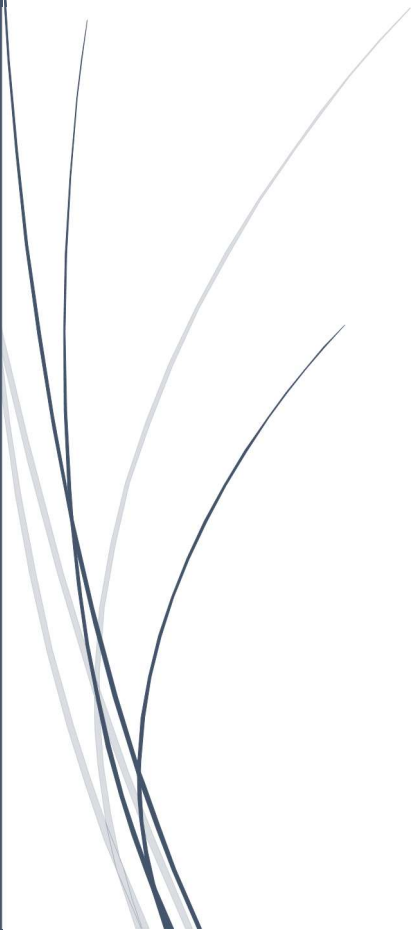


CURSO 22-23

PLAN DE BENESTAR EMOCIONAL



CPI DE COVA TERREÑA

1. INTRODUCCIÓN.

2. BENESTAR EMOCIONAL NO ÁMBITO EDUCATIVO.

- Conceptualización. Marco teórico.
- Xustificación da necesidade do plan.

3. OBXECTIVOS DO PLAN ESTRATÉXICO.

4. EIXOS E PLAN DE ACTUACIÓN.

- Eixo I. Saúde mental e benestar socioemocional de todos os membros da comunidade educativa.
- Eixo II. Prevención de condutas suicidas.
- Eixo III. Adiccións con e sen sustancias.
- Eixo IV. Educación afectivo-sexual.

5. SEGUIMIENTO, VALORACIÓN DOS RESULTADOS E PROPOSTAS DE MELLORA.

6. DIFUSIÓN.

7. ANEXO.

ACTIVIDADES PARA UNHA BOA PRAXIS DA EDUCACIÓN EMOCIONAL

1. INTRODUCCIÓN.

O presente plan céntrase na abordaxe integral da saúde e o benestar emocional no ámbito educativo, sendo acorde, tanto coa Estratexia Nacional de Saúde Mental, como co Plan de Acción de Saúde Mental, cuxo obxectivo é axudar a cubrir as necesidades de protección e benestar emocional do alumnado e dos axentes da comunidade educativa, desde a perspectiva da intervención, a educación, a prevención e o fortalecemento dos factores de protección.

É necesaria a información, a formación e o achegue de ferramentas e recursos a toda a comunidade educativa para visibilizar a importancia da saúde mental, o benestar emocional e o desenvolvemento de habilidades para a vida.

Por todo iso, este plan é contemplado como un dos obxectivos estratéxicos para a planificación, o desenvolvemento e o asesoramento dos diferentes ámbitos da orientación educativa, contribuíndo a deseñar actuacións de formación, información e sensibilización sobre aspectos que contribúen á prevención de adicións e a promoción do benestar psicoemocional (suicidio, condutas autolíticas, educación afectivo sexual,...)

2. BENESTAR EMOCIONAL NO ÁMBITO EDUCATIVO.

Conceptualización.

Educación emocional: É un proceso pedagóxico dirixido a potenciar a esfera afectiva como complemento das habilidades cognitivas para facilitar o desenrolo integral da personalidade. Fundaméntanse nos movementos de renovación pedagóxica, o counselling, na psicoterapia, nas teorías das emocións, nas teorías das intelixencias múltiples, nos catro alicientes da educación (recollidos no informe Delors), nos movementos a favor da autoestima e das habilidades sociais, na educación moral, na psicoloxía positiva, a psiconeuroinmunoloxía, a prosocialidade, no benestar subxectivo e o fluír e, por suposto, na intelixencia emocional e na neurociencia. Antes de abordar unha análise destas teorías é necesario comezar polo principio, as emocións.

A neurobioloxía das emocións, ciencia que se dedica ao estudo das mesmas, defende que a capacidade para regular a excitación emocional depende do desenvolvemento do sistema nervioso central, o sistema nervioso autónomo e compoñentes fisiolóxicos que determinan si xérase unha emoción, que tipo de emoción experimentase, a intensidade e a duración da experiencia e si o individuo pode ou non controlar as súas condutas emocionais. Isto significa que as emocións nos predispoñen á acción.

Existen tres compoñentes nunha emoción:

Neurofisiolóxico: respostas involuntarias. Maníéstase en respostas como a sudoración, rubor, hipertensión, taquicardia,...No marco da educación emocional pódese entender como un aspecto da educación para a saúde.

Condutual: a observación do comportamento dun individuo permite inferir que emocións está a sentir. Aprender a regular a expresión emocional é considerado un factor de madurez que ten efectos positivos nas relacións interpersoais.

Cognitivo: é o que se denomina sentimento. Sentimos medo, alegría, rabia,....O compoñente cognitivo fai que cualifiquemos un estado emocional e deámoslle un nome.

É necesario ter en conta que as emocións, como recolle Bisquerra: “teñen efectos sobre outros procesos mentais. Cando a información é incompleta para tomar decisións, entón as emocións poden xogar un papel decisivo” (2011, p.64).

A educación emocional propónse o desenvolvemento de competencias emocionais.

As Teorías das Emocións basean a súa análise das emocións identificando diversas tradicións: as pre-científicas (a literaria e a filosófica) e as científicas propiamente, entre as que se atopan a corrente biolóxica, a condutual, a cognitiva e a social.

Da converxencia entre diferentes disciplinas de investigación cerebral xurdiu o marco da neurociencia, cuxa finalidade é a análise da estrutura e a función do sistema nervioso, concretamente do cerebro. Neste referente xorde a neurociencia cognitiva e a neurociencia social. A primeira ten por obxecto o estudo das bases cerebrais da cognición e a segunda ten como obxectivo o estudo das bases cerebrais da conduta interpersoal e a cognición social. É nesta neurociencia social onde xorde o concepto de neurociencia afectiva, cuxo obxectivo consiste en facer referencia aos estudos relacionados coas bases neurobiolóxicas das experiencias afectivas, relacionado todo iso coa comprensión da personalidade, da emoción e de trastornos varios.

