

ENFERMERÍA ESCOLAR, LA PROMOCIÓN DEL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN DE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA

Programa de educación para la
salud emocional en cada
etapa educativa



La presente guía es una propuesta colaborativa en el marco de la revisión del PESEI (Programa de Educación para la Salud en Escuelas e Institutos):



Coordinador:

Ramiro A. Ortegón Delgadillo

Autores y autoras:

Ramiro A. Ortegón Delgadillo - *Enfermero Escolar miembro de ACISE y Codirector de Salud y Educación Emocional.*

Dayann Martínez Santana - *Profesora Asistente Escuela de Enfermería (Pontificia Universidad Católica de Chile).*

Blanca González Arévalo - *Vicepresidenta Ejecutiva de ACEESE.*

María Belén Sepúlveda Gallego - *Enfermera Escolar miembro de ACEESE.*

Engracia Soler Pardo - *Presidenta de ACISE/ACEESE.*

Colabora:

SEER (Salud y Educación Emocional) - www.salutieducacioemocional.com

ACEESE (Asociación Científica Española de Enfermería y Salud Escolar) - www.aceese.es

ACISE (Asociación Catalana de Enfermería y Salud Escolar) - www.acise.cat

Edición:

Salut i Educació Emocional SL (SEER®)

Barcelona, Agosto 2020

Deposito legal:

© 2008245099665



Citar como:

Ortegón, R.A.; Martínez-Santana, D; González-Arévalo, B; Sepúlveda, M.B; Soler, E (2020). *Enfermería escolar, la promoción del desarrollo socioemocional en la educación de la infancia y la adolescencia (programa de educación para la salud emocional en cada etapa educativa)*. Barcelona, Editorial Salud y Educación Emocional.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	3
Programa de EDUCACIÓN PARA LA SALUD EMOCIONAL	4
OBJETIVOS	7
Desarrollo Socioemocional en EDUCACIÓN INFANTIL (3 - 5 Años)	8
Desarrollo Socioemocional en la PRIMERA ETAPA DE PRIMARIA (6 - 8 Años)	11
Desarrollo Socioemocional en la SEGUNDA ETAPA DE PRIMARIA (8 - 10 Años)	14
Desarrollo Socioemocional en la ÚLTIMA ETAPA DE PRIMARIA (10-12 Años)	17
Desarrollo Socioemocional en la PRIMERA ETAPA DE SECUNDARIA (12-14 Años)	20
Desarrollo Socioemocional en la SEGUNDA ETAPA DE SECUNDARIA (14-16 Años)	23
Desarrollo Socioemocional en BACHILLERATO Y CICLOS FORMATIVOS DE FORMACIÓN PROFESIONAL (16-18 Años)	26
RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA	29
ANEXO 1. Propuesta de Inicio de Trabajo Pedagógico de Habilidades Socioemocionales por Etapa Educativa	31
ANEXO 2. Glosario	34
BIBLIOGRAFIA	38

PRESENTACIÓN

Esta guía surge como resultado de la revisión del PESEI (Programa de Educación para la Salud en Escuelas e Institutos) de ACISE (Asociación Catalana de Enfermería y Salud Escolar). Una propuesta de educación para la salud escolar que resulta una herramienta con poderes de cambio positivo en los hábitos saludables de la sociedad.

La revisión se realiza cómo propuesta de ACEESE (Asociación Científica Española de Enfermería y Salud Escolar) quién detecta la necesidad de incluir una mirada de desarrollo socioemocional en los recursos para la promoción de la salud integral en la infancia y la adolescencia, en concreto, estructurando las propuestas en tres etapas educativas: las de infantil, las de educación primaria y las de educación secundaria.

Cada etapa educativa contiene objetivos pedagógicos para el desarrollo personal y relacional de los alumnos, las familias y los miembros de los equipos docentes. Los contenidos son propuestas que, desde una perspectiva salutogénica, aportan ideas de aplicación práctica para conseguir dichos objetivos (ver Anexo 1).

A través de recursos y actividades damos lugar a un programa específico de educación para la salud a través del desarrollo socioemocional. El trabajo está pensado para llevarse a cabo desde los 3 años y hasta aproximadamente los 18 años de edad. Es importante remarcar que los contenidos pensados para la secundaria, el bachillerato y los ciclos formativos surgen de haber realizado un proceso en las etapas anteriores, en caso de iniciar el trabajo sin bagaje previo es recomendable iniciar con contenidos básicos de las etapas de infantil y primaria.

El papel de la enfermera escolar como soporte educativo en el acompañamiento al desarrollo personal es clave para la promoción de la salud emocional. Este programa resulta una herramienta indispensable en la transición hacia un paradigma educativo que ayude a desarrollar habilidades socioemocionales de la Inteligencia Emocional. Gracias a este material la enfermera escolar podrá facilitar procesos que potencien hábitos de vida saludables a través de aprendizajes significativos.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EMOCIONAL

La promoción de la salud en entornos educativos implica poder comprender en las propuestas pedagógicas de la enfermera escolar el abordaje de la salud emocional a través del desarrollo socioemocional, todo ello, desde la perspectiva del acompañamiento al alumnado, a las familias y a los equipos docentes. También, en relación con el propio desarrollo personal y profesional de las enfermeras y enfermeros.

El ejercicio pedagógico y de facilitación que podemos realizar desde la enfermería es amplio, un pilar fundamental en la educación para la salud integral que, desde una perspectiva salutogénica pretende en su aspecto más preventivo promover, mantener y potenciar el bienestar, así como reducir las conductas nocivas para la salud, los riesgos y las enfermedades. También buscamos detectar dichas situaciones de riesgo y necesidades, así como poder atender con mayor calidad y calidez la resolución de situaciones concretas y casos.

Educar el mundo de las emociones es uno de los mayores activos en salud, un proceso de crecimiento personal que se inicia contemplando la necesidad de cuidar el desarrollo personal a través del entrenamiento de la inteligencia emocional, es decir, a través del desarrollo de habilidades socioemocionales. Las emociones forman parte de nuestra identidad.

La inteligencia emocional, definida por Salovey y Mayer en 1990 y posteriormente dada a conocer por Goleman en 1995, es fundamental y determinante en el éxito personal, familiar, social y profesional en la vida de los seres humanos. Esta visión como determinante de salud nos lleva a fomentar su entrenamiento desde primeras etapas escolares en la infancia y a dar continuidad durante todo el periodo formativo, también en la edad adulta.

Este entrenamiento se lleva a cabo a través del trabajo de las habilidades, capacidades y fortalezas de los niños/as y adolescentes, directamente relacionado con aspectos claves como puede ser trabajar el autoconocimiento, el autocuidado.

la regulación emocional dentro y fuera del conflicto, la promoción de la autonomía o la responsabilidad comunitaria.

La aplicación práctica de este trabajo tiene que ver con la activación y consolidación de hábitos saludables. Aprovechamos el desarrollo socioemocional para obtener mayor conciencia y poder de elección personal, para así responsabilizarnos de nuestra salud y la de la comunidad; esto nos ayuda a generar hábitos saludables y, todo, en conjunto, nos permite poder habitar la vida con mayor bienestar.

Habitar la vida implica saber cómo vivir, y vivir con los demás (convivencia). Eso significa que educar el mundo de las emociones no sólo nos ayuda a poder mejorar la vivencia individual de los niños y niñas, sino que también nos permite poder influir a nivel comunitario.

El reconocimiento de la dimensión emocional debe ser educada, en primera instancia, teniendo en cuenta la emocionalidad de cada ser humano, quienes poseemos corazón (representante del mundo emocional) y cerebro (representante de la razón). Y también, teniendo presente una metodología que diseñe actividades y propuestas capaces de fortalecer las capacidades individuales y de grupo.

El programa de educación para la salud emocional trabaja el desarrollo de las diferentes habilidades que se deben adquirir en las diferentes etapas educativas (educación formal y no formal) para conseguir toda una serie de competencias que conduzcan al desarrollo emocional pleno, relacionado con aspectos de salud como los aprendizajes en higiene, afectividad y sexualidad, género, alimentación, ejercicio físico, etc.

Las propuestas educativas se distribuyen en un marco competencial que correlaciona dos ámbitos comprendidos dentro del PESEI, el ámbito personal y el ámbito relacional, con los ámbitos de desarrollo socioemocional del modelo SEER (Salud y Educación de la Emoción y la Razón) y el modelo de competencias emocionales del GROU-UB (Grupo de Recerca en Orientación psicopedagógica de la Universidad de Barcelona).

Ámbito PESEI	Competencias (Modelo GROF)	Desarrollo de Habilidades (Modelo SEER)
Personal	Consciencia y Autoconocimiento	Capacidad de tomar consciencia de las propias emociones, las emociones de los demás, captar el clima emocional de un contexto determinado. Capacidades relacionadas con el desarrollo de la identidad personal, específicamente en el autoconocimiento: autoestima, autoimagen, autoconcepto.
	Bienestar y Autocuidado	Capacidad de adoptar/proyectar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos de la vida diaria, permitiendo organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de bienestar.
Relacional	Regulación	Capacidad de gestionar emociones de forma saludable, tomando consciencia de la relación entre emoción, razón y comportamiento, con el fin de afrontar y generar emociones positivas en pro del bienestar.
	Autonomía	Capacidades de autogestión personal.
	Competencia Social	Capacidades para mantener buenas relaciones con otras personas.

Tabla 1. Ámbitos competenciales de desarrollo socioemocional (adaptación propia).

Las propuestas pedagógicas para el alumnado, cualquier niño/a o adolescente que forme parte de propuestas socioeducativas de educación formal o no formal, tratan de hacer un recorrido natural en el desarrollo socioemocional del ser humano, conectando con elementos claves para este crecimiento tales como el autoconocimiento, el autocuidado, el desarrollo de la identidad, entre otros.

Los contenidos en el ámbito familiar se dividen específicamente en ideas para entrenar en familia (desarrollo de habilidades), ideas para reflexionar y debatir (aprender a pensar) y de indicadores para la observación (análisis y detección de necesidades).

En el ámbito docente, los contenidos se dividen en propuesta que pretenden ser integradas dentro del plan de convivencia de centro a través de la prevención (provención y sensibilización) y la detección (observación del bienestar y de las relaciones):

- La provención trata de los recursos que promueven el bienestar a través del desarrollo personal (habilidades, capacidades, fortalezas, etc.).
- La sensibilización se refiere a la toma de consciencia, desde el sentirse y sentir al otro, para reconectarnos con la sensibilidad humana ante aspectos sociales de valor para la mejora de la salud individual y comunitaria.
- La observación es la parte más preventiva de la detección. Trata del conjunto de herramientas que sirven para reconocer indicadores y necesidades de la persona (alumno/a, docente, familiar) o del sistema (familia, grupo de alumnos/as, equipo de trabajo, la institución).

OBJETIVOS

Este programa está diseñado con el fin de poder **influir positivamente en el acompañamiento de la enfermera escolar a la infancia y la adolescencia, los equipos docentes y las familias en el campo de la salud emocional.**

El trabajo surge con el ánimo de **incluir el desarrollo de habilidades socioemocionales en el PESEI (Programa de Educación para la Salud en Escuelas e Institutos).**

- Para ello hemos querido **aportar herramientas a la enfermera escolar para el acompañamiento a la comunidad educativa en el campo del desarrollo socioemocional**, un factor protector para la promoción de la salud y la consolidación de hábitos saludables.
- Conseguimos, por un lado, **determinar contenidos relacionados con la educación y la promoción de la salud emocional directamente vinculados a objetivos desde el inicio escolar hasta el final de todas las etapas educativas.**
- Y, por otro, **definir recursos específicos para el trabajo de hábitos saludables, el desarrollo de habilidades socioemocionales y el entrenamiento de elementos clave para el crecimiento personal.**
- Con las propuestas por etapa tratamos de **promocionar la salud emocional a través del entrenamiento de habilidades socioemocionales**, entendiendo que, la educación emocional es en sí misma un gran activo para la salud.
- También, pretendemos **fomentar el desarrollo de hábitos saludables dentro de contextos educativos**, un hecho necesario para el empoderamiento en salud individual y la de la comunidad.
- Y, finalmente, para **provocar una evolución significativa en el crecimiento personal de la infancia y la adolescencia como factor clave para la mejora de la salud integral.**

DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL EN EDUCACIÓN INFANTIL (3 - 6 Años)

		Objetivo general	Objetivos específicos	Contenidos
ALUMNADO INFANTIL (3 - 6 Años)	Ámbito personal	Consciencia y Auto-conocimiento Desarrollar habilidades relacionadas con el poner nombre a las propias emociones y a las emociones de los demás.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer diez familias emocionales diferenciadas: felicidad, amor, alegría, sorpresa, vergüenza, asco, rabia, tristeza, miedo, nervios. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identificación de emociones experimentadas en diferentes momentos de la rutina diaria. - Identificación de situaciones que puedan generar emociones agradables y desagradables. - Representación verbal y corporal de diferentes emociones y sentimientos. - Autoconocimiento: autoestima, autoimagen, autoconcepto.
		Bienestar y Autocuidado Desarrollar habilidades relacionadas con la responsabilidad ante la propia salud, la coherencia interna y la elección de bienestar.	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar habilidades como herramienta para generar hábitos que a su vez ayuden a habitar la vida de forma saludable. - Promocionar el desarrollo de una cultura del autocuidado. - Reconocer riesgos para la salud relacionados con el entorno y las relaciones. - Identificar comportamientos y prácticas saludables que inciden en la conservación de la salud y que evitan la enfermedad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hábitos saludables: Recursos personales para nuestro bienestar. - Jugar a cuidar y cuidarse para integrar la necesidad de promover la salud. - Identificación de los riesgos más frecuentes en el hogar, la escuela, la calle y los espacios naturales. - Reconocimiento de la incomodidad y las emociones desagradables: indicadores de riesgo para la salud relacional (prevención de violencia y maltrato).
	Ámbito relacional	Regulación Desarrollar habilidades relacionadas con la expresión de las emociones, la relajación, la gestión de la impulsividad y la capacidad de cambiar la forma de ver las cosas.	<ul style="list-style-type: none"> - Expresar emociones agradables y desagradables a nivel personal e íntimo, y ante otras personas. - Promover la relajación como herramienta que potencia el autocuidado y la coherencia interna. - Fomentar la reestructuración cognitiva como elemento clave en la comprensión de la vida y la resolución de conflictos internos. - Controlar o gestionar actitudes y comportamientos impulsivos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identificación de diferentes formas de expresión a través del arte: la palabra (oral y escrita), la música, las artes plásticas (pintura, escultura, arquitectura), la danza, otras artes visuales y el videoarte. - Recursos para la relajación: cuerpo físico, mental, emocional, social y espiritual. - Recursos que pongan a prueba la mente con juegos de pensamiento lateral o divergente. - Jugar a esperar y no hacer acciones que se desea hacer.
		Autonomía Desarrollar habilidades relacionadas con la responsabilidad, la actitud abierta al aprendizaje en salud y la actitud positiva ante la vida.	<ul style="list-style-type: none"> - Promover las fortalezas personales que ayudan a dar respuesta la autogestión personal y a la resolución de conflictos. - Fomentar una mirada a la salud personal y comunitaria desde una perspectiva de derechos de infancia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conexión de los derechos de la infancia con la capacidad de autogestión personal: derecho al bienestar. - Recursos para entrenar la autonomía emocional en el desarrollo de los distintos hábitos saludables: higiene, gestión emocional, afectividad, ejercicio, alimentación, etc.
		Comp. social Desarrollar habilidades relacionadas con la escucha activa, la implicación emocional, el respeto por todo el mundo y pro el entorno, el compartir emociones y el ayudar a relajar.	<ul style="list-style-type: none"> - Promover las fortalezas personales que ayudan a dar respuesta las relaciones con la comunidad y con el entorno. - Fomentar el respeto como una herramienta para construir relaciones saludables. - Adquirir el compromiso de implicarse emocionalmente en la construcción de ambientes saludables a nivel emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Convivencia basada en la elección de bienestar y el buen trato: diferenciar entre normas y acuerdos. - Recursos para la puesta en práctica de normas y acuerdos de grupo para una convivencia saludable. - Diseño y construcción de ambientes emocionalmente saludables. - Comportamientos sociales y desarrollo de la identidad: Género, Sexual-Afectiva, Personalidad, Digital, Sistémica.

