					

Programa de competencias emocionales **"Construye tu mundo"**. Fundación de Ayuda contra Drogadicción (FAD).

- Material disponible (**previo registro**) en:



b) Recursos para las Familias

Sesión grupal para madres y padres **"La llegada de la adolescencia"** del Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía destinado a fomentar una parentalidad positiva y el bienestar emocional y social.

- Material disponible en:



Apartado desinado a la adolescencia del portal **"Una ventana abierta a la familia"**.

- Material disponible en:



Revistas para madres y padres **"Adolescentes"** de la Consejería de Salud:

1. Llegó la adolescencia
2. Los secretos de una buena relación
3. Los mundos de chicas y chicos adolescentes: escuela, amigos y sexualidad.

- Material disponible en:









Programa de autoformación para la prevención de las drogodependencias en el ámbito de las familias de la Dir. Gral. de Servicios Sociales y Atención a Drogodependencias de la Consejería de Igualdad y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía.

- Material disponible en:



4

SÍNTESIS

BLOQUE TEMÁTICO	OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	RECURSOS PARA EL PROFESORADO/FAMILIAS
CONCIENCIA EMOCIONAL	Identificar diferentes tipos de emociones en sí mismos y en los demás, así como el significado que tienen a través de la auto-observación y la observación de las personas a su alrededor.	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de las propias emociones. • Vocabulario emocional. • Conocimiento de las emociones de los demás. • Interacción entre emoción, cognición y comportamiento. 	<p>RECURSOS PARA EL PROFESORADO</p> <p>Programa de educación emocional para la Prevención de la Violencia</p>  Primer y segundo curso de E.S.O.  Tercer y cuarto curso de la E.S.O. <p>Programa de intervención educativa Aulas Felices</p>  Guía  Anexos <p>Programa de competencias sociales y emocionales Ser persona y relacionarse</p>  Primer y segundo curso de E.S.O.  Tercer y cuarto curso de la E.S.O.
REGULACIÓN EMOCIONAL	Responder de forma apropiada a las emociones que experimentamos utilizando técnicas como el diálogo interno, la introspección, la meditación, la respiración o la relajación, entre otras.	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión de emociones. • Regulación de emociones y sentimientos. • Habilidades de afrontamiento. • Autogeneración de emociones positivas. 	
AUTONOMÍA EMOCIONAL	Alcanzar y mantener un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima positiva. • Automotivación. • Autoeficacia emocional. • Responsabilidad. • Actitud positiva. • Análisis crítico de normas sociales. • Resiliencia. 	



BLOQUE TEMÁTICO	OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	RECURSOS PARA EL PROFESORADO/FAMILIAS
COMPETENCIA SOCIAL	Facilitar las relaciones interpersonales, fomentar actitudes y conductas pro-sociales y crear un clima de convivencia agradable para todos.	<ul style="list-style-type: none"> Habilidades sociales básicas. Respeto por los demás. Comunicación receptiva. Comunicación expresiva. Compartir emociones. Comportamiento pro-social y cooperativo. Asertividad. Prevención y solución de conflictos. Gestión de emociones colectivas en contextos sociales. 	<p>RECURSOS PARA LAS FAMILIAS</p> <p>Portal Escuela de Familias de la Consejería de Educación</p>  Educación Secundaria
COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR	Desarrollar en el alumnado habilidades, actitudes y valores para organizar su vida de forma sana y equilibrada, propiciando experiencias de bienestar personal y social.	<ul style="list-style-type: none"> Fijación de objetivos adaptativos. Toma de decisiones responsables. Búsqueda de apoyos y recursos disponibles. Ciudadanía activa. Bienestar subjetivo. Generación de experiencias óptimas en la vida. 	<p>Programa de Apoyo a Madres y Padres de Adolescentes de la Consejería de Salud</p>  Material disponible