As análises e estudos vinculados tanto á neurociencia afectiva como á neurociencia social como á neurociencia cognitiva, son de importante relevancia para xustificar a educación emocional. A educación emocional cambia a mente e o comportamento. O cerebro é un órgano deseñado para cambiar en resposta á experiencia, en resposta á aprendizaxe: neuroplasticidade.

Cambios no cerebro prodúcense ao longo da vida tanto a nivel fisiolóxico, funcional, anatómico e estrutural.... e evidéncianse no nacemento de novas neuronas (Feliciano D. Bordey, 2013), a formación de novas conexións sinápticas (Davidson e McEwen; 2012)....

As intervencións educativas poden actuar sobre circuitos neuronais moi específicos dun modo que o medicamento actual non pode.

Unha vez analizada a base teórica procede a análise do tránsito da intelixencia emocional á educación emocional e o benestar emocional.

Intelixencia emocional: É a capacidade dos individuos para recoñecer as súas propias emocións e as dos demais, discernir entre diferentes sentimentos e etiquetalos apropiadamente, utilizar información emocional para guiar o pensamento e a conduta, e administrar o axustar as emocións para adaptarse ao ambiente o conseguir obxectivos.

Benestar emocional: Habilidade de manexar as emocións, o que non significa reprimilas senón sentirse cómodo ao manifestalas e facelo de forma apropiada. Unha realidade é que as persoas con capacidade para resolver os conflitos e as tensións, e saber transitar polos transos dolorosos ou penosos, ademais teñen a flexibilidade suficiente como para gozar máis da vida.

Promoción da saúde mental: As actuacións de promoción da saúde mental recomendadas durante a etapa da infancia e a adolescencia son aquelas desenvolvidas no ámbito escolar que promoven as competencias socioemocionais a través de actividades dirixidas ao autocontrol e a resolución de problemas, e que contribúen a diminuír o risco de aparición de problemas de saúde mental e a promover o desenvolvemento integral do alumnado.

Prevención dos trastornos mentais: As actuacións dirixidas á prevención dos trastornos mentais recomendadas durante este período, van dirixidas ao adestramento en habilidades parentais, o adestramento en habilidades sociais e do comportamento, intervencións curriculares baseadas no contexto da aula para previr o abuso de substancias, o comportamento agresivo e as relacións sexuais de risco, así como programas dirixidos á prevención da depresión, aparición de condutas autolíticas e suicidas, así como outras tipoloxías de alteracións.

Fonte: Organización Mundial da Saúde. Promoción da saúde mental. Conceptos, evidencia emerxente, práctica. Informe compendiado. Xenebra; 2004.

Xustificación da necesidade do plan estratéxico.

Nun marco de educar para a vida propónse a Educación e o Benestar Emocional. Ante a “revolución emocional” actual, sostense que a Educación Emocional, a Convivencia e o Benestar teñen que chegar á práctica educativa. No vértice desa revolución, desde os contextos educativos, atopámonos coa Educación Emocional: “Unha das innovacións psicopedagógicas dos últimos anos que responde as necesidades sociais que non quedan suficientemente atendidas nas materias académicas ordinarias” (Bisquerra, 2009, p.157).

A educación emocional e o benestar emocional pretenden fomentar e potenciar o desenvolvemento emocional, enténdese, por tanto, como un proceso educativo, continuo e permanente. Debe ter presenza tanto no ámbito académico como na formación ao longo de toda a vida, por iso incide en elementos esenciais do desenvolvemento da personalidade integral, teñen como obxectivo capacitar ao individuo para afrontar mellor os retos persoais e vitais e, como finalidade, aumentar o benestar persoal e social.

O alumnado necesita que se lle proporcione recursos e estratexias para enfrontarse ás inevitables experiencias que a vida leva. É necesario dotalos de mecanismos para previr problemas como consecuencia de perturbacións emocionais, comportamentos inapropiados como resultado dunha falta de control emocional (angustia, tensión, ansiedade, violencia, consumo de drogas, anorexia).

A educación emocional e o benestar psicosocial contribúe á prevención destes efectos. Á súa vez promóvese o desenvolvemento persoal e social, é dicir, o desenvolvemento da personalidade integral. Por extensión, implica o desenvolvemento de habilidades sociais, empatía e actitudes prosociais.

A intelixencia emocional e o benestar psicosocial están estreitamente relacionados coas experiencias vitais, entre a contorna escolar, os compañeiros, as compañeiras, as vivencias familiares, etc.

Existen, por tanto, múltiples razóns para xustificar o fomento do benestar emocional: dificultades emocionais, comportamentos problemáticos precoces, factores familiares que inclúen en desordes emocionais no alumnado, conflitos entre os membros da familia, tensións, desorganización da estrutura familiar, lazos inseguros cos pais, sobreprotección, supervisión inapropiada, severidade, inconsistencia dos pais, status socio-económico baixo, adiccións, condutas afectivo-sexuais ... Ademais da irrupción, nos últimos anos das redes sociais e o uso das novas tecnoloxías e os diferentes soportes e dispositivos profundando nos riscos que o uso excesivo das redes sociais leva asociado. Estes datos evidencian a hipótese exposta, a posibilidade de potenciar e desenvolver a competencia emocional dentro dos procesos educativos.

Son varios os estudosos do tema e autores que postulan e defenden que a educación emocional e o benestar pretenden optimizar o desenvolvemento integral das persoas, algúns dos cales nutrirán este Plan Emocional.

A orixinalidade desta proposta reside, por tanto, no feito de que presta atención a un aspecto relegado na aula e, aínda máis, na lexislación. Terá por finalidade que estas dúas carencias eméndense e conségase unha maior formación para a súa aplicación e posterior implementación na aula.

3. OBXECTIVOS DO PLAN ESTRATÉXICO

Este plan pretende contribuír ao desenvolvemento do benestar socioemocional de toda a comunidade educativa co fin de posibilitar que se desenvolvan actuacións e estratexias eficaces dirixidas ao desenvolvemento do benestar contribuindo a dar unha resposta preventiva e integral a todo alumnado, profesorado e familias, nun marco que promova á escola inclusiva, a convivencia positiva e a excelencia.