		Objetivo general	Objetivos específicos	Contenidos
Ámbito personal	Consciencia y Auto-conocimiento	Fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales de la consciencia del sentir.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar al desarrollo de habilidades para el reconocimiento de las propias emociones y las de los demás. - Promover el autoconocimiento como elemento clave para el desarrollo de competencias personales en la construcción de la identidad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provencción: recursos que ayuden a comprender las diferentes dimensiones del sentir: sentir emociones, sentimientos, estados de ánimo, sensaciones y conexiones. - Sensibilización: la necesidad de trabajar el autoconocimiento (autoestima, autoimagen y autoconcepto) en el desarrollo de la identidad (Género, Sexual-Afectiva, Personalidad, Digital, Sistémica). - Detección: qué emociones están presentes en las aulas observando las 10 familias emocionales: felicidad, amor, alegría, sorpresa, vergüenza, asco, rabia, tristeza, miedo, nervios.
	Bienestar y Autocuidado	Fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales de la elección personal de bienestar.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar al desarrollo de habilidades que permitan la vivencia positiva de la vida, con bienestar y enfocada a la consecución de objetivos personales saludables. - Acompañar el desarrollo de la cultura de autocuidado personal. - Fomentar una mirada salutogénica de la prevención de riesgos a través de la promoción del bienestar (gamificación). 	<ul style="list-style-type: none"> - Provencción: promoviendo el bienestar desde la vivencia personal de bienestar: coherencia interna (conexión entre lo que siento, pienso y hago, con mi bienestar personal). - Sensibilización: la necesidad de potenciar los hábitos saludables como recursos personales para nuestro bienestar: higiene, gestión emocional, afectividad, ejercicio, alimentación, etc. - Detección: riesgos para la salud (violencias y maltratos) en el reconocimiento individual y de grupo del bienestar y el malestar sentido.
Ámbito relacional	Regulación	Fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales de la regulación emocional. Promover las habilidades de acompañamiento al control y a la gestión emocional.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar a la expresión emocional como herramienta de regulación emocional (expandir la emoción o distenderla). - Acompañar al control y/o gestión de comportamientos, conductas y actitudes impulsivas. - Acompañar a las herramientas de la sugestión emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provencción: recursos para la expresión emocional: la palabra (oral y escrita), la música, las artes plásticas (pintura, escultura, arquitectura), la danza, otras artes visuales y el videoarte. - Sensibilización: los beneficios de la relajación de cada dimensión de nuestra salud (pedagogía de cuerpos): cuerpo físico, mental, emocional, social y espiritual. - Detección: creencias que no benefician la salud personal trabajando la reestructuración cognitiva como herramienta para la regulación emocional: cambio de mirada, cambio de perspectiva y tomar amplitud.
	Autonomía	Fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales de la responsabilidad individual en la autogestión personal.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar al desarrollo de fortalezas personales que permiten la autoresponsabilización. - Acompañar a la resolución de conflictos desde las propias competencias personales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provencción: herramientas para la resolución de conflictos. - Sensibilización: el derecho al bienestar desde la perspectiva de derechos de la infancia en la construcción de la salud personal y comunitaria. - Detección: hábitos saludables familiares que ayuden al desarrollo de la autonomía (actitud positiva y logro de metas).
	Comp. social	Promover las habilidades de la responsabilidad individual en el acompañamiento a la convivencia.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar a las fortalezas personales que ayudan a dar respuesta a las relaciones con la comunidad y con el entorno. - Acompañar a la creación de acuerdos para el diseño y creación de ambientes y relaciones emocionalmente saludables. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provencción: herramientas para la convivencia construyendo normas y acuerdos sentidos por todos/as. - Sensibilización: la necesidad de construir la convivencia desde una mirada de derechos: igualdad. - Detección: ambientes emocionalmente saludables jugando a diseñarlos y construirlos.

		Objetivo general	Objetivos específicos	Contenidos	
FAMILIAS INFANTIL (3 -6 Años)	Ámbito personal	Consciencia y Auto-conocimiento	Potenciar habilidades socioemocionales que colaboren con el acompañamiento a la consciencia y al autoconocimiento.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar a la identificación de emociones propias y de los demás. - Dar a conocer la importancia de la coherencia entre las emociones y el comportamiento en la construcción de la identidad. - Acompañar al reconocimiento personal: el autoconocimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: identificación de emociones a través de dar nombre a lo que sentimos, escuchar el cuerpo, reconocer los gestos, percibir el ambiente emocional (10 familias emocionales: <i>felicidad, amor, alegría, sorpresa, vergüenza, asco, rabia, tristeza, miedo, nervios</i>). - Reflexión: sobre “quién soy” (identidad) dando lugar a lo que siento, lo que pienso y lo que hago (el comportamiento, la conducta y la actitud), y reconocerles (hacerles sentir únicos y especiales). - Observación: indicadores de la autoestima, el autoconcepto, la autoimagen de los niños/as para poder ayudarles a conocerse mejor.
		Bienestar y Autocuidado	Potenciar habilidades socioemocionales que colaboren con la elección de bienestar y el autocuidado.	<ul style="list-style-type: none"> - Conscienciar sobre la importancia del autocuidado para conseguir bienestar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: el bienestar jugando a sentirse bien. - Reflexión: sobre cómo afecta en nuestro bienestar la salud: cuidado de la higiene personal, ejercicio y juego, gestión de las emociones, alimentación y eliminación, etc. - Observación: emociones de malestar que evitan la vivencia positiva de los momentos en familia.
	Ámbito relacional	Regulación	Potenciar habilidades socioemocionales que permitan regulación emocional.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar a la expresión emocional como herramienta para la gestión. - Conscienciar sobre la necesidad de trabajar la tolerancia a la frustración en el acompañamiento a la regulación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: la gestión de las emociones de la familia de la rabia. - Reflexión: sobre las diferencias entre la agresividad y la violencia. - Observación: momentos de relajación y formas que ayudan a relajar los diferentes cuerpos (físico, mental, emocional, social, espiritual).
		Autonomía	Potenciar habilidades socioemocionales que favorezcan la autonomía emocional durante el desarrollo vital.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar al aprendizaje responsable en salud. - Promover la importancia de autogenerar emociones agradables y la vivencia de bienestar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: hábitos saludables jugando a cuidarse y ser autónomos. - Reflexión: sobre las metas y las motivaciones personales. - Observación: los aprendizajes que surgen de los errores y la actitud con la que se afrontan.
		Comp. social	Potenciar habilidades socioemocionales que promuevan la convivencia y las relaciones saludables.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar a respetar las diferencias que existen entre los individuos. - Acompañar a la implicación emocional: ayudar a relajar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: jugando a crear ambientes de bienestar donde existen relaciones positivas con las personas y con el entorno. - Reflexión: sobre las normas y los acuerdos de la convivencia en el hogar. - Observación: cómo aceptamos las características individuales de las personas y del entorno, y cómo afecta eso a la igualdad y a la comprensión de las diferencias.

DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL EN LA PRIMERA ETAPA DE PRIMARIA (6 - 8 Años)

		Objetivo general	Objetivos específicos	Contenidos
ALUMNADO PRIMERA ETAPA DE PRIMARIA (6 -8 Años)	Ámbito personal	Consciencia y Auto-conocimiento Desarrollar habilidades relacionadas con la atención y la escucha interna.	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenar la concentración como herramienta para el análisis y la reflexión. - Entrenar el centramiento como forma para equilibrar nuestro ser en el trabajo de la atención plena. - Trabajar la autoobservación como herramienta para el reconocimiento y el desarrollo de la propia identidad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Atención interna vs Atención externa: Mundo interior y mundo exterior. - La autoobservación: Técnicas de meditación y relajación (visualizaciones, movimiento, respiración, etc). - Concentración: herramientas que permitan centrar la mente en uno o varios objetivos. - Centramiento: alinear con “nuestro centro” lo que sentimos, pensamos y hacemos.
	Bienestar y Autocuidado Desarrollar habilidades relacionadas con la elección de bienestar, la toma de decisiones, la flexibilidad, la responsabilidad ante la salud de la comunidad y la atención a la diversidad y la interculturalidad.	<ul style="list-style-type: none"> - Ayudar a reconocer las emociones que se generan en la acogida de la diversidad a nivel biológico, funcional, de sexualidad y, étnico-cultural. - Identificar comportamientos y prácticas saludables que inciden en la promoción y conservación de la salud de la comunidad, y que evitan la enfermedad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Acogida de la diversidad sexo-afectiva: El reconocimiento del cuerpo y la necesidad de cuidarlo y protegerlo. - Acogida de la diversidad funcional: Las necesidades individuales y el cuidado de la comunidad. - Acogida de la diversidad biológica: El cuidado de las enfermedades y la promoción de la salud. - Acogida de la diversidad étnica y cultural: El aprendizaje intercultural y la flexibilidad. - Identificación de activos para la salud personales y de la comunidad, y factores de riesgo para la salud. 	
Ámbito relacional	Regulación Desarrollar habilidades relacionadas con la perseverancia en el logro de objetivos, la tolerancia a la frustración y la capacidad de autogenerar emociones positivas.	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenar el distanciamiento emocional como herramienta para la tolerancia a la frustración. - Promover la elección de bienestar a través de objetivos que den sentido a la vida. - Fomentar la perseverancia como herramienta para la disciplina y el sentido de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comprensión de la frustración: el miedo, la tristeza y la rabia. - Diseño objetivos progresivos. - Descubrir lo que me incomoda o molesta. - Recursos que generen experiencias vivenciales de afrontamiento positivo que trabajen las emociones que hay detrás de los comportamientos. 	
	Autonomía Desarrollar habilidades relacionadas con la automotivación i responsabilización, el análisis autocrítico y la autoestima.	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la autoresponsabilización en salud a través de la prevención. - Entrenar la reflexión autocrítica como herramienta para el análisis del estado de salud personal. - Fomentar la autoestima en la actividad física (autoconocimiento del cuerpo). 	<ul style="list-style-type: none"> - La autoobservación: Técnicas de autoanálisis y autocrítica. - Recursos que gamifiquen las acciones de autocuidado en la vida diaria (hábitos saludables). - Recursos que ayuden a reconocer el cuerpo y las capacidades personales a través del ejercicio físico. 	
	Comp. social Desarrollar habilidades relacionadas con la comunicación, el cuidado y el comportamiento cooperativo.	<ul style="list-style-type: none"> - Promover las fortalezas personales para la comunicación y la cultura de dialogo. - Fomentar el dialogo como herramienta para la resolución de conflictos. - Trabajar el reconocimiento de la diversidad a través del cuidar y proteger. - Fomentar la cooperación como herramienta para conseguir objetivos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicación participativa: participación activa en entornos presenciales y entornos virtuales. - Recursos para la práctica comunicativa en la resolución de conflictos: escuchar al otro, ponerse en su lugar, buscar un acuerdo, reconciliarse. - Creación de entornos asamblearios (construcción mutua). - Recursos para el cuidado de otras personas en situaciones de vulnerabilidad: roles en situaciones de violencia, desigualdades sociales, niños/as más pequeños/as, etc. 	

		Objetivo general	Objetivos específicos	Contenidos
Ámbito personal	Conciencia y Auto-conocimiento	Fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales de la conciencia del sentir.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar al desarrollo de la atención y la escucha interna. - Promover el autoconocimiento como elemento clave para el desarrollo de competencias personales en la construcción de la identidad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provencción: herramientas para la autoobservación a través de herramientas meditativas o de relajación, diferenciando entre la atención interna (mundo interior) y la atención externa (mundo exterior). - Sensibilización: sobre la necesidad de convivir desde el centramiento personal (centramiento ≠ concentración). - Detección: pensamientos tóxicos a través de la observación de las capacidades personales en el reconocimiento del propio cuerpo.
	Bienestar y Autocuidado	Fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales de la elección personal de bienestar.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar al desarrollo de habilidades relacionadas con la elección de bienestar, la toma de decisiones, la flexibilidad, la responsabilidad ante la salud de la comunidad y la atención a la diversidad y la interculturalidad. - Acompañar el desarrollo de la cultura de autocuidado personal. - Fomentar una mirada salutogénica de la prevención de riesgos a través de la promoción del bienestar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provencción: pautas para los acuerdos de grupo a través del trabajo y la comprensión del concepto de bienestar (relacionarlo con el plan de convivencia de cada centro). - Sensibilización: sobre las necesidades de cuidado personal a través de la higiene postural o ergonomía en el aula: alteraciones musculoesqueléticas, necesidades del alumnado con funcionalidades diversas, etc. - Detección: activos para activos para la salud listando recursos institucionales, grupales y personales (dar a conocer el concepto de salutogénesis).
Ámbito relacional	Regulación	Fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales de la regulación emocional. Promover las habilidades de acompañamiento al control y a la gestión emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar al desarrollo de habilidades relacionadas con la perseverancia en el logro de objetivos, la tolerancia a la frustración y la capacidad de autogenerar emociones positivas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provencción: herramientas para la comprensión del miedo, la tristeza y la rabia (comprensión de la frustración). - Sensibilización: sobre los beneficios de afrontar positivamente las situaciones de la vida. - Detección: indicadores de incomodidad en las relaciones de grupo y los retos en el propio desarrollo personal.
	Autonomía	Fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales de la responsabilidad individual en la autogestión personal.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar al desarrollo de habilidades relacionadas con la automotivación i responsabilización, el análisis autocrítico y la autoestima. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provencción: técnicas para la autorreflexión y la autocrítica. - Sensibilización: sobre las necesidades de autocuidado en la vida diaria (los hábitos saludables). - Detección: creencias sobre las propias capacidades y las de los demás.
	Comp. social	Promover las habilidades de la responsabilidad individual en el acompañamiento a la convivencia.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar al desarrollo de habilidades relacionadas con la comunicación, el cuidado y el comportamiento cooperativo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provencción: herramientas para la participación activa (entornos presenciales y entornos virtuales). - Sensibilización: sobre la necesidad del cuidado de otras personas en situaciones de vulnerabilidad (violencia, diversidad, etc.). - Detección: activos que ayuden a resolver conflictos individuales y de grupo a través de asambleas.