BIBLIOGRAFÍA

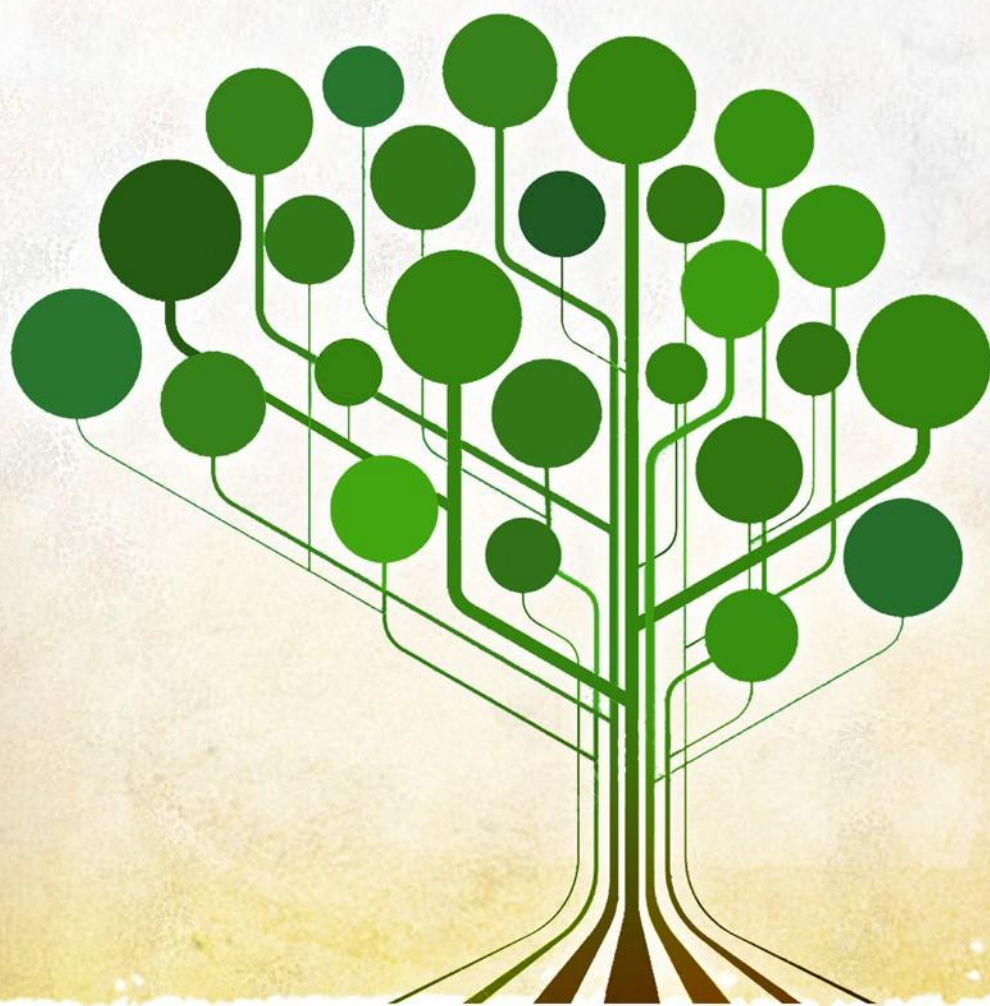
- Bisquerra Azina R (Coord.) (2010). La educación emocional en la práctica. Colección Cuadernos de Educación (Nº 60). Barcelona: I.C.E. Universitat de Barcelona.
- Bisquerra R (Coord.) ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu; 2012. Accesible en URL: <http://faros.hsjdbcn.org/es>
- Consejería de Asuntos Sociales de la Junta de Andalucía. II Plan Andaluz sobre Drogas y Adicciones 2002-2007. Sevilla: Consejería de Asuntos Sociales, 2001.
- Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales. IV Plan Andaluz de Salud. Sevilla: La Consejería; 2013.
- Consejería de Salud. II Plan Integral de Salud Mental de Andalucía 2008-2012. Sevilla: La Consejería; 2008.
- Delors J. (1994). Los cuatro pilares de la educación. En: La Educación encierra un tesoro. México: El Correo de la UNESCO, pp. 91-103.
- Devaney E, O'Brien MU, Resnik H, Keister S, Weissberg RP. Sustainable schoolwide social and emotional learning (SEL): Implementation guide and toolkit. CASEL: Chicago; 2006.
- DfES. Excellence and enjoyment: social and emotional guide and toolkit (SEAL). London: Primary National Strategy; 2005.
- Gardner H. Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica. Barcelona: Paidós; 1993.
- Goleman D. Emotional Intelligence. New York: Bantam Books; 1995.
- Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP). Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños. Barcelona: Parramón; 2009.
- Hernán M, Lineros C, Morgan A. Los activos para la salud personales, familiares y comunitarios. En: Hernán M, Morgan A, Mena AL. Formación en salutogénesis y activos para la salud. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública; 2013.
- Informe de los grupos de trabajo. Encuentro formativo con profesionales de Salud y Educación: Promoción de la Salud Mental y el Bienestar en el Contexto Educativo. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública; 2013 (documento no publicado).
- Leger L, Young I, Blanchard C, Perry M. Promover la salud en la escuela, de la evidencia a la acción. Unión Internacional de Promoción de la Salud y Educación para la Salud (UIPES); 2010. Accesible en URL: <http://www.iuhpe.org/index.php/en/>
- Mayer JD, Salovey P. What is emotional intelligence?; 1997.
- Moreno C, Ramos P, Rivera F, Jiménez-Iglesias A, García-Moya I. Las conductas relacionadas con la salud y el desarrollo de los adolescentes andaluces. Resumen del estudio Health Behaviour in School-aged Children en Andalucía (HBSC-2011). Universidad de Sevilla.





- Morgan A, Ziglio E. Revitalising the evidence base for public health: an assets model. *Promotion & Education*; 2007, Suppl 2: 17-22.
- NICE. Public health guidance 12: Promoting children's social and emotional wellbeing in primary education. London: National Institute for Health and Clinical Excellence; 2008. Accesible en URL: www.nice.org.uk
- NICE. Public health guidance 20. Social and emotional wellbeing in secondary education. London: National Institute for Health and Clinical Excellence; 2009. Accesible en URL: www.nice.org.uk
- NICE. Public health guidance 40: Social and emotional wellbeing: early years. London: National Institute for Health and Clinical Excellence; 2012. Accesible en URL: www.nice.org.uk
- Oliva A, Hernando A, Parra A, Pertegal MA, Ríos M, Antolín L. La promoción del desarrollo adolescente. Recursos y estrategias de intervención. Sevilla: Consejería de Salud; 2008.
- Organización Mundial de la Salud. Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools. Programme on Mental Health. Ginebra: OMS; 1993.
- Pérez-González JC, Pena M. Construyendo la ciencia de la educación emocional. *Padres y Maestros*; 2011, 342: 32-35.
- Peterson Ch, Seligman MEP. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington: Oxford University Press; 2004.





JUNTA DE ANDALUCÍA