Obxectivos xerais do plan

- ✓ Visibilizar a importancia da saúde emocional.
- ✓ Xerar estratexias educativas para promover a educación emocional entre o profesorado, equipos directivos, profesionais da orientación.
- ✓ Formar sobre as condicións óptimas necesarias para un adecuado desenvolvo socio-emocional do alumnado de Educación Primaria e Educación Secundaria.
- ✓ Dotar ao profesorado, e á comunidade educativa en xeral, das estratexias necesarias para a súa autocuidado e benestar emocional.
- ✓ Coñecer os diferentes factores que afectan á saúde mental (predisponentes, precipitantes, perpetuadores e protectores).
- ✓ Sensibilizar e formar a integrantes da comunidade educativa sobre os coñecementos, habilidades e actitudes profesionais necesarias para a identificación, avaliación e intervención ante o risco de conduta suicida.
- ✓ Formar e informar sobre a prevención de drogodependencias e condutas aditivas (con e sen substancias) na comunidade educativa.
- ✓ Mellorar o clima de convivencia e relacións sociais nos centros educativos.
- ✓ Promover na comunidade educativa espazos de formación información sobre educación afectivo-sexual, a prevención de condutas de riscos, violencia de xénero, agresións, abusos sexuais e a aceptación da diversidade sexual.

- ✓ Favorecer a coordinación entre profesionais do ámbito, social, educativo e sanitario para mellorar a calidade, a eficacia das intervencións e as derivacións, xerando sinerxías que potencien a prevención e intervención.

Existe un termo anglosaxón, Smart, cuxo significado é intelixente, que establece as características que debe reunir un obxectivo adaptativo usando un acrónimo:

Specific: específico, o obxectivo debe ser concreto para poder especificar o que se desexa lograr.

Measurable: medible, así saberemos si estamos a cumprilo ou non, si chegamos ao que nos propuxemos.

Achievable: alcanzable, debe basearse en parámetros realistas e si involucrase a varias persoas habería que comentalo cos implicados e lograr o seu compromiso.

Relevant: relevante, o obxectivo ou os obxectivos deben estar dentro das propias posibilidades.

Time-bound: con data límite, os obxectivos expostos de modo intelixente han de estar acoutados no tempo, requiren un prazo de tempo límite para ser cumpridos.

Contidos do Plan.

- Toma de conciencia das propias emocións: Percibir con exactitude os sentimentos e emocións propias. Identificalos e etiquetalos. Inclúe tamén, a posibilidade de experimentar emocións múltiples, recoñecer tamén a incapacidade da toma de conciencia do sentir propio, debido a causas como a desatención ou dinámicas incorrectas.
- Expresión Emocional Apropriada: Defínese como a capacidade de expresar de maneira correcta, apropiada as emocións. Implica habilidades para entender que o que se está sentindo non ten porqué corresponderse co que se está expresando. No noso caso, docentes, é dicir, persoas adultas relacionándonos con nenos e nenas, tamén supón, que temos que comprender o impacto que nos nosos alumnos pode causar a nosa expresión emocional como o noso comportamento.

- **Regulación de Emocións e Sentimentos:** É moi importante para o profesorado tomar conciencia do vital que é a importancia de todas as emocións, positivas, negativas ou ambiguas. A regulación emocional ou o que é o mesmo, a regulación de emocións e sentimentos inclúe a tolerancia á frustración, a regulación da impulsividade, a perseveranza e o tesón á hora de conseguir obxectivos, e a capacidade para discernir entre recompensas inmediatas a favor doutras. É imprescindible que o profesorado nun afán optimista, responsable e coherentemente aproveite todas as situacións, todas as emocións, para adestrar ao alumnado en regulación emocional, conseguindo así previr, de maneira moi eficaz, condutas de desorde, disruptivas ou desadaptativas.
- **Habilidades de Afrontamento:** Refírese á capacidade de facer fronte a situacións conflitivas ou retos, polas emocións que xeran. As habilidades de afrontamentos posibilitan o uso de estratexias e mecanismos de autorregulación para xestionar a intensidade e a duración dos estados emocionais. As habilidades de afrontamentos comprenden todas esas actuacións diarias e concretas que pomos en práctica nun proceso de regulación emocional, visualizar algo que nos transmita calma, respirar profundamente, pedir axuda, tomar distancia respecto de algo que nos provoca malestar.

Competencias

O obxectivo deste Plan de Benestar Emocional é introducir o coñecemento de competencias para a vida e clarificar o concepto de benestar subxectivo, para pasar a propor algunhas actividades que, de acordo cos contidos do plan de intervención, contribúan ao desenvolvemento das competencias que permiten gozar dunha vida máis satisfactoria.

Cando se fala de habilidades de vida (Life Skills) referímonos a aquelas que máis afectan e interfíren no noso alumnado de Educación Infantil, Primaria e Secundaria e que se refíren a un comportamento adecuado e responsable que lles permiten afrontar satisfactoriamente os desafíos diarios da vida.

A continuación, enuméranse, facendo unha síntese das máis destacadas:

- ✓ Competencia para buscar, atopar e seleccionar información relevante.
- ✓ Competencia para o traballo colaborativo e creativo.
- ✓ Competencia para a comunicación interpersoal.

- ✓ Competencia para organizarse de forma efectiva.
- ✓ Competencia para desenvolverse persoalmente.

Para gozar, para fluír, é necesario que se dean unha serie de condicións, e na aula ter en conta:

- Obxectivos claros.
- Obter unha resposta inmediata ás accións.
- Manter un equilibrio entre as dificultades e as habilidades.
- A actividade ten que atraer totalmente a atención.
- As distraccións quedan excluídas.
- Non hai medo ao fracaso.
- Pérdese o sentido do tempo.
- A actividade adquire sentido en si mesma.

4. EIXOS DO PLAN ESTRATÉXICO

O plan vértébrase en 4 eixos:

- EIXO1: Saúde mental e benestar socioemocional de todos os membros da comunidade educativa.
- EIXO 2: Prevención de condutas suicidas.
- EIXO3: Adiccións con e sen sustancias.
- EIXO 4: Educación afectivo-sexual.

EIXO I- SAÚDE MENTAL E BENESTAR SOCIOEMOCIONAL DE TODOS OS MEMBROS DA COMUNIDADE EDUCATIVA.

▪ OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

Obxectivo 1. Sensibilizar e formar á comunidade educativa sobre a saúde mental e os beneficios do desenvolvemento e benestar socioemocional.