		Objetivo general	Objetivos específicos	Contenidos
Ámbito personal	Consciencia y Auto-conocimiento	Potenciar habilidades socioemocionales que colaboren con el acompañamiento a la consciencia y al autoconocimiento.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer las emociones como herramienta para entrenar la atención y la escucha interna. - Entrenar recursos para la autoobservación y el equilibrio-alineamiento interno (centramiento). 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: herramientas y recursos para la relajación y la meditación: Escuchar el silencio, Escucha y regulación de la respiración, etc. - Reflexión: sobre lo qué nos pasa en nuestro mundo interior a través de películas (sensaciones, emociones, pensamientos). - Observación: las emociones, los pensamientos y las acciones para ayudar a crear una cultura de centramiento.
	Bienestar y Autocuidado	Potenciar habilidades relacionadas con el acompañamiento en la definición de objetivos de bienestar, la toma decisiones, la flexibilidad y la responsabilización de la salud de la comunidad en la apreciación de la diversidad.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar a la independencia en la toma de decisiones. - Dar a conocer la diversidad biológica, funcional, sexual y étnico-cultural. - Ayudar a identificar comportamientos y prácticas saludables que inciden en la promoción y conservación de la salud de la comunidad, y que evitan la enfermedad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: recursos que benefician a la salud personal y a la vez a la de la comunidad: higiene. - Reflexión: sobre las consecuencias que tienen las elecciones que tomamos, no sólo en nosotros/as, sino también en los demás. - Observación: los diferentes tipos de diversidades que existen en nuestros hijos/as y en los grupos a los que pertenecen.
Ámbito relacional	Regulación	Potenciar habilidades relacionadas con el acompañamiento de la tolerancia a la frustración, la autogeneración de emociones positivas y la perseverancia en la consecución de objetivos.	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar tolerancia a la frustración como forma de prevención de estados emocionales vividos desde el malestar. - Promocionar la autogeneración de emociones de bienestar como herramienta para la gestión del malestar. - Mostrar la importancia de reconocer las emociones detrás de las actitudes y comportamientos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: la observación sentida del mapa emocional del miedo, la tristeza y la rabia. - Reflexión: sobre los beneficios de gestionar las emociones de malestar desde la tolerancia, y potenciando las emociones agradables (sorpresa, alegría, amor y felicidad). - Observación: herramientas familiares para generar emociones agradables, incluso en situaciones de malestar.
	Autonomía	Potenciar habilidades relacionadas con el acompañamiento a la motivación, la autoestima y la autoresponsabilización personal.	<ul style="list-style-type: none"> - Promover la importancia del cuidado integral del grupo como herramienta para el bienestar personal y de la comunidad. - Trabajar la diferencia entre autosuficiencia y autoresponsabilización personal. - Trabajar el análisis autocrítico de los propios defectos y cualidades personales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: cuidando de otros integrantes de la familia dando nuevas responsabilidades. - Reflexión: cuestionamiento de forma constructiva el funcionamiento social, las normas y los derechos. - Observación: características externas e internas de cada persona desde la belleza y el amor (mirada).
	Comp. social	Potenciar habilidades relacionadas con el acompañamiento a la comunicación receptiva, el cuidado y la cooperación.	<ul style="list-style-type: none"> - Enseñar a reconocer las necesidades y deseos de los otros para poder relacionarse desde el cuidado de la comunidad. - Enseñar la importancia de la cooperación como forma de entrenamiento de las habilidades comunicativas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: herramientas para la comunicación (inicio de conversaciones, hablar de forma amable, respeto de turnos, etc.) en actividades cooperativas. - Reflexión: sobre las necesidades del grupo con el que convive nuestro hijo/a (mirada comunitaria). - Observación: cómo afectan los objetivos personales de los niños/as en las relaciones con los integrantes de su grupo.

DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL EN LA SEGUNDA ETAPA DE PRIMARIA (8 - 10 Años)

		Objetivo general	Objetivos específicos	Contenidos	
ALUMINADO SEGUNDA ETAPA DE PRIMARIA (8-10 Años)	Ámbito personal	Consciencia y Auto-conocimiento	<p>Desarrollar habilidades relacionadas con la interpretación de inquietudes, la legitimación de emociones y la empatía.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promover hábitos saludables para el desarrollo de la atención a las propias necesidades e inquietudes. - Trabajar la observación del cuerpo como herramienta para el autoconocimiento, la autoobservación y la legitimación. - Entrenar la autoobservación en el desarrollo de la empatía. 	<ul style="list-style-type: none"> - Promoción de buenos hábitos que facilitan la atención (externa e interna): descanso, focalización, eliminar distractores, etc. - Recursos para las diferentes formas de atención y escucha: mándalas, replicar movimientos, yoga nidra, <i>focusing</i> etc. - Fases de la empatía: observación y mirada del otro, escucha de las propias emociones, filtro emocional (amor y mirada de belleza), acompañamiento emocional.
		Bienestar y Autocuidado	<p>Desarrollar habilidades relacionadas con la actitud resolutoria, de ayuda y de cooperación, y la capacidad de generar ambientes de confianza y apoyo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la actitud de ayuda y cooperación en el compromiso con los hábitos saludables personales y de la comunidad. - Reforzar la toma de decisiones seguras para la salud individual y comunitaria. - Promover el interés por la resolución de problemas simples (salud). - Trabajar los valores que permiten los ambientes de confianza y apoyo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entreno de actitudes de ayuda y cooperación: Cocinar alimentos saludables, ejercicios físicos, - Comprensión del concepto de salud y enfermedad desde sus vivencias propias o familiares. - Recursos para generar situaciones de acompañamiento, apoyo y cooperación desde la confianza. - Actividades que tengan en cuenta el desarrollo de escalas de valores personales y de grupo. - Privacidad y de mi intimidad: definición de límites.
ALUMINADO SEGUNDA ETAPA DE PRIMARIA (8-10 Años)	Ámbito relacional	Regulación	<p>Desarrollar habilidades relacionadas con el afrontamiento, la gestión de la agresividad y la tolerancia al estrés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar estrategias para afrontar de forma positiva la vida. - Comprender los aspectos fisiológicos y emocionales de la agresividad y el estrés. Trabajar la diferencia entre reaccionar (descontrol) y responder (gestión). 	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos para regular la familia emocional de los nervios. - Violencia y agresividad: diferencias y vivencia en diferentes entornos como el deporte, las redes sociales, etc. - Recursos para la autorregulación en la gestión de la impulsividad (descontrol emocional). - Recursos para la resolución de conflictos desde el afrontamiento positivo.
		Autonomía	<p>Desarrollar habilidades relacionadas con el análisis crítico de normas sociales, la paciencia y la capacidad para prolongar estados emocionales positivos y disminuir estados emocionales negativos para la salud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer la existencia de los abusos de poder y definir estrategias para la convivencia. - Fortalecer la construcción de valores personales que permitan sostener situaciones emocionales (paciencia). - Descubrir estrategias personales que potencian bienestar reducen malestar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Análisis de los derechos de la infancia: derecho al juego. - Análisis de acciones concretas que promuevan la superación de las desigualdades sociales de género presentes en medios de comunicación, publicidad, sitios web, entre otros. - Formas adaptativas y desadaptativas de vivir la paciencia: sostén emocional vs. aguante emocional.
		Comp. social	<p>Desarrollar habilidades relacionadas con el dominio de las competencias sociales básicas, el sentido del humor, la facilitación y el trabajo en equipo, y la resolución de conflictos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar el desarrollo de habilidades sociales básicas. - Empoderar en el desarrollo de actitudes facilitadoras y el trabajo en equipo. - Fomentar la resolución de conflictos a través de la gestión de situaciones de bajo impacto emocional. - Determinar actitudes de colaboración y participación en actividades comunes, trabajo grupal y trabajo en equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos para consolidar habilidades sociales básicas: respeto, escucha activa, iniciar conversaciones, saber presentarse, presentar a otras personas, formular preguntas, agradecer, validar positivamente, etc. - Recursos para la resolución de conflictos desde el trabajo en equipo: asambleas, técnicas de la mediación, diálogos y debates, tribunales infantiles, espacios de la paz, triángulos emocionales, ruedas de palabra, etc. - La facilitación: coherencia entre la palabra, la mirada, las habilidades y la presencia.

		Objetivo general	Objetivos específicos	Contenidos
Ámbito personal	Consciencia y Auto-conocimiento	Fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales de la consciencia del sentir.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar al desarrollo de habilidades relacionadas con la interpretación de inquietudes, la legitimación de emociones y la empatía. - Promover el autoconocimiento como elemento clave para el desarrollo de competencias personales en la construcción de la identidad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provenir de herramientas de autoobservación para el autoconocimiento y la validación personal. - Sensibilizar de la necesidad de aplicar estrategias personales que generen hábitos de escucha y atención interna: <i>descanso, focalización, eliminar distractores, mándalas, ejercicios repetitivos, memorizar, yoga nidra, focusing, visualizaciones, meditación, autorreflexión, etc.</i> - Detectar ambientes emocionales de riesgo a través del entrenamiento de la empatía como una habilidad de la consciencia (escucha interna de las propias emociones).
	Bienestar y Autocuidado	Fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales de la elección personal de bienestar.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar al desarrollo de habilidades relacionadas con la actitud resolutiva, de ayuda y de cooperación, y la capacidad de generar ambientes de confianza y apoyo. - Acompañar el desarrollo de la cultura de autocuidado personal. - Fomentar una mirada salutogénica de la prevención de riesgos a través de la promoción del bienestar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provenir de actitudes de ayuda y cooperación en el compromiso con los hábitos saludables personales y de la comunidad (resolución de problemas simples relacionados con la salud). - Sensibilizar sobre la necesidad de un manejo respetuoso del comportamiento en el acompañamiento a la diversidad. - Detectar el ambiente emocional a través del trabajo de la confianza y el apoyo mutuo: Trabajar escalas de valores, privacidad e intimidad, concepto de vulnerabilidad.
Ámbito relacional	Regulación	Fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales de la regulación emocional.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar al desarrollo de habilidades relacionadas con el afrontamiento, la gestión de la agresividad y la tolerancia al estrés. - Promover las habilidades de acompañamiento al control y a la gestión emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provencción: recursos de afrontamiento desde la comprensión del estrés (familia emocional de los nervios), un indicador de que está por resolver un miedo, una tristeza o una rabia. - Sensibilización sobre la diferencia entre agresividad (respuesta fisiológica) y violencia (reacción aprendida) y cómo la gestión emocional ayuda a la resolución de conflictos con afrontamiento positivo. - Detección: dinámicas de poder que se generan en las situaciones de violencia o maltrato: bullying o ciberbullying, odio y discriminación, conflictos relacionales crónicos, etc.
	Autonomía	Fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales de la responsabilidad individual en la autogestión personal.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar al desarrollo de habilidades relacionadas con el análisis crítico de normas sociales, la paciencia y la capacidad para prolongar estados emocionales positivos y disminuir estados emocionales negativos para la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provencción: construcción de valores personales que permitan sostener situaciones emocionales (paciencia). - Sensibilización: sobre los abusos de poder y las desigualdades sociales que limitan los derechos de la infancia: estereotipos de género, étnico-culturales, etc. - Detección: situaciones de riesgo individual y colectivo a través del trabajo de estrategias personales (autoestima) que ayuden a potenciar el bienestar y a reducir el malestar.
	Comp. social	Promover las habilidades de la responsabilidad individual en el acompañamiento a la convivencia.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar al desarrollo de habilidades relacionadas con el dominio de las competencias sociales básicas, el sentido del humor, la facilitación y el trabajo en equipo, y la resolución de conflictos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provencción: desarrollo de habilidades sociales básicas y estrategias de resolución de conflictos. - Sensibilización: sobre las diferencias entre la inclusión y la integración de la diversidad. - Detección: actitudes facilitadoras y de trabajo en equipo en la resolución de conflictos.

			Objetivo general	Objetivos específicos	Contenidos
Ámbito personal	Consciencia y Auto-conocimiento	Potenciar habilidades socioemocionales que colaboren con el acompañamiento a la consciencia y al autoconocimiento.	<ul style="list-style-type: none"> - Ayudar al desarrollo y comprensión de las inquietudes y necesidades emocionales. - Trabajar el vocabulario emocional para ayudar a legitimar lo que sienten los niños y niñas. - Reconocer la empatía como una habilidad de la consciencia: escucha interna de las emociones que me despierta el otro, filtro interno (belleza y amor), y acompañamiento emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: el respeto y aceptación de las emociones que surgen en nuestro interior y el de los demás. - Reflexión: sobre la importancia de conocernos a nosotros mismos como forma de conseguir bienestar, y trabajar la diferencia entre necesitar y querer. - Observación: expresiones corporales de las emociones de la familia de emocional de los nervios. 	
	Bienestar y Autocuidado	Potenciar habilidades relacionadas con el acompañamiento a la actitud resolutiva, de ayuda y de cooperación, y a la capacidad de generar ambientes de confianza y apoyo.	<ul style="list-style-type: none"> - Promover la cultura de autocuidado personal y familiar. - Fomentar una mirada promotora de bienestar en la prevención de riesgos, conflictos y desigualdades. - Motivar la actitud de ayuda y cooperación en la resolución de problemas relacionados con la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: la resolución de problemas y situaciones emocionales de baja complejidad en salud. - Reflexión: sobre la importancia de la automotivación para conseguir bienestar personal (el bienestar comienza conociendo nuestras emociones y valores). - Observación: indicadores de hábitos saludables y de riesgos para la salud en la toma de decisiones seguras (privacidad, intimidad, vulnerabilidad, etc.). 	
Ámbito relacional	Regulación	Potenciar habilidades relacionadas con el acompañamiento al afrontamiento, la gestión de la agresividad y la tolerancia al estrés.	<ul style="list-style-type: none"> - Promover el afrontamiento emocional sin hacerse daño a uno mismo ni a los demás. - Enseñar a regular la agresividad y el estrés a través de estrategias para la gestión emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: recursos para afrontar lo que sentimos a través de canales saludables de expresión. - Reflexión: sobre la necesidad de posponer la gratificación, guardar los turnos y a bajar o subir la intensidad de las emociones en algunos momentos y lugares (convivencia). - Observación: indicadores que ayudan a anticiparse a situaciones emocionales que pueden hacer perder el control. 	
	Autonomía	Potenciar habilidades relacionadas con el acompañamiento al análisis crítico de normas sociales, la paciencia y la capacidad para prolongar estados emocionales positivos y disminuir estados emocionales negativos para la salud.	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar las capacidades para vivir con independencia y para pedir ayuda y apoyo. - Conocer los derechos de la infancia y analizar los problemas sociales que los limitan. - Fortalecer la construcción de valores personales que permitan sostener situaciones emocionales (paciencia). 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: canales de comunicación para pedir ayuda y apoyo cuando es necesario. - Reflexión: sobre la existencia de abusos de poder y desigualdades sociales que limitan los derechos de los niños/as. - Observación: los límites y las capacidades personales que ayudan a que los niños/as promuevan sus derechos y la convivencia saludable. 	
	Comp. social	Potenciar habilidades relacionadas con el acompañamiento al dominio de las competencias sociales básicas, el sentido del humor, la facilitación y el trabajo en equipo, y la resolución de conflictos.	<ul style="list-style-type: none"> - Enseñar la importancia de una buena adaptación social, desarrollando aptitudes sociales. - Promover la actitud de facilitación y el trabajo en equipo para la resolución de conflictos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: habilidades sociales básicas como el respeto, la escucha activa, iniciar conversaciones, saber presentarse, presentar a otras personas, formular preguntas, agradecer, validar positivamente, etc. - Reflexión: sobre las estrategias para la resolución de conflictos: <i>equilibrio interior (habilidades, presencia, mirada, palabra), dialogo, asambleas, mediación, triángulos emocionales, círculos de palabra, etc.</i> - Observación: indicadores que facilitan o dificultan la dinámica familiar positiva. 	

DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL EN LA ÚLTIMA ETAPA DE PRIMARIA (10-12 Años)

		Objetivo general	Objetivos específicos	Contenidos
ALUMNADO ÚLTIMA ETAPA DE PRIMARIA (10-12 Años)	Ámbito personal	Consciencia y Auto-conocimiento Desarrollar habilidades relacionadas con la consciencia del mundo interior, la autoobservación y el no juicio (mirada contemplativa).	<ul style="list-style-type: none"> - Promover la importancia del autorreconocimiento de las emociones, los pensamientos y las propias fortalezas. - Trabajar formas saludables y respetuosas de aceptación de las emociones propias y las de los demás. - Fomentar el interés y el respeto por la identidad cultural. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos de autoobservación y legitimación de lo que sentimos: visualización, meditación, análisis reflexivo, etc. - Actividades de escucha personal de las emociones que genera el desarrollo afectivo sexual. - Actividades de escucha personal de las emociones que genera la observación de los hábitos tóxicos en la sociedad. - Reconocimiento como parte de un grupo y una comunidad (mirada sistémica).
		Bienestar y Autocuidado Desarrollar habilidades relacionadas con el comportamiento ciudadano activo, cívico, responsable, crítico y comprometido.	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la salud social a través de comportamientos ciudadanos saludables. - Trabajar las responsabilidades en salud como forma de cuidado de la comunidad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos para el compromiso ciudadano a través de fomentar derechos políticos y sociales. - Actividades de alimentación saludable. - Actividades de afectividad y sexualidad saludable. - Creación de la figura de uno o varios agentes de salud.
ALUMNADO ÚLTIMA ETAPA DE PRIMARIA (10-12 Años)	Ámbito relacional	Regulación Desarrollar habilidades relacionadas con la coherencia interna y la vivencia estructurada y ordenada de la vida.	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar los órdenes que permiten el buen funcionamiento de los sistemas (grupos, equipos, etc.). - Promover la organización, la higiene y la puntualidad como herramientas clave para la disciplina. - Promocionar el equilibrio entre lo que siento, lo que pienso y lo que hago, en coherencia con nuestro centro (bienestar y potencialidades). 	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades que trabajen los diferentes órdenes de un grupo: edades, funciones, tiempo en el grupo, número de hermanos/as, etc. - Recursos para la disciplina positiva: estrategias para la organización, la higiene personal y la puntualidad. - Dilemas morales que trabajen la coherencia interna y el equilibrio en el desarrollo de la personalidad: sentir, pensar y hacer.
		Autonomía Desarrollar habilidades relacionadas con la anticipación a las necesidades, la adaptabilidad, y la autoeficacia emocional (sensación de control).	<ul style="list-style-type: none"> - Fortalecer la autoestima como una herramienta poderosa para la toma de decisiones autoeficaces. - Trabajar la igualdad de derechos como herramienta para el control de la propia vida. - Educar para la justicia, la paz y la democracia como forma de vivir desde y hacia el bienestar (adaptabilidad). 	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos para el fortalecimiento de la autoestima y la firmeza personal en situaciones de presión de grupo. - Actividades que muestren desigualdades sociales para la reflexión y el trabajo de la reafirmación personal. - Creación de jornadas y manifiestos sobre justicia, paz y democracia. - Diferencia entre igualdad y equidad.
		Comp. social Desarrollar habilidades relacionadas con la comunicación abierta y asertiva, el optimismo, la prudencia, la proactividad y el aportar confianza.	<ul style="list-style-type: none"> - Fortalecer el criterio propio y la resistencia a la presión social. - Ayudar a comprender la proactividad y el optimismo como herramientas para la implicación social. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos que pongan a prueba la comunicación abierta y asertiva en situaciones reales simuladas (hábitos tóxicos): asertividad, respuesta empática, aceptación de opiniones, valoración de las diferencias buen trato y no discriminación. - Actividades de resolución de conflictos desde diferentes miradas: la disciplina, la mediación, el diálogo, la comunidad, la perspectiva socioemocional.

			Objetivo general	Objetivos específicos	Contenidos
Ámbito personal	Conciencia y Auto-conocimiento	Fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales de la conciencia del sentir.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar al desarrollo de habilidades relacionadas con la conciencia del mundo interior, la autoobservación y el no juicio (mirada contemplativa). - Promover el autoconocimiento como elemento clave para el desarrollo de competencias personales en la construcción de la identidad. - Promover el interés y el respeto por la identidad cultural. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provención: recursos para la autoobservación y el reconocimiento del interior: visualizaciones, meditación, pensamiento reflexivo, etc. - Sensibilización: sobre la necesidad de la escucha personal con el desarrollo de la identidad afectivo-sexual. - Detección: signos de alerta de malos tratos (derecho al bienestar) y de hábitos tóxicos (derecho a la salud). 	
	Bienestar y Autocuidado	Fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales de la elección personal de bienestar.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar al desarrollo de habilidades relacionadas con el comportamiento ciudadano activo, cívico, responsable, crítico y comprometido. - Acompañar el desarrollo de la cultura de autocuidado personal. - Fomentar una mirada salutogénica de la prevención de riesgos a través de la promoción del bienestar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provención: desarrollar interés y actitud positiva ante la cultura del autocuidado en la alimentación, la afectividad y sexualidad saludables, etc. - Sensibilización: sobre la necesidad de comprometerse con la ciudadanía a través de fomentar derechos políticos y sociales. - Detección: indicadores de riesgo para la salud (usar la figura del agente de salud). 	
Ámbito relacional	Regulación	Fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales de la regulación emocional.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar al desarrollo de habilidades relacionadas con la coherencia interna y la vivencia estructurada y ordenada de la vida. - Promover las habilidades de acompañamiento al control y a la gestión emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provención: recursos para la coherencia entre lo que hago (relación con el mundo externo) y lo que siento y pienso (mirada al mundo interno). - Sensibilización: sobre los beneficios para la salud mental que existen al gestionar la angustia y la ansiedad (orden y estructura en los recursos de bienestar). - Detección: indicadores de riesgo de suicidio juvenil como pensamientos lascivos y autolesiones. 	
	Autonomía	Fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales de la responsabilidad individual en la autogestión personal.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar al desarrollo de habilidades relacionadas con la anticipación a las necesidades, la adaptabilidad, y la autoeficacia emocional (sensación de control). 	<ul style="list-style-type: none"> - Provención: herramientas para el fortalecimiento de la autoestima y la firmeza personal. - Sensibilización: sobre la relación de la escucha personal con el desarrollo de la personalidad en el sostenimiento de hábitos saludables y el rechazo de los hábitos tóxicos. - Detección: habilidades parentales que ayuden a una crianza positiva. 	
	Comp. social	Promover las habilidades de la responsabilidad individual en el acompañamiento a la convivencia.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar al desarrollo de habilidades relacionadas con la comunicación abierta y asertiva, el optimismo, la prudencia, la proactividad y el aportar confianza. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provención: herramientas para la comunicación abierta y asertiva en situaciones reales simuladas (hábitos tóxicos) como asertividad, respuesta empática, aceptación de opiniones, valoración de las diferencias buen trato y no discriminación. - Sensibilización: sobre las estrategias de resolución de conflictos desde diferentes modelos: la disciplina, la mediación, el diálogo, la comunidad, la perspectiva socioemocional. - Detección: necesidades personales en el desarrollo puberal y los cambios en las dinámicas de grupo. 	

			Objetivo general	Objetivos específicos	Contenidos
Ámbito personal	Consciencia y Auto-conocimiento	Potenciar habilidades socioemocionales que colaboren con el acompañamiento a la consciencia y al autoconocimiento.	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la validación personal a través del trabajo de un autoconcepto realista y positivo. - Promover la gestión de conductas agresivas a través de la mejora de la relación con uno mismo en el desarrollo de la identidad. - Fortalecer la capacidad de sentir las propias potencialidades como marco de promoción de la salud mental en la infancia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: la autoobservación y la escucha personal para disminuir conductas disruptivas. - Reflexión: sobre las emociones que se generan del desarrollo afectivo-sexual. - Observación: los perjuicios que se generan de los hábitos tóxicos en la sociedad y cómo afectan a los niños/as y los grupos. 	
	Bienestar y Autocuidado	Potenciar habilidades relacionadas con el acompañamiento al comportamiento ciudadano activo, cívico, responsable, crítico y comprometido.	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la autoestima como activo personal para la relación ciudadana activa, cívica, responsable, crítica y comprometida. - Promover la mirada positiva de las vivencias personales sin juzgar lo que somos y valorando lo que hacemos. - Fortalecer el reconocimiento personal a través de los éxitos y el empoderamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: retos personales en la promoción de hábitos saludables de alimentación, sexualidad, afectividad, etc. - Reflexión: sobre los derechos políticos y sociales que tienen los niños y cómo los ejercen los adultos. - Observación: potenciales de los niños/as y las niñas más allá de lo que hacen (mirada de no juicio) y consecuencias de las acciones. 	
Ámbito relacional	Regulación	Potenciar habilidades relacionadas con el acompañamiento a la coherencia interna y la vivencia estructurada y ordenada de la vida.	<ul style="list-style-type: none"> - Enseñar la importancia de la regulación emocional como forma de gestionar la conducta en los niños/as. - Promover la gestión del comportamiento de los niños/as a través de la observación y análisis de sus emociones. - Fomentar la estructura y el orden (mundo interior) como herramienta para la regulación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: herramientas de disciplina positiva (mirada restaurativa) en relación con la organización, la higiene personal y la puntualidad. - Reflexión: sobre dilemas morales que ayuden a fortalecer la personalidad. - Observación: emociones y pensamientos que se generan de los conflictos familiares. 	
	Autonomía	Potenciar habilidades relacionadas con el acompañamiento a la anticipación de necesidades, la adaptabilidad, y la autoeficacia emocional (sensación de control).	<ul style="list-style-type: none"> - Enseñar la importancia de la autonomía y la autosuficiencia como forma de responsabilización de la propia vida para ganar en autoeficacia (sensación de control) - Fomentar la independencia a través de los errores, los retos y las vulnerabilidades. - Promover la curiosidad y la creatividad en la búsqueda de respuestas a las propias necesidades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: situaciones de presión de grupo en las que nos permitamos fortalecer la autoestima y la firmeza/templanza personal. - Reflexión: sobre los errores, retos y vulnerabilidades que surgen de las desigualdades sociales. - Observación: necesidades personales que surgen de los cambios propios de la edad. 	
	Comp. social	Potenciar habilidades relacionadas con el acompañamiento a la comunicación abierta y asertiva, el optimismo, la prudencia, la proactividad y el aportar confianza.	<ul style="list-style-type: none"> - Enseñar técnicas de relación y comunicación positiva para la vivencia positiva de la interacción con la comunidad. - Fortalecer los recursos que ayudan a organizar una vida sana y equilibrada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: recursos que permiten resolver conflictos con personas desde la asertividad, el optimismo, la prudencia, y el aportar confianza. - Reflexión: sobre las consecuencias de no poner en juego los recursos personales en el contacto con la sociedad: hábitos tóxicos, problemas de salud mental, aislamiento social, roles violentos, etc. - Observación: comportamientos proactivos. 	

DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL EN LA PRIMERA ETAPA DE SECUNDARIA (12-14 Años)

		Objetivo general	Objetivos específicos	Contenidos
ALUMNADO PRIMERA ETAPA DE SECUNDARIA (12 -14 Años)	Ámbito personal	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidar el trabajo socioemocional llevado a cabo durante la infancia en el desarrollo de la consciencia del sentir. - Desarrollar especialmente habilidades relacionadas con el autoconocimiento y la consciencia del yo interior. 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover el lenguaje emocional como herramienta para la facilitación de la comprensión de emociones y sentimientos. - Trabajar la comprensión de los cambios emocionales que tienen lugar en la adolescencia y cómo afectan al autoestima, la autoimagen y el autoconcepto. - Trabajar el lenguaje interno (para con uno mismo) a fin de permitir y facilitar el crecimiento personal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos para el desarrollo de la consciencia: Poner nombre a las propias emociones, comprender las emociones de otras personas, escucha interna, atención, interpretación de inquietudes y necesidades, empatía, legitimación emocional, no juicio, etc. - Actividades de vocabulario y lenguaje emocional: descripción de emociones y descripción de características personales. - Autoconocimiento y dimensiones corporales: autoimagen, autoconcepto y autoestima en la dimensión física, mental, emocional, espiritual y social. - Reconocimiento de la influencia (positiva o negativa) que tienen los demás en la forma de reconocerse a uno mismo.
		<ul style="list-style-type: none"> - Consolidar el trabajo socioemocional llevado a cabo durante la infancia en el desarrollo de la elección personal para la promoción del bienestar y el autocuidado. - Desarrollar especialmente habilidades relacionadas con la beneficencia y la esperanza en pro de la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir estrategias que ayuden a organizar una vida sana y equilibrada, superando posibles obstáculos que la vida pueda deparar. - Fomentar la valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones. - Relacionar los hábitos saludables con las competencias digitales y de la comunicación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos para el desarrollo de la elección de bienestar: responsabilización ante la propia salud y la de la comunidad, pedir ayuda, compromiso ciudadano, etc. - Recursos para el desarrollo de la mirada hacia la vida: apreciación de la diversidad, flexibilidad, toma de decisiones y búsqueda de objetivos de bienestar, etc. - Canales para pedir ayuda: cuándo y a quién. - Actividades de afectividad y sexualidad saludable. - Creación de la figura de uno o varios agentes de salud.
	Ámbito relacional	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidar el trabajo socioemocional llevado a cabo durante la infancia en el desarrollo de la elección personal para la regulación de las emociones. - Desarrollar especialmente habilidades relacionadas con el pacto y la negociación, y el perdón y la clemencia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a regular desde el bienestar situaciones emocionales de alta intensidad. - Adquirir estrategias para afrontar las emociones propias y las de los demás en situaciones conflicto. - Desarrollar estrategias para la gestión de emociones (sistema responsable) que han sido controladas (sistema reactivo). 	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos para el desarrollo de la elección personal (regulación): diálogo interno, relajación, reestructuración cognitiva, expresión emocional, gestión de la impulsividad y la agresividad, tolerancia a la frustración y al estrés, perseverancia y afrontamiento, y autogeneración de emociones positivas. - Recursos para la resolución pacífica de conflictos desde la disciplina cognitiva (estructura y orden) y la coherencia interna (bienestar en equilibrio con sentir, pensar y hacer). - Gestión emocional: estrategias de descongestión, sugestión y digestión. - Control emocional: estrategias de supervivencia emocional.
		<ul style="list-style-type: none"> - Consolidar el trabajo socioemocional llevado a cabo durante la infancia en el desarrollo de la autonomía emocional para la responsabilidad individual. - Desarrollar especialmente habilidades relacionadas con la resiliencia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la capacidad de autogestión en los diferentes ámbitos de relación (personal y relacional). - Aprender a gestionar la influencia que tienen los demás en la apreciación de nuestro ser (autoestima, autoimagen y autoconcepto) y, cómo afecta ello a nuestro comportamiento. - Promocionar la responsabilización personal en relación con la influencia que tenemos en los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos para el desarrollo de la responsabilidad individual (autonomía): responsabilización, automotivación y actitud positiva, autoestima, análisis y reflexión crítica, anticipación a las necesidades, adaptabilidad, paciencia, autoeficacia emocional (sensación de control), etc. - Actividades que trabajen el discurso interno: el lenguaje que utilizamos para describirnos y analizarnos personalmente (y/o describir y analizar situaciones). - Recursos para prolongar estados emocionales positivos y reducir estados emocionales negativos a nivel personal, familiar, de amistades, y en los grupos de cada entorno educativo.
		<ul style="list-style-type: none"> - Consolidar el trabajo socioemocional llevado a cabo durante la infancia en el desarrollo de la responsabilidad individual para la interacción social. - Desarrollar especialmente habilidades relacionadas con los comportamientos prosociales, la capacidad de reforzar positivamente, transmitir tranquilidad y sostener emociones propias y de los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a manejar emocionalmente cada una de las distintas y variadas situaciones sociales que se generan de la convivencia. - Desarrollar habilidades sociales básicas para potenciar y mantener relaciones sociales saludables. - Descubrir la importancia de la comunicación y el lenguaje en las relaciones sociales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos para el desarrollo de la responsabilidad individual (competencias sociales): escucha activa, compartir estados emocionales, implicación emocional, respeto (personas y entorno), ayuda a la relajación, cuidado, cooperación y facilitación, trabajo en equipo, sentido del humor, prudencia, Recursos para la resolución restaurativa de conflictos: inspirar confianza, transmitir tranquilidad, asertividad, proactividad y prosocialidad, sostenimiento emocional y, capacidad para reforzar positivamente. - Actividades para la comunicación en la interacción con los roles de grupo (mirada sistémica). - Dilemas sobre los estereotipos en el desarrollo de la identidad: la amistad y las relaciones, el género y la identidad afectivo-sexual, etc.