Obxectivo 2. Creación dun banco de recursos para fomentar o desenvolvemento e benestar socioemocional no ámbito educativo, facilitando ferramentas e recursos comunitarios para a xestión das emocións, o control da tensión e a ansiedade e a mellora dos estilos de vida.

Obxectivo 3. Mellorar o marco protector de convivencia e clima positivo nos centros educativos para promover o seu éxito educativo en todo o alumnado.

Obxectivo 4. Impulsar actuacións formativas que contribúan á promoción de factores de protección (resiliencia, autoestima, habilidades sociais, resolución de conflitos, saúde física e emocional).

Obxectivo 5. Promover procesos de colaboración e participación cos diferentes axentes educativos, sanitarios e sociais que garantan actuacións coherentes e cohesionadas no ámbito do benestar socioemocional.

▪ **ACTUACIÓN**

ACTUACIÓN	INDICADORES DE LOGRO	RESPONSABLES EQUIPO TRABAJO	TEMPORALIZACIÓN
Elaborar e difundir á comunidade educativa de materiais para a posta en marcha de programas de educación socioemocional na etapa de Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obrigatoria	Listaxe de recursos postos a disposición da comunidade educativa.	Consellería de Educación en colaboración con outras entidades.	
Elaborar un banco de recursos no portal educativo sobre saúde mental e benestar emocional.	Listaxe de recursos postos a disposición da comunidade educativa.	Consellería de Educación en colaboración con outras entidades.	Curso 2023-2024
Diseñar materiais divulgativos sobre a educación emocional para os alumnos, profesorado e familias.	Listaxe de recursos .	Equipo de Convivencia, Equipo Plan Bienestar Emocional e Tutorías.	Curso 2023-2024
Difundir recursos e servizos da comunidade sobre saúde mental.	Listaxe de recursos postos a disposición da comunidade educativa.	Equipo de Convivencia, Equipo Plan Bienestar Emocional e Tutorías	Curso 2022-2023
Elaborar orientacións para o desenvolvemento no Plan de Igualdade e Convivencia dos centros.	Documentos Orientacións para o deseño e desenvolvemento do Plan de Igualdade e Convivencia.	Servizo de Inclusión Educativa e Convivencia.	Curso 2022-2023
Desenvolver accións formativas en habilidades de afrontamento e manexo de tensións e a ansiedade , facendo especial fincapé en poboación adolescente Curso Prácticas Restaurativas.	Deseño da acción formativa. Número de participantes que certifican a formación. Documentos contratación.	Centro de Formación do Profesorado.	Curso 2022-2023
Ofertar, dentro da formación permanente do profesorado actividades formativas relativas á intelixencia emocional. Formación de Mediadores.	Deseño da acción formativa. Número de participantes que certifican a formación.	Centro de Formación do Profesorado.	Curso 2022-2023

Ofertar, dentro da formación permanente do profesorado das actividades formativas relativas á mellora da convivencia , e a protección e o benestar da infancia e a adolescencia . Curso Prácticas Restaurativas.	Deseño da acción formativa. Número de participantes que realizan a formación.	Centro de Formación do Profesorado	Curso 2022-2023
Deseñar formación específica en aspectos concretos sobre saúde mental, benestar emocional e vínculo , co obxecto de reducir o estigma asociado e promover o benestar emocional na contorna educativa. Formación de Mediadores.	Deseño da acción formativa. Número de participantes que certifican a formación. Documentos contratación	Centro de Formación do Profesorado.	Curso 2022-2023
Deseñar formación específica en accesibilidade emocional na aula. Traballo Cooperativo.	Deseño da acción formativa. Número de participantes que certifican a formación. Documentos contratación	Titorías.	Curso 2022-2023
Deseñar formación específica no benestar emocional do alumnado vulnerable (TEA, altas capacidades, DEA, diferentes discapacidades...) Charlas sobre alumnado con hiperacusia. Pictografiado do centro. Linguaxe de signos.	Deseño da acción formativa. Número de participantes que certifican a formación. Documentos contratación	Asociación Faxpg. Departamento de Orientación. Asociación Alborada Ktorcel8.	Curso 2022-2023

Establecer un convenio de colaboración con algunha entidade para promover a educación emocional nos centros educativos. Centro de Saúde local.	Número e tipo de materiais elaborados. Convenio de colaboración. Número de centros participantes.	Servizo de Pediatría. Avelaíña	Curso 2022-2023
Desenvolver accións formativas e talleres no ámbito familiar, educativo e comunitario en colaboración co Consello Escolar e as ANPAS .	Deseño da acción formativa. Número de participantes que certifican a formación. Documentos contratación	Centro educativo. EOA / DO. Técnicos das Unidades de Inclusión Educativa	Curso 2022-2023
Difundir materiais para facilitar pautas e indicacións dirixidas a nais e pais, sobre promoción da	Número e tipo de materiais recompilados e postos	Departamento de Orientación.	Curso 2022-2023

saúde mental e o benestar emocional.	disposición da comunidade educativa.		
Desenvolver o programa	Valoración dos participantes (alumnado e profesorado)	Centro educativo.	Curso 2022-2023
Desenvolver o programa de coordinación interinstitucional para os casos graves de saúde mental.	Número de coordinacións realizadas. Materiais elaborados.	Consellerías de Educación, Sanidade e Benestar Social.	Curso 2022-2023

EIXO II- PREVENCIÓN DE CONDUTAS SUICIDAS.

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS:

Obxectivo 1. Aumentar a conciencia dos profesionais do ámbito educativo sobre a conduta suicida.

Obxectivo 2. Sensibilizar á comunidade educativa sobre as falsas crenzas achega do suicidio.

Identificar sinais de alarma e factores de risco suicida e de protección.

Obxectivo 3. Dotar de coñecementos achega da abordaxe de ideas e condutas suicidas en adolescentes e novas e os seus familiares, así como os mecanismos ou as vías de coordinación con outros recursos sociais e sanitarios.

Obxectivo 4. Creación dun banco de recursos para fomentar a abordaxe e a prevención das condutas suicidas.

Obxectivo 5: Formación en estratexias para afrontar un duelo.

ACTUACIÓNS

ACTUACIÓNS	INDICADORES DE LOGRO	RESPONSABLES EQUIPO TRABAJO	TEMPORA LIZACIÓN
Difundir información e materiais sobre a prevención universal da conduta suicida en centros educativos.	Elaboración e difusión, na comunidade educativa, do protocolo.	Consellería de Educación	Curso 2022-2023
Elaborar un banco de recursos no portal educativo sobre prevención de condutas suicidas.	Listaxe de recursos postos a disposición da comunidade educativa.	Consellería de Educación.	Curso 2022-2023
Difundir recursos e servizos da comunidade sobre condutas suicidas.	Listaxe de recursos postos a disposición da comunidade educativa.	Consellería de Educación e Convivencia en colaboración con outras entidades.	Curso 2022-2023
Continuar coa difusión da guía de prevención da conduta suicida.	Canles de difusión na comunidade educativa	Centro educativo	Curso 2022-2023
Desenvolver accións formativas específicas para a prevención do suicidio e o manexo de condutas autolíticas en poboación infanto-xuvenil dirixidos aos profesionais do ámbito educativo.	Deseño da acción formativa. Número de participantes que certifican a formación. Documentos contratación	Servizo de Inclusión Educativa e Convivencia en colaboración con outras entidades.	Curso 2022-2023

Deseñar formación específica sobre o duelo.	Deseño da acción formativa. Número de participantes que certifican a formación. Documentos contratación	Centro de Formación do Profesorado.	Curso 2022-2023
Desenvolver accións formativas e talleres no ámbito familiar, educativo e comunitario en colaboración co Consello escolar e as ANPAS.	Deseño da acción formativa. Número de participantes que certifican a formación. Documentos contratación	Centro Educativo.	Curso 2022-2023

EIXO III- ADICIÓN CON E SEN SUBSTANCIA

Son moitos e moi variados vos estímulos aos que cada día estamos sometidos. Algúns destes estímulos poden crear dependencia e chegan a alterar a conduta. Ademais, moitos deles son de acceso instantáneo e sinxelo. Todas estas circunstancias agrávanse cando son vos nenos e vos adolescentes vos consumidores. Ou seu organismo está en crecemento polo que as consecuencias poden resultar máis graves. Isto acontece nunha idade máis proclive a non procesar a información, adoptar condutas arriscadas ou autodestructivas, ter problemas de identidade ou ser facilmente manipulables.

As adicións máis comúns con sustancia soen ser ou tabaco e ou alcol. Aínda que tamén circulan outras sustancias aditivas:: cánnabis, cocaína, heroína, metanfetaminas, drogas de síntese ou as novas sustancias psicoactivas.

As adicións sen sustancia soen estar máis presentes e encubertas pois case sempre están vinculadas ás novas tecnoloxías: infosurfing, gaming, gambling, nomofobia, adición ás redes sociais, oniomanía...

Ou centro participa en dúas iniciativas específicas: “clases sen fume” e “apuntámonos a non beber” dentro dous programas ofertados pola administración. Ademais para as adicións sen sustancia existen numerosas charlas ao longo do curso sobre as consecuencias derivadas do uso das novas tecnoloxías.

Dentro dunha estratexia global tamén existen outros programas máis xerais (“Edusaúde”, “Proxecto de vida activa e deportiva”, “Aliméntache Ben”) que actúan de xeito concomitante na prevención de condutas aditivas e na procura de información e difusión de estilos de vida máis saudables.

Nas diferentes materias especialmente en ciencias naturais, bioloxía e educación física, existen aspectos do currículo relacionados cos hábitos de vida saudable e as condutas prexudiciais para a saúde. Igualmente na materia de Educación Dixital tratase de xeito transversal as adicións sen sustancia.

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS:

Obxectivo 1. Potenciar actuacións orientadas á detección precoz e intervención do tabaquismo e a alcoholemia.

Obxectivo 2. Desenvolver actividades formativas para a prevención de condutas aditivas sen sustancias.

Obxectivo 3. Formar ao profesorado e ás familias na prevención e detección das condutas aditivas.

Obxectivo 4. Creación dun banco de recursos para fomentar a prevención das condutas aditivas.

Obxectivo 5: Informar e concienciar sobre as consecuencias derivadas das adicións e as manobras das empresas e do contorna que favorecen ou consumo.

■ **ACTUACIÓNS:**

ACTUACIÓNS	INDICADORES DE LOGRO	RESPONSABLES EQUIPO TRABAJO	TEMPORALIZACIÓN

Charlas de prevención do tabaquismo	Compromiso dá clase de manterse sen fumar	David Gayoso	Curso 2022-2023
Participación non concurso clases sen fume	Elaboración dun debuxo con slogan	David Gayoso	Curso 2022-2023
Test de consumo de tabaco (cooximetría)	Valoración da incidencia do tabaco non aire expirado	David Gayoso	Curso 2022-2023
Actividades de prevención do tabaquismo	Valoración dúas coñecementos a través dun cuestionario	David Gayoso	Curso 2022-2023
Charlas de prevención do alcoholismo	Participación e intervención na actividade	María Pérez	Curso 2022-2023
Actividades de prevención do alcoholismo	Deseño dunha campaña de contrapublicidade	María Pérez	Curso 2022-2023
Actividades de prevención de condutas aditivas	Valoración dúas coñecementos a través dun cuestionario	David Gayoso	Curso 2022-2023
Charlas da pegada dixital, ciberacoso, navega con rumbo, ciberseguridade, Plan director	Participación e intervención na actividade	M ^a Isabel Martínez Policía Nacional	Curso 2022-2023
Charlas sobre adicións sen sustancia (alumnado e familias)	Participación e intervención na actividade	M ^a Isabel Martínez	Curso 2022-2023
Contido transversal sobre adicións sen sustancia nas clases de educación dixital	Participación e intervención na actividade	M ^a Isabel Martínez	Curso 2022-2023
Programa de prevención de adición aos videoxogos. “A que xogamos”			

EIXO IV- EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL.

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

Obxectivo 1. Formar a todos os membros da comunidade educativa en educación afectivo-sexual.

Obxectivo 2. Sensibilizar e formar á comunidade educativa no respecto e tolerancia cara á diversidade afectivo-sexual

Obxectivo 3. Desenvolver actuacións para a prevención de enfermidades de transmisión sexual, embarazos non desexados e condutas sexuais de risco.

Obxectivo 4. Dotar de estratexias para a identificación e prevención dos abusos sexuais.

Obxectivo 5. Formar ao alumnado no desenvolvemento de boas relacións interpersoais xerando factores protectores.

Obxectivo 6. Formar na influencia das novas tecnoloxías na sexualidade: abordaxe integral do sexting, grooming, pornografía...