		Objetivo general	Objetivos específicos	Contenidos
Ámbito personal	Consciencia y Auto-conocimiento	Fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales de la consciencia del sentir y el autoconocimiento.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar a la consolidación de habilidades básicas para la consciencia de lo que sentimos. - Acompañar al desarrollo de la consciencia del yo interior como herramienta para el autoconocimiento. - Promover el autoconocimiento como elemento clave para el desarrollo de competencias personales en la construcción de la identidad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provencción: desarrollo de la personalidad a través de la toma de consciencia del yo interior con recursos para la escucha interna, la atención, la interpretación de inquietudes y necesidades, la empatía, la legitimación emocional, y el no juicio, etc. - Sensibilización: sobre los cambios emocionales que tienen lugar en la adolescencia en relación con la autoestima, la autoimagen y el autoconcepto. - Detección: indicadores emocionales en el desarrollo de la identidad personal y de grupo (bienestar percibido, ambiente emocional, etc.).
	Bienestar y Autocuidado	Fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales de la elección personal de bienestar.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar a la consolidación de habilidades relacionadas con la elección personal de bienestar y el autocuidado. - Acompañar el desarrollo de habilidades relacionadas con la beneficencia y la esperanza en pro de la salud. - Fomentar una mirada salutogénica de la prevención de riesgos a través de la promoción del bienestar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provencción: recursos para el desarrollo de hábitos saludables en la responsabilización ante la propia salud y la de la comunidad, la capacidad de pedir ayuda y el compromiso ciudadano. - Sensibilización: sobre la necesidad de mirar la vida desde una perspectiva salutogénica (salud positiva) en la valoración de los riesgos para la salud, la esperanza en pro de la salud, y la apreciación de la diversidad. - Detección: alertas y demandas de ayuda a través de figuras (agente de salud) y canales de comunicación previamente trabajados, todo, en relación con los cambios de la adolescencia, la afectividad-sexualidad, los hábitos tóxicos, etc.
Ámbito relacional	Regulación	Fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales de la regulación emocional.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar a la consolidación de habilidades relacionadas con la elección personal de regular las emociones. - Acompañar al desarrollo de habilidades relacionadas con el pacto y la negociación, y el perdón y la clemencia. - Promover las habilidades de acompañamiento al control y a la gestión emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provencción: recursos para aprender a regular el mundo interno desde el conocimiento de estrategias para la gestión de emociones (sistema responsable) que han sido controladas (sistema reactivo). - Sensibilización: sobre el afrontamiento de situaciones emocionales propias y de los demás en la resolución de conflictos de forma pacífica y estructurada. - Detección: uso de estrategias individuales y de grupo para el dialogo interno, la relajación, la reestructuración cognitiva, la expresión emocional, la gestión de la impulsividad y la agresividad, la tolerancia a la frustración y al estrés, la perseverancia y el afrontamiento, y la autogeneración de emociones positivas.
	Autonomía	Fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales de la responsabilidad individual en la autogestión personal.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar a la consolidación de habilidades relacionadas con la autonomía emocional para la responsabilidad individual. - Acompañar al desarrollo de habilidades relacionadas con la resiliencia. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provencción: entrenamiento de recursos y de un lenguaje emocional positivo en la relación con uno mismo/a y con los demás en situaciones de promoción de la salud (hábitos saludables). - Sensibilización: sobre las influencias que tienen los demás en la apreciación de uno mismo/a y cómo afecta ello a la superación de situaciones de adversidad (comportamientos en salud). - Detección: indicadores de autonomía emocional en diferentes entornos de relación (a nivel personal, familiar, de amistades, y en los grupos de cada entorno educativo).
	Comp. social	Promover las habilidades de la responsabilidad individual en el acompañamiento a la convivencia.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar a la consolidación de habilidades relacionadas con la responsabilidad individual para la interacción social. - Acompañar al desarrollo de habilidades relacionadas con los comportamientos prosociales, la capacidad de reforzar positivamente, transmitir tranquilidad y sostener emociones propias y de los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provencción: recursos para el manejo social de situaciones emocionales en la promoción de la convivencia. - Sensibilización: evolución en la escala de valores a través de dilemas sobre los estereotipos en el desarrollo de la identidad: la amistad y las relaciones, el género y la identidad afectivo-sexual, etc. - Detección: lugar sistémico que ocupa cada persona dentro de las relaciones y los roles de grupo.

		Objetivo general	Objetivos específicos	Contenidos
Ámbito personal	Consciencia y Auto-conocimiento	Potenciar habilidades socioemocionales que colaboren con el acompañamiento a la consciencia y al autoconocimiento.	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la práctica de herramientas personales de la consciencia durante los cambios académicos y biológicos (adolescencia). - Promover la consciencia del yo interior a través de herramientas para la mirada y el reconocimiento interno. - Fortalecer la capacidad de reconocer conflictos emocionales dentro y fuera del ámbito familiar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: fortalecimiento de la personalidad dando lugar a la consciencia del yo interior (diferenciar lo que soy yo de lo que siento, lo que pienso y lo que hago). - Reflexión: sobre los cambios emocionales de la adolescencia a nivel del autoestima, la autoimagen y el autoconcepto. - Observación: el bienestar percibido en el desarrollo de las diferentes dimensiones de la identidad (de la persona o personalidad, de género, sexual y afectiva, sistémica, y digital).
	Bienestar y Autocuidado	Potenciar habilidades relacionadas con el acompañamiento a la elección de bienestar integral (vida saludable) y el autocuidado.	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la elección de bienestar a través de una vida plena de hábitos saludables. - Promover la vivencia saludable de la vida a través del equilibrio, la variedad, la suficiencia y la agradabilidad en los hábitos saludables (alimentación, sexualidad, gestión emocional, actividad física, higiene, etc.) - Fortalecer la capacidad de superar los obstáculos y conflictos vitales de forma positiva y saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: pruebas y retos para el desarrollo de hábitos saludables en la responsabilización ante la propia salud y la de los demás. - Reflexión: sobre la beneficencia y el cuidado de la salud de la comunidad y sus necesidades (apreciación de la diversidad). - Observación: factores que llevan al bienestar subjetivo (vivencia positiva de la vida) y factores que alejan de dicha calidad de vida (factores de riesgo).
Ámbito relacional	Regulación	Potenciar habilidades relacionadas con el acompañamiento a la regulación emocional.	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la capacidad de regular el mundo interno y las consecuencias en la interacción con el mundo externo (situaciones, personas, ambientes, etc.). - Promover el desarrollo del perdón, la clemencia, el pacto y la negociación en la resolución de conflictos. - Fortalecer la capacidad comprender cuándo estamos controlando las emociones y cuándo las estamos gestionado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: recursos que utilizamos cuando controlamos las emociones y recursos que utilizamos en la gestión de las emociones. - Reflexión: sobre las estrategias para la resolución pacífica de conflictos desde la propia regulación del mundo interior (el perdón, la clemencia, el pacto y la negociación). - Observación: pensamientos y creencias que se suceden en el diálogo interno en momentos de complejidad emocional.
	Autonomía	Potenciar habilidades relacionadas con el acompañamiento a la responsabilidad individual en la autogestión personal.	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la consolidación del concepto o apreciación de uno mismo independientemente de la valoración de los demás. - Promover un lenguaje emocional positivo en la relación con uno mismo/a y con los demás en situaciones de salud. - Fortalecer la capacidad vivir de forma resiliente la superación de procesos vitales (cambios de la adolescencia). 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: el lenguaje que utilizamos en situaciones de salud (hábitos saludables), con nosotros mismos y con los demás. - Reflexión: la valoración que tenemos de las propias capacidades y límites y como ello influye en la superación de la adversidad. - Observación: comportamientos saludables y no saludables en diferentes entornos de relación (a nivel personal, familiar, de amistades, y en los grupos de cada entorno educativo).
	Comp. social	Potenciar habilidades relacionadas con el acompañamiento a la responsabilidad individual en el acompañamiento a la convivencia.	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la capacidad de manejar diferentes situaciones de salud a nivel social. - Promover la convivencia en la relación con los demás (vivir con...) y en la relación positiva con uno mismo (con vivencia). - Fortalecer el desarrollo de la identidad en diversas situaciones de interacción con la sociedad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: de situaciones sociales que generen emociones diversas y donde se pongan en juego recursos personales para la colaboración con la sociedad. - Reflexión: cómo afecta la construcción de la identidad a los diferentes significados de convivencia, una mirada hacia las relaciones con los demás (saber vivir-con el otro) y un la relación con uno mismo (con-vivencia positiva). - Observación: la vivencia del rol que juega cada joven en la relación de grupo (contexto educativo).

DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL EN LA SEGUNDA ETAPA DE SECUNDARIA (14-16 Años)

		Objetivo general	Objetivos específicos	Contenidos
ALUMNADO SEGUNDA ETAPA DE SECUNDARIA (14 -16 Años)	Ámbito personal	Consciencia y Auto-conocimiento Desarrollar habilidades relacionadas con la consciencia del sentir en relación con el desarrollo de la identidad y el autoconocimiento.	<ul style="list-style-type: none"> - Promover el lenguaje emocional como herramienta para la comprensión de la identidad. - Trabajar el autoconocimiento a través de la diferencia entre la personalidad y los personaje (imágenes de mí). - Fomentar el desarrollo de la identidad, especialmente en el conocimiento de la identidad afectiva-sexual y de género. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos para el desarrollo de la consciencia: Poner nombre a las propias emociones, comprender las emociones de otras personas, escucha interna, atención, interpretación de inquietudes y necesidades, empatía, legitimación emocional, no juicio, etc. - Actividades lenguaje emocional: descripción diferenciada de las emociones, sentimientos y estados de ánimo; de pensamientos, creencias, prejuicios, patrones y valores y; de habilidades y fortalezas. - Reconocimiento de la diferencia entre la imagen que tengo de mí, la imagen que proyecto y, la imagen que tienen los demás de mí. - Reconocimiento de la diferencia entre sexo biológico (<i>macho, hembra, intersexuales y personas con DDS</i>), identidad y orientación sexual (<i>homosexual, bisexual, heterosexual, pansexual y otras preferencias sexuales no normativas</i>) e identidad de género (<i>hombre, mujer, trans, fluidos, agénero, queer, etc.</i>) y expresión de género (<i>cisgénero, persona andrógina, mujeres masculinas, hombres masculinos, etc.</i>).
		Bienestar y Autocuidado Desarrollar habilidades relacionadas con la elección de bienestar y el estado de fluidez (<i>flow</i>) en el autocuidado.	<ul style="list-style-type: none"> - Promover herramientas que ayuden a prevenir y detectar precozmente conductas que puedan suponer riesgos para la salud emocional. - Adquirir estrategias que ayuden a conectar con el estado de fluidez desde la motivación y la felicidad. - Fomentar el autocuidado como forma de conseguir una vida saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos para desarrollar la responsabilidad hacia la propia salud y la de la comunidad. - Actividades para conectar con el estado de fluidez: centramiento, gratificación (gratitud por la acción), cultivar el placer y la plenitud, sensación de control (autoeficacia), descanso y motivación, amplitud en la consciencia. - Reconocimiento de recursos y APPs para el autocuidado (hábitos saludables): alimentación, ejercicio físico, afectividad y sexualidad, descanso, etc.
ALUMNADO SEGUNDA ETAPA DE SECUNDARIA (14 -16 Años)	Ámbito relacional	Regulación Desarrollar habilidades relacionadas con la regulación emocional y la gratificación aplazada.	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidar la capacidad para diferir recompensas (gratificación aplazada). - Aprender a regular desde el bienestar las situaciones emocionales de conflicto (interno y externo). 	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos para el desarrollo de la gratificación aplazada: integración de la paciencia, la gestión de la impulsividad, el afrontamiento desde el autocontrol y el poder de la voluntad. - Actividades para trabajar la gratificación aplazada en las relaciones de pareja, las amistades y las relaciones en las redes sociales. - Gestión emocional desde el bienestar y la presencia: conexión consciente con mi emoción base (emoción agradable desde la que decido afrontar la vida).
		Autonomía Desarrollar habilidades relacionadas con la autonomía emocional y, en especial, la resiliencia y la longanidad.	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la capacidad de autogestión en los diferentes riesgos para la salud (hábitos tóxicos). - Fomentar el afrontamiento y la superación personal desde la longanidad. - Aprender a potenciar la autoestima sanando el ego (egocentrismo y egoísmo). - Promocionar recursos para la búsqueda de ayuda y apoyo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos para el desarrollo de la longanidad equilibrando las emociones de la familia del amor, la escala de valores personales y de grupo, la actitud de facilitación y, las habilidades para el afrontamiento. - Recursos para fomentar la autoestima amable, y reducir el ego no sanado (aprovechamiento ilegítimo, egoísmo-egocentrismo, acaparamiento, etc.). - Reconocimiento de emociones, pensamientos y comportamientos que surgen al responsabilizarse de evitar los riesgos para la salud: consumos y las adicciones, sedentarismo, desprotección sexual, violencia, etc. - Reconocimiento de recursos y APPs para pedir y buscar ayuda (problemas y riesgo para la salud): anorexia y bulimia, maltratos (bullying y cyberbullying, odio y discriminación, violencias de control, etc.), consumos de sustancias (tabaco, alcohol, otras drogas), tecnoadicciones (videojuegos, RRSS, etc.).
	Comp. social Desarrollar habilidades relacionadas con el liderazgo afectivo y humano, saber delegar y, la modestia y la humildad.	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a manejar emocionalmente cada una de las distintas y variadas situaciones sociales que se generan cuando se rompe la convivencia (el conflicto). - Desarrollar habilidades para el liderazgo afectivo y humano a través de la bondad. - Descubrir la importancia de la modestia y la humildad para la comunicación y el lenguaje restaurativo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos para el fortalecimiento del liderazgo con perspectiva restaurativa: lenguaje no violento, amabilidad y bondad, y humanidad. - Actividades para la comunicación desde los diferentes roles que se suceden dentro de un grupo. - Dilemas sobre las violencias (<i>stalking, cosificación, body shaming, sextreading, sextorsión, etc.</i>) y maltratos (<i>violencia de género, violencia de control, dating violence, etc.</i>) que se producen en las relaciones de amistad y de pareja. 	

		Objetivo general	Objetivos específicos	Contenidos
Ámbito personal	Consciencia y Auto-conocimiento	Fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales de la consciencia del sentir y el autoconocimiento.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar al desarrollo de habilidades relacionadas con el crecimiento personal en la construcción de la personalidad. - Fomentar el lenguaje emocional positivo, consciente y restaurativo. - Promover el autoconocimiento como elemento clave para el desarrollo de competencias personales en la construcción de la identidad (sexualidad, afectividad y género). 	<ul style="list-style-type: none"> - Provención: reconocimiento de la construcción de la personalidad (identidad de la persona que soy) diferenciado de los personajes de mí (ego desempoderado, imágenes de mí, proyecciones del yo). - Sensibilización: sobre las diferencias entre el sexo biológico, la identidad u orientación sexual, la identidad de género y la expresión de género (prejuicios y comportamientos ante la diferencia). - Detección: lenguaje emocional saludable y no saludable que se genera en el diálogo interno a nivel personal y de grupo.
	Bienestar y Autocuidado	Fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales de la elección personal de bienestar.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar al desarrollo de habilidades que permiten conectar con estados de fluidez en la práctica de hábitos saludables. - Acompañar el desarrollo de la cultura de autocuidado personal. - Fomentar una mirada salutogénica de la prevención de riesgos a través de la promoción del bienestar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provención: recursos para conectar con estados de fluidez (<i>flow</i>) desde el bienestar y la felicidad. - Sensibilización: sobre la influencia de la cultura de autocuidado (mirada de salud positiva y hábitos saludables) en la disminución de los riesgos para la salud emocional (hábitos tóxicos). - Detección: de recursos y APPs para el autocuidado (hábitos saludables) destinados a mejorar la alimentación, el ejercicio físico, las relaciones afectivas y la sexualidad, el descanso, etc..
Ámbito relacional	Regulación	Fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales de la regulación emocional.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar al desarrollo de habilidades que permiten diferir recompensas (la gratificación aplazada). - Promover las habilidades de acompañamiento al control y a la gestión emocional en situaciones de conflicto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provención: recursos para integrar la paciencia, la gestión de la impulsividad, el afrontamiento desde el autocontrol y el poder de la voluntad en un mismo objetivo de bienestar. - Sensibilización: sobre la necesidad de diferir recompensas (aplazar la gratificación) en las relaciones de pareja, las amistades y los entornos de relación digital. - Detección: a cuál emoción se conectan los adolescentes para afrontar situaciones de conflicto (emoción base).
	Autonomía	Fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales de la responsabilidad individual en la autogestión personal.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar al desarrollo de habilidades relacionadas con la resiliencia y la longanimidad. - Acompañar al desarrollo de la autoestima sanando el ego desempoderado. - Promover recursos para la búsqueda de ayuda y apoyo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provención: recursos para equilibrar las emociones de la familia del amor, con la propia escala de valores personales y de grupo, la actitud facilitadora y, las habilidades de afrontamiento. - Sensibilización: sobre la necesidad de fomentar la autoestima amable y empoderar el ego (reparar actitudes de aprovechamiento ilegítimo, egoísmo-egocentrismo, acaparación, etc.). - Detección: de recursos y APPs para pedir y buscar ayuda (problemas y riesgo para la salud): anorexia y bulimia, maltratos, consumos de substancias y, tecnoadicciones.
	Comp. social	Promover las habilidades de la responsabilidad individual en el acompañamiento a la convivencia.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar al desarrollo de habilidades relacionadas con el liderazgo afectivo y humano, saber delegar y, la modestia y la humildad. - Promover la bondad y la humanidad en el liderazgo de situaciones de grupo. - Fomentar un lenguaje restaurativo humilde, sincero y modesto en las relaciones de pareja y amistad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provención: entrenamiento de técnicas restaurativas (círculos y reuniones, escucha, declaración y preguntas afectivas, etc.) con lenguaje no violento, amabilidad y bondad, y humanidad. - Sensibilización: sobre la diferencia entre violencia y maltrato en las relaciones de amistad y pareja. - Detección: de formas de comunicación según los roles que se generan dentro del grupo.

		Objetivo general	Objetivos específicos	Contenidos
Ámbito personal	Consciencia y Auto-conocimiento	Potenciar habilidades socioemocionales que colaboren con el acompañamiento a la consciencia y al autoconocimiento.	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la práctica de herramientas personales de la consciencia en el desarrollo y construcción de la personalidad. - Promover el autoconocimiento en el desarrollo de la identidad afectivo-sexual y de género. - Fortalecer el lenguaje positivo, saludable y restaurativo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: reconocimiento de la personalidad (quién soy) más allá de los personajes (quién no soy, pero aun así me comporto como tal). - Reflexión: aceptación de emociones agradables y desagradables a través de la comunicación (lenguaje positivo, saludable y restaurativo) con uno mismo/a y con los demás. - Observación: creencias, prejuicios y comportamientos respecto a las diferencias entre sexos, las diferentes orientaciones sexuales, los géneros y la forma de expresarlos.
	Bienestar y Autocuidado	Potenciar habilidades relacionadas con el acompañamiento a la elección de bienestar integral (vida saludable) y el autocuidado.	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la conexión con estados de fluidez en la práctica de hábitos saludables. - Promover el autocuidado como forma de convivencia en el hogar. - Fortalecer la promoción del bienestar para la prevención de riesgos para la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: estados de fluidez (vida “sin forzar”) en los hábitos saludables a través del centramiento, la gratificación (gratitud por la acción), cultivar el placer y la plenitud, la sensación de control (autoeficacia), el descanso y la motivación, y tomar amplitud en la consciencia. - Reflexión: sobre qué es el éxito (irse a dormir en paz con uno mismo/a cada noche) y cómo afecta a nuestra salud no estar en bienestar (hábitos tóxicos). - Observación: qué APPs positivas usan nuestros hijos e hijas para el autocuidado (mejorar la alimentación, el ejercicio físico, relaciones afectivas y sexualidad, descanso, etc.) y, qué APPs de riesgo usan (RRSS, ocultadoras de fotografías, para buscar parejas, etc.).
Ámbito relacional	Regulación	Potenciar habilidades relacionadas con el acompañamiento a la regulación emocional.	<ul style="list-style-type: none"> - Promover el desarrollo de la gratificación aplazada (esperar y posponer las recompensas). - Fortalecer la capacidad para controlar y gestionar emociones en situaciones de conflicto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: conectarse a una emoción base positiva (familia del amor o la felicidad) para afrontar conflictos. - Reflexión: sobre qué estrategias son necesarias (paciencia, gestión de la impulsividad, afrontamiento desde el autocontrol y el poder de la voluntad) para diferir recompensas (gratificación aplazada) teniendo claro un objetivo saludable (ver las ganancias en la espera), por ejemplo, en sexualidad. - Observación: emociones, pensamientos y comportamientos cuando hay control emocional y en los momentos en los que hay gestión emocional.
	Autonomía	Potenciar habilidades relacionadas con el acompañamiento a la responsabilidad individual en la autogestión personal.	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la resiliencia y la longanimidad en la superación de las adversidades. - Promover una autoestima saludable empoderando el ego. - Fortalecer la capacidad para ayudar y pedir ayuda o apoyo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: ayudar y dar ayuda o apoyo reconociendo los mejores recursos para pedir o aportar ayuda. - Reflexión: sobre la necesidad de desidentificarnos de actitudes egocéntricas y egoístas y, en cambio, conectarnos a la autoestima y al empoderamiento personal. - Observación: si los hijos e hijas reconocen problemas y riesgos para la salud (hábitos tóxicos, violencias y maltratos, enfermedades y trastornos, consumos y adicciones).
	Comp. social	Potenciar habilidades relacionadas con el acompañamiento a la responsabilidad individual en el acompañamiento a la convivencia.	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar el liderazgo afectivo y humano, el saber delegar y, la modestia y la humildad. - Promover la bondad y la humanidad en la convivencia en el hogar y en los entornos educativos. - Fortalecer la comunicación (relaciones de pareja) con un lenguaje humilde, sincero y modesto. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: de la comunicación a través del lenguaje humilde, sincero, modesto, cortés etc. - Reflexión: sobre la necesidad de bondad y humanidad para eliminar las violencias y los maltratos en la amistad y la pareja. - Observación: la capacidad de delegar las responsabilidades cuando los adolescentes se sienten sobre pasados, y de si saben diferenciar cuando ayudan (no es su responsabilidad) o colaboran (la responsabilidad es compartida).

DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL EN BACHILLERATO Y CICLOS FORMATIVOS DE FORMACIÓN PROFESIONAL (16-18 Años)

		Objetivo general	Objetivos específicos	Contenidos
ALUMNADO BACHILLERATO Y CICLOS FORMATIVOS DE FORMACIÓN PROFESIONAL (16 -18 Años)	Ámbito personal	<p>Consciencia y Auto-conocimiento</p> <p>Desarrollar habilidades relacionadas con la consciencia del sentir en relación con el desarrollo de la identidad, el autoconocimiento y el sentido de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promover la autoobservación como herramienta para el reconocimiento interno del sentido de vida. - Trabajar el autoconocimiento a través de la diferencia entre la personalidad y los personaje (imágenes de mí). - Fomentar el desarrollo de la identidad, especialmente en la proyección vital y la orientación profesional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento de las inteligencias y capacidades personales en relación con las inquietudes y sueños. - Actividades para generar un diálogo interno positivo enfocado desde las motivaciones y el elemento personal, a la proyección vital y el sentido de vida. - Actividades para conectar las emociones, los sentimientos y los estados de ánimo con la proyección profesional. - Reconocimiento de la diferencia entre vivirme desde mi personalidad (equilibrio y coherencia entre “el yo interior” y el sentir-pensar-hacer) y vivirme desde mis personajes (desidentificación de las imágenes de mí).
	<p>Bienestar y Autocuidado</p> <p>Desarrollar habilidades relacionadas con la elección de bienestar, los estados de fluidez (<i>flow</i>) y el elemento personal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promover el descubrimiento del elemento personal como herramienta para conectar con estados de fluidez. - Adquirir estrategias para conectar el motivación y la felicidad con el proyecto vital. - Fomentar la toma de decisiones positivas para el bienestar de la propia salud y de la comunidad. - Trabajar la perseverancia (esfuerzo y automotivación) en el cumplimiento de metas y objetivos de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> - Descubrir el elemento personal: recursos para trabajar las capacidades, la vocación, la actitud y la generación de oportunidades (lo entiendo - me encanta - lo quiero - ¿dónde está?). - Actividades para la disciplina en la consecución de objetivos: gestión del tiempo y puntualidad, higiene y organización. - Reconocimiento fortalezas personales para el autocuidado y la consolidación de hábitos saludables. - Reconocimiento de la vulnerabilidad de la adolescencia en relación con la transición a la vida adulta. 	
Ámbito relacional	<p>Regulación</p> <p>Desarrollar habilidades relacionadas con la regulación emocional y la gestión de emociones de malestar desde la relativización.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a extraer aprendizajes de las emociones de malestar (emociones familia de los nervios, el miedo, la tristeza y la rabia). - Potenciar el <i>Mindfulness</i> como herramienta para conectar con la presencia y los estados de relajación del ser. - Fomentar la relativización como herramienta para disminuir las cargas emocionales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades de reflexión sobre porqué son buenas las emociones desagradables (beneficios para la salud integral). - Recursos del <i>Mindfulness</i> para la gestión del estrés, la agresividad, la frustración, etc. - Recursos del <i>Mindfulness</i> para conectar con la presencia y el empoderamiento personal. - Gestión emocional desde el bienestar y la presencia: conexión consciente con el sentido de vida (trabajar los “porqué” y los “para qué”). - Actividades de la risoterapia para entrenar la relativización emocional. 	
	<p>Autonomía</p> <p>Desarrollar habilidades relacionadas con la autonomía emocional en la construcción del proyecto vital.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar habilidades para desenvolverse en las distintas situaciones de forma autónoma (actitud confiada, abierta, positiva, autocrítica y responsable). - Desarrollar habilidades para analizar distintas situaciones de una forma objetiva y crítica. - Promover habilidades que permitan una vida familiar, escolar y social sana y positiva. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos para crear ambientes positivos en los diferentes ámbitos de la vida (pareja, amistad, familia, compañeros/as, etc.). - Actividades de reflexión desde el análisis crítico de situaciones sociales de desigualdad (violencia de género, odio y discriminación, violación de derechos humanos, etc.). - La adaptabilidad y la salud: Conectar con el bienestar sentido los hábitos saludables para dar sentido a la vida. - Recursos para pedir ayuda comunitaria: los servicios de salud, lo servicios sociales, los servicios seguridad, etc. 	
	<p>Comp. social</p> <p>Desarrollar habilidades relacionadas con la gestión de situaciones de gran impacto emocional y el contacto terapéutico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar habilidades que permitan la gestión de situaciones de emergencia sanitaria, catástrofes y emergencias psicosociales. - Reconocer sistémicamente la familia como factor clave en la proyección y el sentido de vida. - Desarrollar el sentido del humor como estrategia para conseguir y mantener una actitud positiva y real. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento de la importancia de la familia en la proyección vital (enfoque sistémico: ancestros - familia presente - familia futura). - Debates sobre las situaciones de emergencia sanitaria, catástrofes y emergencias psicosociales: actos terroristas, violencia y maltrato, incendios, inundaciones, acompañamiento al final de la vida, etc. - Recursos para el contacto terapéutico y la gestión de situaciones emocionales de elevada complejidad emocional: rescate y evacuación, manejo de crisis, relajación, distracción atencional, dar apoyo y comprensión, etc. - Entrenamiento de la asertividad en la comunicación a través de la diferencia entre el sentido del humor y el humor sin sentido. - Actividades <i>clown</i> para la comunicación y la relativización. 	