Obxectivo 7. Crear un banco de recursos para a abordaxe da educación afectivosexual.

▪ ACTUACIÓNS:

ACTUACIÓNS	INDICADORES DE LOGRO	RESPONSABLE EQUIPO TRABAJO	TEMPORALIZACIÓN
Desenvolver accións formativas específicas para a prevención de condutas de risco . Plan Director.	Deseño da acción formativa. Número de participantes que certifican a formación. Documentos contratación	Policía Nacional	Curso 2022-2023
Desenvolver accións formativas específicas para a identificación e prevención dos abusos sexuais . Plan Director.	Deseño da acción formativa. Número de participantes que certifican a formación. Documentos contratación	Policía Nacional	Curso 2022-2023
Desenvolver accións formativas específicas sobre a influencia das novas tecnoloxías na sexualidade . Plan Director.	Deseño da acción formativa. Número de participantes que certifican a formación. Documentos contratación	Policía Nacional	Curso 2022-2023
Difundir recursos e servizos da comunidade sobre educación afectivo-sexual.	Listaxe de recursos postos a disposición da comunidade educativa.	Consellería de Educación.	Curso 2022-2023

Ofertar, dentro da formación permanente do profesorado de actividades formativas específicas para a abordaxe da diversidade sexual .	Deseño da acción formativa. Número de participantes que certifican a formación. Documentos contratación.	Centro de Formación do Profesorado.	Curso 2022-2023
Desenvolver accións formativas e talleres no ámbito familiar, educativo e comunitario . Charlas divulgativas.	Deseño da acción formativa. Número de participantes que certifican a formación. Documentos contratación.		Curso 2022-2023

5. SEGUIMIENTO E VALORACIÓN DOS RESULTADOS. PROPOSTAS DE MELLORA.

A metodoloxía para o desenvolvemento de competencias emocionais debe ser eminentemente activa e práctica.

Para iso son diversas as dinámicas a utilizar: a introspección, a relaxación, diversas dinámicas de grupo como o role-playing, a dramatización etc.

Una das dinámicas a destacar é a do modelado, desde un punto de vista da metodoloxía de intervención, é necesario facer referencia á teoría da aprendizaxe social de Bandura (1990) que se basea no papel que teñen os modelos no propio proceso de aprendizaxe, o que nos leva a incluír o modelado como maneira de intervención e pór énfase en analizar como os diferentes modelos existentes hoxe en día poden influír e influen nas actitudes, nos comportamentos, nos valores e nas crenzas, xa se refira a compañeiros, a compañeiras, a pais, nais, ou a profesores ou profesoras. Respecto destes últimos é necesario destacar que todos se consideran axentes da educación emocional.

Á pregunta: Quen debe impartir benestar emocional? A resposta non é aparentemente tan fácil de contestar: Son varias as persoas e axentes que poden contribuír á posta en práctica:

- O profesorado.
- As familias.
- A administración pública.
- Organizacións.
- Institucións diversas.

Todo o profesorado pode contribuír ao desenvolvemento destas competencias, para iso son necesarios dous elementos: un, a sensibilización respecto da súa importancia e á súa necesidade, e dúas, a formación.

As familias son a base do desenvolvemento emocional dos seus fillos e fillas. Requírese tamén formación para as familias e un bo entendemento e colaboración entre o centro educativo e estas.

A Administración pública, a través dos departamentos, inspección, os centros de formación permanente do profesorado, etc., poden apoiar e fomentar programas de educación emocional.

As organizacións, en xeral, a través de xefes, directores, recursos humanos,...poden ser axentes activos nas súas empresas do desenvolvemento de competencias emocionais.

Diversas institucións contribúen á difusión da educación emocional formando á poboación en xeral.

As clases, as sesións, serán principalmente participativas e dinámicas. Debe garantirse a participación de todo o alumnado, así mesmo, poden facerse actividades grupais, en pequenos grupos e/ou individuais. Actividades que nesta etapa educativa á que nos referimos fomenten a comunicación e a

convivencia. É unha máxima neste enfoque emocional que ninguén se vexa exposto a mostrar a súa intimidade nin violentar a ninguén sobre aspectos emocionais persoais.

Avaliación

Para avaliar a educación emocional e o benestar hai que ter en consideración dúas cuestións:

- O grao de desenvolvemento en competencias emocionais que manifestan o alumnado ao participar en programas.
- Programas formativos e o seu implementación.

Respecto ao grao de desenvolvemento en competencias emocionais pódese levar a cabo usando probas estandarizadas que deben estar xa testadas e validadas, tamén coa descrición que outras persoas poidan facer manifestando os cambios existentes, usando a observación directa e indirecta e finalmente, confrontar as distintas visións e elaborando unha conclusión realista.

No referente aos programas formativos, deberá ser atendida a opinión dos diferentes axentes involucrados ademais de seguir con detalle a implementación dos mesmos.

En resumo, haberá que avaliar as necesidades, pero ademais o propio deseño do programa, o proceso e o produto.

Segundo dinos Vaello Orts na Xestión de aula baseada na educación Socio-Emocional (2008), esta debe ser:

- Segura.
- Atrayente: onde ninguén queira incumprir.
- Respectuosa: cos dereitos de todos: alumnos e profesores.
- Empática: onde imperen as relacións armoniosas e positivas.
- Alcanzable: onde todos teñan posibilidades de éxito.
- Esixente: onde se expoñan retos razoables.
- Integral: onde teñan espazo todas as capacidades que caracterizan á persoa.
- Inclusiva: onde todos e cada un dos presentes teña posibilidades.

6. CONCLUSIONES E DIFUSIÓN.

Como conclusión é necesario sinalar, unha vez máis, que os programas de intervención educativa centrados en programas de educación emocional e o benestar, posúen un gran potencial para producir efectos positivos no desenvolvemento humano. Melloría das competencias sociais e emocionais.

7. ANEXO.

ACTIVIDADES PARA UNHA BOA PRAXIS DA EDUCACIÓN EMOCIONAL

7. ANEXO.

ACTIVIDADES PARA UNHA BOA PRAXIS DA EDUCACIÓN EMOCIONAL

BLOQUES TEMÁTICOS

- 1. Conciencia emocional**
- 2. Regulación emocional**
- 3. Autonomía emocional**
- 4. Competencia social**
- 5. Competencias para a vida e o benestar**

1. CONCIENCIA EMOCIONAL

Capacidade para tomar conciencia das propias emocións e das emocións dos demais.