		Objetivo general	Objetivos específicos	Contenidos
Ámbito personal	Consciencia y Auto-conocimiento	Fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales de la consciencia del sentir y el autoconocimiento.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar al desarrollo de habilidades relacionadas con la consciencia del sentir en relación con el desarrollo de la identidad, el autoconocimiento y el sentido de vida. - Promover el autoconocimiento de las propias capacidades y el elemento personal como herramienta para la construcción de un proyecto vital. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provención: recursos para reconocer las inteligencias y las capacidades que dan respuesta a las inquietudes, necesidades y sueños en la proyección vital y el sentido de la vida. - Sensibilización: sobre la importancia de construir el futuro cultivando el presente desde la presencia y la propia identidad (verdad personal). - Detección: indicadores de motivaciones y deseos que aproximen la proyección profesional al elemento personal.
	Bienestar y Autocuidado	Fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales de la elección personal de bienestar.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar al desarrollo de habilidades relacionadas con la elección de bienestar, los estados de fluidez (flow) y el elemento personal. - Acompañar el desarrollo de la cultura de autocuidado personal desde la felicidad y la motivación. - Fomentar una mirada salutogénica de la prevención de riesgos a través de la promoción del bienestar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provención: recursos para descubrir el elemento personal reconociendo las capacidades, la vocación, la actitud y la generación de oportunidades. - Sensibilización: sobre las <i>fake news</i> (noticias falsas) en los hábitos saludables (alimentación, sexualidad y afectividad, relaciones interpersonales) y los hábitos tóxicos (consumos y adicciones). - Detección: indicadores de la disciplina en el autocuidado (organización, higiene y puntualidad).
Ámbito relacional	Regulación	Fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales de la regulación emocional.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar al desarrollo de habilidades relacionadas con la regulación emocional y la gestión de emociones de malestar desde la relativización. - Promover las habilidades de acompañamiento al control y a la gestión emocional. - Fomentar herramientas como el <i>Mindfulness</i> para conectarse con la presencia y los estados de relajación del ser. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provención: entrenamiento de técnicas del <i>Mindfulness</i> en el trabajo de la presencia y la conexión con el sentido de vida (control y gestión emocional). - Sensibilización: sobre la importancia de relativizar emocionalmente a la hora de sanar las cargas y las heridas de la mochila emocional (personal y social). - Detección: indicadores de bienestar (salud integral) en la utilización de herramientas como el <i>Mindfulness</i>, el <i>focusing</i>, yoga, meditación, etc.
	Autonomía	Fomentar el desarrollo de habilidades socioemocionales de la responsabilidad individual en la autogestión personal.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar al desarrollo de habilidades relacionadas con la autonomía emocional en la construcción del proyecto vital. - Fomentar las habilidades que permiten el análisis crítico de situaciones sociales de desigualdad. - Potenciar habilidades que permitan una vida saludable y positiva en las relaciones interpersonales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provención: recursos para conectar el sentido de vida con los hábitos saludables en diferentes ámbitos de relación. - Sensibilización: sobre las desigualdades sociales en la humanidad, los contextos socioculturales, la pareja, etc. - Detección: indicadores de activación de alertas y demandas de ayuda a nivel comunitario (desarrollo personal, sanidad, seguridad, a nivel social, etc.).
	Comp. social	Promover las habilidades de la responsabilidad individual en el acompañamiento a la convivencia.	<ul style="list-style-type: none"> - Acompañar al desarrollo de habilidades relacionadas con la gestión de situaciones de gran impacto emocional y el contacto terapéutico. - Promover la aplicación práctica de las habilidades de gestión emocional en situaciones de emergencia sanitaria, catástrofes y emergencias psicosociales. - Ayudar a reconocer de forma respetuosa la comunidad (familia, grupo, instituciones) como parte importante para la proyección personal y el sentido de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> - Provención: recursos para acompañar emocionalmente en situaciones de emergencia sanitaria, catástrofes y emergencias psicosociales (rescate y evacuación, manejo de crisis, relajación, distracción atencional, dar apoyo y comprensión, etc.). - Sensibilización: sobre la existencia de situaciones de complejidad emocional que deben ser gestionadas desde la humanidad y la presencia (actos terroristas, violencia y maltrato, incendios, inundaciones, acompañamiento al final de la vida, etc.). - Detección: indicadores de respeto en la comunicación asertiva, el sentido del humor y la relativización en situaciones de conflicto o de alarma social.

			Objetivo general	Objetivos específicos	Contenidos
Ámbito personal	Consciencia y Auto-conocimiento	Potenciar habilidades socioemocionales que colaboren con el acompañamiento a la consciencia y al autoconocimiento.	<ul style="list-style-type: none"> - Promover la práctica de herramientas personales de la consciencia en el desarrollo y construcción de la personalidad. - Motivar la construcción de un proyecto vital como forma de dar sentido a la vida desde el autoconocimiento. - Fomentar la capacidad de valorar las propias capacidades en la motivación y el emprendimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: reconocimiento de inteligencias y capacidades que ayudan a fluir para encontrar el elemento en el que poder proyectarse a nivel vital. - Reflexión: sobre la necesidad de construir el futuro dando un lugar a la familia como valor. - Observación: de los sueños, las necesidades, los objetivos y las inquietudes personales en la proyección personal y profesional. 	
	Bienestar y Autocuidado	Potenciar habilidades relacionadas con el acompañamiento a la elección de bienestar integral (vida saludable) y el autocuidado.	<ul style="list-style-type: none"> - Promover el desarrollo de habilidades relacionadas con la elección de bienestar en el autocuidado. - Promocionar la felicidad y la motivación para el autocuidado como forma de convivencia en el hogar y en la vida. - Fomentar los hábitos saludables como forma de entrenar los estados de fluidez (<i>flow</i>). 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: fluidez en la disciplina para la consecución de objetivos vitales (organización, higiene y puntualidad). - Reflexión: sobre la necesidad de reconocer el elemento personal como herramienta para proyectar con bienestar el futuro personal y profesional. - Observación: falsas creencias sobre los hábitos saludables (alimentación, sexualidad y afectividad, relaciones interpersonales) y los hábitos tóxicos (consumos y adicciones). 	
Ámbito relacional	Regulación	Potenciar habilidades relacionadas con el acompañamiento a la regulación emocional.	<ul style="list-style-type: none"> - Promover la relativización como herramienta para la gestión de emociones de malestar. - Motivar la reparación de situaciones emocionales controladas (mochila emocional). - Fomentar herramientas para la consciencia plena. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: relajación y liberación de las emociones de la "mochila emocional" a través de la consciencia plena (<i>Mindfulness, focusing, yoga, meditación, etc.</i>). - Reflexión: sobre cómo la gestión emocional es más fácil cuando reparas emociones no sanadas del pasado. - Observación: capacidad de relativización de situaciones emocionalmente complejas a nivel personal y también social. 	
	Autonomía	Potenciar habilidades relacionadas con el acompañamiento a la responsabilidad individual en la autogestión personal.	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la responsabilización de generar relaciones interpersonales positivas y de bienestar. - Motivar la construcción de un proyecto vital conectado al propio sentido de vida. - Promover el pensamiento crítico ante situaciones de injusticia social. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: resolución de conflictos vitales escuchando el sentido de la vida, los "porqué" y los "para qué" estamos en este mundo. - Reflexión: sobre cómo y a quién pedir ayuda en situaciones de conflicto personal y social. - Observación: emociones, pensamientos y actitudes en respuesta a las injusticias de la sociedad. 	
	Comp. social	Potenciar habilidades relacionadas con el acompañamiento a la responsabilidad individual en el acompañamiento a la convivencia.	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la gestión de situaciones de alto impacto emocional. - Promover el contacto terapéutico como forma de humanizar la convivencia. - Motivar la utilización de las herramientas sociales para la relación 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento: respuesta respetuosa (comunicación asertiva, sentido del humor y relativización) en situaciones de alarma social (actos terroristas, violencia y maltrato, incendios, inundaciones, acompañamiento al final de la vida, etc.). - Reflexión: sobre la necesidad de actuar de forma proactiva y prosocial en situaciones de emergencia sanitaria, catástrofes y emergencias psicosociales. - Observación: humanidad en el acompañamiento, la valoración y la respuesta ante situaciones de necesidad de reparación emocional. 	

RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA

Como has podido observar, este programa de educación para la salud emocional en cada etapa educativa te aporta a ti, enfermera escolar, herramientas claves para el acompañamiento de la infancia y la adolescencia, los equipos docentes y las familias en el campo de la salud emocional.

La estructuración de los recursos educativos aquí recogidos precisa del entrenamiento y desarrollo del rol educador de la enfermería. Así pues, es necesario que la gestión de actividades y proyectos derivados de este programa sean llevados a la práctica por profesionales formados y formadas ampliamente en los campos de la educación y la promoción de la salud. Enfermeros y enfermeras que comprendan la organización de los centros educativos y, también, capaces de integrarse en estas estructuras a través de un trabajo colaborativo con los y las docentes, monitores y monitoras, y otros agentes educativos.

Como cada contenido está vinculado a objetivos para cada etapa educativa, es necesario poder adaptar las actividades y talleres a la edad y el nivel de aprendizaje. También, es importante tener presente que el bagaje en crecimiento personal de los grupos que ya han trabajado este campo de la salud es diferente al de los niños y adolescentes que no han tenido la oportunidad de trabajarse a nivel personal de forma consciente.

Aunque todas las habilidades se pueden entrenar en todas las etapas educativas, la propuesta de este programa estructura el desarrollo de habilidades de forma progresiva a medida que transcurre el crecimiento de la infancia hacia la adolescencia. Es clave valorar el nivel en el que se encuentran las familias, los equipos docentes y los grupos de alumnos y alumnas para poder diseñar los recursos.

Una de las ideas es poder influir positivamente en la convivencia dentro del propio contexto educativo, hacer más saludables las relaciones y fomentar positivamente a través de estos aprendizajes en salud, la conexión con el propio sentido de vida, así como mejorar el éxito académico.

Es recomendable utilizar una metodología que permita consolidar los aprendizajes en la realidad, es decir, más allá del contexto de aula/taller. Proponemos la utilización de metodologías vivenciales ya que ayudan a conseguir dicho objetivo permitiendo, a través de la gamificación y las propuestas lúdicas, hacer que los aprendizajes arraiguen vinculados a una experiencia emocional.

Proponemos un desarrollo metodológico que permita la promoción de la salud desde una perspectiva salutogénica y por tanto positiva. Una educación para la salud que contemple los activos de la comunidad y de la persona, y que puedan ser entrenados y potenciados con educación emocional. La metodología debe contemplar todo tipo de métodos y estrategias para que, de forma vivencial se puedan desarrollar las habilidades tanto emocionales como cognitivas, sociales y para la vida. Una metodología que permita a la enfermera escolar, en igualdad con el alumnado, ser partícipes del proceso de aprendizaje y desarrollo personal.

El programa está estructurado para permitir diseñar recursos que se adapten a las necesidades del momento vital. Partimos en primera instancia de tener claro los “para qué” queremos intervenir con los participantes, luego definimos “qué” es necesario aprender o desarrollar para conseguir nuestros objetivos y, por último, damos propuestas de “cómo” intervenir (recursos y actividades) para conseguir entrenar los aprendizajes.

Cuanto más seamos capaces de integrar las propuestas con el alumnado, las familias y los docentes dentro de un paradigma de programa educativo, mejor. Las actividades o talleres desconectadas de objetivos no acostumbran a generar un impacto en el desarrollo de hábitos saludables, en cambio, todo tipo de recursos integrados, con propuestas de aprendizaje claras y objetivos específicos a nivel individual y comunitario son el primer paso para el éxito educativo.

ANEXO 1. TRABAJO PEDAGÓGICO DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES POR ETAPA EDUCATIVA

ÁMBITO PESEI	DIMENSIÓN (Modelo SEER)	Competencias (GROP-UB)	Habilidades Socioemocionales (Modelo SEER)	Propuesta de inicio de trabajo pedagógico por etapa educativa						
				3-6a	6-8a	8-10a	10-12a	12-14a	14-16a	16-18a
Personal	Consciencia del sentir	Consciencia y Auto-conocimiento	Poner nombre a las emociones							
			Comprender las emociones de otras personas							
			Escucha interna							
			Atención							
			Interpretar inquietudes							
			Empatía							
			Legitimar Emociones							
			No juicio (contemplación)							
			Conciencia del yo interior							
	Elección Personal	Bienestar y Autocuidado	Responsabilidad delante de la propia salud							
			Bienestar subjetivo							
			Buscar ayuda y recursos							
			Coherencia cardíaca							
			Fijar objetivos adaptativos							
			Tomar decisiones							
			Flexibilidad							
			Responsabilidad en el desarrollo de la salud de la comunidad							
			Apreciación de la diversidad y la interculturalidad							
			Actitud cooperativa							
			Actitud de ayuda							
			Actitud resolutive							
			Proporcionar ambientes de confianza y apoyo							
			Ciudadanía Activa							
			Ciudadanía Cívica							
			Ciudadanía Responsable							
			Ciudadanía Crítica							
			Ciudadanía Comprometida							
Beneficencia										
Esperanza en pro de la salud										
Fluir										

ANEXO 1. Propuesta de inicio de trabajo pedagógico por etapa educativa (habilidades Socioemocionales). Adaptado de: Modelo SEER de Desarrollo Socioemocional.

ÁMBITO PESEI	Dimensión (Modelo SEER)	Competencias (GROP-UB)	Habilidades Socioemocionales (Modelo SEER)	Propuesta de inicio de trabajo pedagógico por etapa educativa						
				3-6a	6-8a	8-10a	10-12a	12-14a	14-16a	16-18a
Relacional	Elección Personal	Regulación	Expresión emocional							
			Reestructuración cognitiva							
			Relajación							
			Gestión de la impulsividad							
			Tolerancia a la frustración							
			Autogenerar emociones positivas							
			Perseverar en conseguir objetivos							
			Afrontamiento							
			Gestión de la agresividad							
			Tolerancia al estrés							
			Coherencia Interna							
			Estructura y Orden							
			Pacto negociación							
			Perdón y clemencia							
	Diferir recompensas (gratificación aplazada)									
	Relativización									
	Responsabilidad Individual	Autonomía	Responsabilidad							
			Actitud abierta al aprendizaje							
			Actitud positiva							
			Automotivación							
			Análisis autocrítico							
			Autoresponsabilización							
			Autoestima							
			Análisis crítico de normas sociales							
			Paciencia							
			Prolongar estados emocionales positivos							
Reducir estados emocionales negativos										
Anticiparse a las necesidades										
Adaptabilidad										
Autoeficacia emocional (sensación de control)										
Resiliencia										
Longanimidad										

ANEXO 1. Propuesta de inicio de trabajo pedagógico por etapa educativa (habilidades Socioemocionales). Adaptado de: Modelo SEER de Desarrollo Socioemocional.

ÁMBITO PESEI	Dimensión (Modelo SEER)	Competencias (GROP-UB)	Habilidades Socioemocionales (Modelo SEER)	Propuesta de inicio de trabajo pedagógico por etapa educativa						
				3-6a	6-8a	8-10a	10-12a	12-14a	14-16a	16-18a
Relacional	Responsabilidad Individual	Competencia Social	Escucha activa							
			Compartir emociones							
			Implicación emocional							
			Ayudar a relajar							
			Respeto por todo el mundo y por el entorno							
			Comunicación receptiva							
			Cuidar							
			Comportamiento Cooperativo							
			Dominar las habilidades sociales básicas							
			Sentido del humor (reír y hacer reír)							
			Actitud facilitadora							
			Trabajo en equipo							
			Prevención y solución de conflictos							
			Gestión de situaciones de bajo impacto emocional							
			Comunicación abierta							
			Transmitir optimismo							
			Prudencia							
			Comportamiento proactivo							
			Asertividad							
			Inspirar confianza							
			Transmitir tranquilidad							
			Sostenimiento emocional							
			Comportamiento Prosocial							
			Capacidad para reforzar positivamente							
Liderazgo afectivo y humano										
Delegar										
Modestia y humildad										
Gestión de situaciones de gran impacto emocional										
Contacto Terapéutico										

ANEXO 1. Propuesta de inicio de trabajo pedagógico por etapa educativa (habilidades Socioemocionales). Adaptado de: Modelo SEER de Desarrollo Socioemocional.