OBXETIVOS XERAIS	CONTIDOS	OBXECTIVOS ESPECÍFICOS
<i>Identificar diferentes tipos das emocións, en si mesmas e noutros, así como o significado que teñen a través da auto observación e a observación das persoas que os rodean.</i>	Coñecemento das propias emocións	• Percibir con precisión os propios sentimentos e emocións. • Identificar e definir os estados emocionais que vive a persoa en diferentes momentos contemplando a posibilidade de experimentar múltiples emocións. • Recoñecer a incapacidade para tomar conciencia dos propios sentimentos debido á desatención selectiva ou á dinámicas inconscientes.
	Vocabulario emocional	Recoñecer e utilizar adecuadamente a linguaxe emocional (a linguaxe verbal e corporal). • Utilizar adecuadamente as expresións dispoñibles no contexto cultural da persoa, para designar fenómenos emocionais
	Coñecemento das emocións dos demais	• Percibir con precisión as emocións e os sentimentos dos demais. • Comprender as emocións doutras persoas. • Implicarse empáticamente nas súas experiencias emocionais. • Facer uso de sinais situacionais e expresivos (comunicación verbal e non verbal) que teñen certo grado de consenso cultural para o significado emocional.
	Interacción entre emoción, cognición e comportamento.	• Coñecer a relación entre emoción, pensamento e comportamento. • Ser capaz de atopar esta relación e realizar os cambios necesarios de pensamentos e comportamentos para regular as súas propias emocións. • Comprender como os estados emocionais afectan ao comportamento e estes, á súa vez, inflúen emoción e como ambos poden ser regulados pola cognición (razoamento, conciencia)

2. REGULACIÓN EMOCIONAL.

Capacidade para manexar as emocións de forma apropiada.

OBXETIVOS XERAIS	CONTIDOS	OBXECTIVOS ESPECÍFICOS
<i>Responder adecuadamente ás emocións que experimentamos usando técnicas como o diálogo interna, introspección, meditación, respiración ou relaxación, entre outras.</i>	Expresión de emocións.	• Expresar as emocións de forma adecuada e axustada ao contexto e ás circunstancias. • Comprender que o estado emocional interno non sempre se corresponde co expresión externa. Isto refírese tanto a un mesmo como aos demais. • Comprender o impacto que a propia expresión emocional e comportamento pode ter sobre as demais persoas.
	Regulación de emocións e sentimentos.	• Aceptar que moitas veces hai que regular os sentimentos e as emocións. Inclúe: - A regulación da impulsividade (rabia, violencia, condutas de risco). - Tolerancia á frustración para previr estados emocionais negativos (ira, estrés, ansiedade, depresión). - Perseverar na consecución dos obxectivos a pesar das dificultades. - A capacidade de aprazar as recompensas inmediatas en favor doutras máis longas prazo pero de orde superior, etc. • Conseguir o difícil equilibrio entre a represión ou inhibición emocional e a falta de control
	Habilidades de afrontamento.	• Adquirir estratexias para facer fronte ás emocións negativas, diminuindo as súas intensidade e duración co fin de mitigar as molestias que provocan. • Afrontar retos e situacións de conflito e as emocións que xeran con estratexias de autorregulación para xestionar a intensidade e duración dos estados emocionais.
	Autoxeración de emocións positivas.	• Autoxerar e experimentar de forma voluntaria e consciente emocións positivas (alegría, amor, humor...) e gozar da vida, así como autoxestionarse a propia. bienestar emocional aumentando o grao de bienestar subxectivo na procura de a mellor calidade de vida.

3. AUTONOMÍA EMOCIONAL

Capacidade de sentir, pensar e tomar decisións por si.

OBXETIVOS XERAIS	CONTIDOS	OBXECTIVOS ESPECÍFICOS
<i>Alcanzar e manter a equilibrio entre a dependencia emocional e o desapego.</i>	Autoestima positiva.	• Adquirir unha autoavaliación positiva, satisfactoria e realista. Imaxe positiva de si mesmo • Establecer e manter unha “boa relación” contigo mesmo..
	Automotivación.	• Adquirir a capacidade de autodirixir o noso comportamento e implicarnos emocionalmente en diversas actividades, xa sexa no persoal, social, tempo libre, vida futura profesional etc
	Autoeficacia emocional. Quere dicir que acepta a túa propia experiencia emocional se é única e excéntrica ou se culturalmente convencional	• Percibirse con capacidade para sentir o desexado e xerar as emocións que necesitas. • Acepta a túa propia experiencia emocional.
	Responsabilidade. É a intención de participar en comportamentos seguros, saudables e éticos	• Adquirir habilidades para revisar o propio comportamento e asumir as consecuencias que derivan del. • Responder polas propias accións. • Asumir a responsabilidade na toma de decisións. • Decidir con responsabilidade sabendo que, o máis efectivo é adoptar unha actitude positiva.
	Actitude positiva.	• Decidir adoptar unha actitude construtiva e positiva nas situacións da vida, a pesar de que sempre haberá moitas razóns para que a actitude sexa negativa. • Mostrar optimismo sempre que sexa posible e manter actitudes amigables. e respectar aos demais.
	Análise crítica das normas sociais.	• Desenvolver a capacidade de reflexionar razoadamente sobre as mensaxes sociais e as normas culturais que lles chegan dende os distintos medios. • Avaliar criticamente as mensaxes sociais, culturais e dos medios de comunicación sobre normas sociais e comportamentos persoais. isto ten sentido para non adoptar os comportamentos estereotipados.
	Resiliencia..	• Proporcionar aos menores integridade ou forza psicolóxica para superar os obstáculos, superar e afrontar con éxito períodos de dor emocional ou situacións eventos adversos que poden ser de diferente intensidade

4. COMPETENCIA SOCIAL

Capacidade para manter relacións adecuadas con outras persoas.