ANEXO 2. GLOSARIO

- **Autoconocimiento:** Sabiduría sobre uno mismo/a que se adquiere mediante el estudio introspectivo y el reconocimiento de la experiencia relacionada con las propias características personales en el desarrollo de la identidad y el crecimiento personal. Por un lado, se relaciona con la consciencia de cuerpos, y por otro con la autoestima, el autoconcepto y la autoimagen. También, en un estado más profundo, con la realidad trascendental del ser.
 - **Consciencia de cuerpos:** Reconocimiento de la propia experiencia existencial en cada dimensión humana (dimensión física, mental, emocional, espiritual/energética y social).
 - **Autoestima:** Valoración (aceptación, estima y aprobación) que tiene una persona sobre sí misma. Se ve influida por la relación con los demás (valoración externa y comparación), así como con la conexión con el amor propio.
 - **Autoconcepto:** Opinión y conjunto de ideas que una persona tiene sobre sí misma, incluyendo la percepción de las capacidades y de la propia singularidad.
 - **Autoimagen:** Imagen figurativa (aspecto, expresión o representación) que se tiene de uno mismo y que se obtiene a través de la percepción mediante los sentidos y en comparación con otras figuras de la realidad.

- **Autocuidado:** También conocido como cuidado personal es cualquier acción reguladora del funcionamiento del ser humano de forma autónoma (deliberada y por iniciativa propia) dirigidas a la promoción de la salud integral, la prevención de la enfermedad, el manejo de pequeñas dolencias cotidianas, y el control o curación de enfermedades o condiciones crónicas.

- **Convivencia:** Acción de vivir con (*con-vivir*) y de saber cómo vivir (*com-vivir*). Por un lado, trata de compartir la vida con otro individuo u otras personas, y por otro, de cómo se habita la vida. Cuando la convivencia se rompe podemos encontrar:
 - **Conductas de riesgo:** Búsqueda repetida del peligro en la que la persona pone en juego su vida. Se relaciona directamente con los hábitos tóxicos y, el no cuidado o no atención de enfermedades, trastornos, síndromes o lesiones.
 - **Conflictos:** Situaciones en las que existe una lucha entre dos o más posiciones en la cual, estas formas de razonar o comprender la situación no se pueden desarrollar al mismo tiempo. Pueden ser intrapersonales o entre personas diferentes, pueden sucederse también de forma interna en un grupo o entre grupos diferentes de personas y, sobre todo, no tiene por qué implicar violencia.
 - **Violencias:** Acciones intencionada o no intencionada que, de forma consciente o inconsciente, genera un conjunto de conductas o situaciones que provocan malestar interno en la otra persona, o a uno mismo.
 - **Maltratos:** Violencias continuada o perpetuada en el tiempo que se sucede a través de entornos y canales concretos, y que tiene un origen relacional en diferentes tipos de relaciones.

- **Desarrollo Socioemocional:** Aprendizaje obtenido gracias al entrenamiento, el tránsito y la evolución personal que permite potenciar las capacidades, fortalezas y habilidades de la inteligencia intra e interpersonal.
 - **Consciencia del sentir:** Dimensión de desarrollo socioemocional relacionada con las habilidades que ayudan a comprender las propias emociones y las de los demás, y de captar climas emocionales de

contextos determinados. Se relaciona también con la comprensión integral de las dimensiones del sentir (emociones, sentimientos, estados de ánimo, sensaciones y conexiones).

- **Elección Personal:** Dimensión de desarrollo socioemocional relacionada con las habilidades que ayudan a adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos de la vida, permiten organizarse de forma sana y equilibrada, facilitando experiencias de bienestar; y habilidades que permiten gestionar emociones de forma saludable, tomado consciencia de la relación entre emoción, razón y comportamiento, con el fin de generar emociones agradables en pro del bienestar.
 - **Responsabilidad Individual:** Dimensión de desarrollo socioemocional relacionada con las habilidades que ayudan a adoptar con la capacidad de autogestión personal y, las habilidades que permiten mantener relaciones positivas y saludables con otras personas.
-
- o **Educación Emocional:** La educación que permite el desarrollo de habilidades socioemocionales que, con motivo de generar bienestar interno y externo, activan nuestra inteligencia como seres humanos integrales que vivimos en comunidad.
 - o **Educación para la salud:** Facilitación, a través de diversas estrategias y actuaciones, para el desarrollo y el aprendizaje de habilidades favorables para la salud de individuos y de la comunidad, mediante procesos comunicativos y de responsabilización, con el fin de promover una vida saludable y la búsqueda y mantenimiento del bienestar.
 - o **Elemento:** Lugar de una persona en el que confluyen las cosas que le encanta hacer y las que se le dan bien. Allí donde se encuentran las aptitudes naturales y las inclinaciones personales, donde se fortalece el sentido de identidad, se activa el propósito vital y se mejora el bienestar.
 - o **Empoderamiento en salud:** Adquisición de poder e independencia por parte de un grupo social o individuo para mejorar su situación en salud. Tiene que ver con mejorar la consciencia, el nivel de elección, y la responsabilización para expresar sus necesidades, plantear sus preocupaciones, diseñar estrategias de participación en la toma de decisiones y llevar a cabo acciones políticas, sociales y culturales para hacer frente a sus necesidades.
 - o **Identidad:** Conjunto de rasgos o características de un individuo cuya expresión permanecen verdaderas sin importar las características externas (se compone de la esencia o identidad esencial, la personalidad y los personajes). Se desarrolla y se manifiesta en todo ser humano a través de diferentes dimensiones como la identidad de la persona, la identidad de género, la identidad afectivo-sexual, la identidad social o sistémica y la identidad digital.

Es importante tener presente el “Ego”, esa parte de la consciencia que dedicamos a vivir la experiencia humana y gracias a la cual nos reconocemos como Yo, nos hace conscientes de nuestra propia identidad necesitando ser comprendido desde la mente y el corazón.

- **Personalidad (Ego empoderado):** Estado de necesidad del ego en el que el Yo se encuentra más próximo a la esencia alimentándose de curiosidad y disfrute. Clave para la autenticidad y la vivencia de la realidad desde la propia sabiduría.
Generalmente se traduce como la manera de ser a través de nuestra forma de hacer (conductas, comportamientos y actitudes), sentir (emociones, sentimientos, estados de ánimo) y pensar (conocimientos, percepciones, razonamientos, valores, etc.); y de poner en juego nuestros potenciales (habilidades, capacidades, aptitudes, fortalezas, cualidad, virtudes, dones).
 - **Personaje (Ego desempoderado):** Estado de necesidad del ego en el que el Yo se encuentra más alejado de la esencia (dualidad y sufrimiento). Se manifiesta a través de una imagen o imágenes distorsionadas que se proyectan en el proceso de socialización con uno mismo y con los demás y, que no es inherente a la naturaleza humana, sino una creación de la mente.
- **Inteligencia Emocional:** Capacidad para supervisar los sentimientos y las emociones de uno mismo y de los demás, de discriminar entre ellos y de usar esta información para la orientación de la acción y el pensamiento propios.
 - **Mapa Emocional:** Representación gráfica simplificada de la dimensión emocional (emociones, sentimientos y estados de ánimo) del ser humano que se compone de diez familias emocionales: Felicidad, Amor, Alegría, Sorpresa, Vergüenza, Asco, Rabia, Tristeza, Miedo, Nervios.
 - **Emoción base:** Emoción en la que nos mantenemos mayormente en el conjunto de situaciones de la vida.
 - **Dimensiones del sentir:** Formas de sentirnos a través de cada dimensión humana; es decir, sentir emociones en nuestro cuerpo emocional, sentir sensaciones en nuestro cuerpo físico, sentir estados de ánimo en nuestro cuerpo espiritual, sentir conexiones en nuestro cuerpo social y, sentir sentimientos en nuestro cuerpo mental.
 - **Mindfulness:** Entrenamiento de la atención plena, prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación (consciencia plena). Significa “rememorar”, es decir recordar o traer al presente continuamente el aquí y el ahora.
 - **Promoción de la salud:** Proceso que permite al ser humano (las personas y las comunidades) incrementar el equilibrio, la coherencia y la armonía entre su salud física, mental, emocional, social y espiritual con el fin de mejorar la propia salud.
 - **Salud:** Proceso de desarrollo y crecimiento personal y de la comunidad en búsqueda del

bienestar físico, mental, emocional y espiritual en pro de una adecuada interacción con el entorno ambiental y social.

- **Hábitos saludables:** Conductas, comportamientos y actitudes potencialmente beneficiosas para la salud integral tales como la gestión emocional; la alimentación equilibrada, suficiente, agradable y variada; la afectividad y sexualidad positivas; la higiene (salubridad de los diferentes cuerpos: físico, mental, emocional, energético-espiritual y social) y la higiene aplicada a la postura, el descanso, etc.
 - **Hábitos tóxicos:** Conductas, comportamientos y actitudes potencialmente dañinas y perjudiciales para la salud integral. También se relaciona con la salud más allá de la persona y por tanto afecta a la salud ambiental y la salud pública.
- **Salutogénesis:** Paradigma que centra su mirada en el origen de la salud y en los denominados activos para la salud.
- **Activo para la salud:** Cualquier recurso personal, social o institucional que ayuda a potenciar y mantener el bienestar.
 - **Factores protectores:** Activos que ayudan a prevenir aspectos no deseados o desadaptativos en cuestión de salud. Defiende a las personas contra las amenazas y los mantiene a salvo.
 - **Factores de voluntad:** Activos que nos permiten afrontar la vida resolviendo y tomando el control de situaciones difíciles.
 - **Factores motivacionales:** Activos que fomentan deseos o creencias sobre el propio futuro o el de la comunidad más próxima, empoderando hacia la vivencia positiva de la vida.
 - **Factores relacionales:** Activos que hacen referencia a las fortalezas en la conexión social, cultural y/o espiritual, de pertenencia a un grupo o comunidad. Se desarrollan gracias a los vínculos, la empatía y el apoyo positivo durante el proceso vital.
- **Prácticas restaurativas:** Herramientas o métodos empleados para la resolución de conflictos basándose en la construcción de capital social y la consecución de disciplinas sociales a través del aprendizaje participativo y la toma de decisiones.
- **Protocolos en convivencia:** Conjunto de buenas prácticas para el mantenimiento seguro y saludable de la salud de la comunidad. Son complementario a los planes de convivencia (promoción del bienestar) y se pueden aplicar dentro y fuera de contextos educativos, aplicando intervenciones integrales para la salud de la comunidad y para el abordaje de casos. Un caso se aborda en tres fases:
- **Prevención:** Intervenciones proventivas y de sensibilización para la promoción del bienestar y la disminución de riesgos ligados a enfermedades o comportamientos nocivos para la salud.
 - **Detección:** Intervenciones de observación de las relaciones y del bienestar, la aplicación de recursos para el diagnóstico y la tipificación.
 - **Actuación:** Intervenciones para parar la situación de alerta (conductas de riesgo, conflictos, violencias, maltratos y emergencias) y proteger a los implicados/as, activar la mirada hacia el bienestar e implicar a todos los agentes para la resolución y, reparar el dolor y restaurar el bienestar.

Este glosario está construido basándose en diferentes fuentes de conocimiento y modelos como el Modelo SEER de Desarrollo Socioemocional, el Modelo GROPE de competencias emocionales, el Modelo de Inteligencias Múltiples y el Paradigma Salutogénico. Algunos autores/as de referencia son Carlos González; Antonio Blay; Oriol Julià, Ken Robinson, Jiddu Krishnamurti, Jon Kabat-Zinn, Rafael Bisquerra, John Mayer, Peter Salovey, Raquel Palomera, Alexis Clark, Howard Gardner, Edgar Tolle, Salvador Sáez, Don Nutbeam, Mariano Hernán, Antony Morgan y Erio Ziglio, Aaron Antonovsky, Mihaly Csikszentmihalyi, Antoni Bolinches, entre otros/as.

BIBLIOGRAFIA

Soler-Pardo, E; Del Campo-Fernández, E (2014). *Programa de educación para salud en Las escuelas e institutos (PESEI)*. Asociación Catalana de Enfermería y Salud Escolar. Recuperado de: <http://acise.cat/wp-content/uploads/2017/04/PESEI-2014-2015-castellano-PDF.pdf>

Julià, O., Porrini, C., y Ortegón, R (2016). *Modelo SEER de Desarrollo Socioemocional*. Salud y Educación Emocional. Recuperado de: <https://salutieducacioemocional.com/salud-y-educacion-emocional/>

Ayuso, R (2019). Estudio de las competencias pedagógicas del profesional de enfermería promotor de salud en el entorno escolar (PEPSEE) [Tesis Doctoral]. Universitat de Barcelona, Barcelona.

Heras Sevilla D; Cepa Serrano A; Lara Ortega F (2016). Desarrollo Emocional de la Infancia. Un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 1 (1): 1-8. Recuperado de: <http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAE/article/view/217/159>

García -Campayo, J; De Marzo, M; Modrego, M (2017). *Bienestar emocional y Mindfulness en la educación*. Madrid: Alianza editorial.

Ezeiza, B; Izagirre, A; Lakunza, A (2008). Inteligencia Emocional. Educación secundaria obligatoria. 1º ciclo. Gipuzkoa: Gipuzkoako Foru Aldundia.

Aierdi, A; Lopetegi, B; Goikoetxea, K (2008). Inteligencia Emocional. Educación secundaria obligatoria. 2º ciclo. Gipuzkoa: Gipuzkoako Foru Aldundia.

Aizpuru, JM; Artola, F; Peñagarikano, PM (2008). Inteligencia Emocional. Educación Secundaria post- obligatoria. Gipuzkoa: Gipuzkoako Foru Aldundia.

Arias- Zuluaga, HD (2019). *Los juegos tradicionales una estrategia didáctica para el desarrollo de la autonomía en niños de 6 a 8 años en el colegio Vista Bella*. Bogotá, Universidad Libre de Colombia (Facultad de Ciencias de la Educación). Encontrado en: <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/17680>

Ibarrola, B (2011). Cómo educar las emociones de nuestros hijos [conferencia]. Fundación de Ayuda a la Drogadicción. Alicante. Recuperado de: <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/ComoEducar%20las%20Emociones%20de%20NuestrosHijosB.%20Ibarrola.pdf>

Ezeiza, B; Izagirre, B; Lakunza, A (2008). *Inteligencia Emocional en la Educación Secundaria Obligatoria*. Gipuzkoa: Gipuzkoako Foru Aldundia. Recuperado de: <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2015/11/Programa-Inteligencia-Emocional-Secundaria-12-14-a%C3%B1os.pdf>

Hernán, M; Morgan, A; y Mena, AL (2010). *Formación en salutogénesis y activos en salud*. Escuela andaluza de salud pública, 51. Encontrado en: <https://www.easp.es/project/formacion-en-salutogenesis-y-activos-para-la-salud/>

Fernández-Berrocal, P. y Ruiz Aranda, D. (2008). Las habilidades emocionales en el contexto escolar. En: Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., Palomera, R., Ruiz-Aranda, D., Salguero, J.M., y Cabello, R. (Eds). *Avances en el estudio de la inteligencia emocional* (pp. 483-89). Santander: Fundación Marcelino Botín.

Herrero Mor, Y (2019). Para conciliar y reconciliarnos. *VivirMindfulness*. Recuperado de: <https://vivirmindfulness.com/educar/11-ejercicios-de-mindfulness-para-ninos>



En colaboración con:



www.salutieducacioemocional.com