OBXETIVOS XERAIS	CONTIDOS	OBXECTIVOS ESPECÍFICOS
Facilitar as relacións interpersoais, fomentar actitudes e comportamentos prosociais e crear un clima de convivencia agradable para todos.	Habilidades sociais básicas.	• Incorporar no repertorio habitual de comportamento do alumnado, comportamentos conceptos básicos de "boa educación ou boas maneiras" como: saudar, escoitar, despedirse, agradecer, pedir desculpas, falar, manter a quenda, manter unha actitude de diálogo, etc.
	Respecto polos demais.	• Desenvolver nos menores unha actitude de consideración, aceptación e aprecio cara diferenzas, individuais e grupais, doutras persoas. • Valorar os dereitos de todas as persoas. Isto aplícase en diferentes puntos punto de vista que poida xurdir nunha discusión.
	Comunicación receptiva.	• Prestar atención aos demais tanto na comunicación verbal como non verbal para recibir e comprender as mensaxes con precisión.
	Comunicación expresiva	• Iniciar e manter conversacións con outras persoas. • Expresar con claridade os propios pensamentos e sentimentos, tanto na comunicación verbal como non verbal.
	Compartir emocións.	• Ser consciente de que a estrutura e a natureza das relacións veñen en parte definida tanto polo grao de inmediatez emocional ou sinceridade expresiva, como polo grao de reciprocidade na relación. • Aprender a expresar as súas emocións e escoitar as dos demais en situacións relacións interpersoais.
	Comportamento prosocial e cooperativo.	• Realizar accións a favor doutras persoas, sen que estas o soliciten. • Aprender a compartir actividades e espazos.
	Asertividade.	• Defender e expresar os seus propios dereitos, opinións e sentimentos socialmente adecuados. • Di "non" con claridade e quédate con el e acepta que a outra persoa poida dicirche "non".

		• Facer fronte á presión dos compañeiros e evitar situacións nas que se poida ser forzado a participar en condutas de risco.
	Prevención e resolución de conflitos.	• Identificar, anticiparse ou afrontar con resolución aos conflitos e problemas sociais e interpersoais. - Identificar situacións que requiren unha solución ou decisión preventiva. - Avaliar riscos, barreiras e recursos evitando comportamentos que poidan xerar conflitos. - Afrontar os conflitos de forma positiva, aportando solucións informadas e construtivo.
	Xestión das emocións colectivas en contextos sociais	• Redirixir situacións emocionais en contextos sociais. Trátase de activar estratexias colectivas de regulación emocional.

5. COMPETENCIAS PARA A VIDA E O BENESTAR

Capacidade de adoptar comportamentos apropiados e responsables para afrontar satisfactoriamente os desafíos do día a día.

OBXETIVOS XERAIS	CONTIDOS	OBXECTIVOS ESPECÍFICOS
Desenvolver no alumnado habilidades, actitudes e valores para organizar a súa vida dun xeito saudable e equilibrado potenciando experiencias de benestar persoal e social.	Establecemento de obxectivos adaptativos.	• Desenvolver nos menores a capacidade de marcar metas positivas e realistas na súa vida diaria, unhas a curto prazo (por un día, semana, mes) e outras a longo prazo (un ano, varios anos).
	Toma de decisións responsable.	• Desenvolver mecanismos persoais para tomar decisións en situacións persoais, familiares, académicas, sociais ou de tempo libre que se produzan na vida cotiá, evitando actitudes pasivas ou de negación. • Asumir a responsabilidade das propias decisións, tendo en conta aspectos éticos, sociais e de seguridade.
	Busca de apoios e recursos dispoñibles.	• Identificar a necesidade de apoio e asistencia e saber acceder aos recursos dispoñibles e axeitados (como e onde pedir axuda).
	Cidadanía activa.	• Coñecer os seus propios dereitos e deberes. • Desenvolver un sentimento de pertenza e grao de compromiso coa participación nun sistema democrático, a solidariedade, o exercicio de valores cívicos, o respecto aos valores multiculturais e á diversidade, etc. no grupo social no que cada alumno desenvolve a súa vida.
	Benestar subxectivo.	• Desenvolver a capacidade para gozar conscientemente do benestar (emocional, subxectivo, persoal, psicolóxico) e tratar de transmitilo ás persoas coas que se relacionan. • Adoptar por unha actitude pro-benestar. • Aceptar o dereito e o deber de procurar o propio benestar, xa que con este se pode contribuír activamente ao benestar da comunidade na que se vive (familia, amigos, sociedade).
	Xeración de experiencias óptimas na vida.	• Proporcionar a capacidade de crear situacións agradables para si mesmo e “sentirse feliz”

RECURSOS PARA O DESARROLLO DA LÍÑA DE INTERVENCIÓN

1. RECURSOS PARA O PROFESORADO

Programa de Intelixencia Emocional para as etapas da educación infantil, educación primaria e educación secundario. Deputación Provincial de Gipuzkoa.

- Programa de Intelixencia Emocional que ten como finalidade a promoción do alumnado de educación infantil, educación primaria e secundaria as habilidades emocionais que lles permitan aumentar o seu nivel de benestar persoais e converterse en persoas responsables, comprometidas e cooperadoras

[Material de la Diputación de Guipúzcoa - eskolabakegune \(euskadi.eus\)](#) Todas as etapas educativas

[Microsoft Word - 2ª EDICIÓN, 2012 \(juntadeandalucia.es\)](#) (Aulas felices)

[db4dde64-3757-4467-9830-407efc53b334 \(juntadeandalucia.es\)](#) Ser persoa e relacionarse. 1º - 2º ESO

[DELANTERA.PDF \(juntadeandalucia.es\)](#) Prevención da violencia 3º- 4º ESO

[Construye tu Mundo - Campus FAD](#) Construe o teu mundo. Todas as etapas educativas

[Educación emocional - Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional \(juntadeandalucia.es\)](#)
Todas as etapas

[Programa Ulises: Aprendizaje y desarrollo del autocontrol emocional - Autismo Madrid](#)

Programa Dino

Programa Atenea

Programa Hércules

2. RECURSOS PARA FAMILIAS

[Etapas - Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional \(juntadeandalucia.es\)](#) Todas las etapas educativas.

[Programa de apoyo a madres y padres de adolescentes - Junta de Andalucía \(juntadeandalucia.es\)](#)

- ["La Llegada de la abierta adolescencia"](#)
- ["Una ventana a la familia"](#)
- [Revistas para madres y padres "Adolescentes"](#)
- [Programa de autoformación para la prevención de las drogodependencias](#)

BIBLIOGRAFÍA

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

- Moreno C, Ramos P, Rivera F, Jiménez-Iglesias A, García-Moya I. Las conductas relacionadas con la salud y el desarrollo de los adolescentes andaluces. Resumen del estudio Health Behaviour in School-aged Children en Andalucía (HBSC-2011). Universidad de Sevilla.