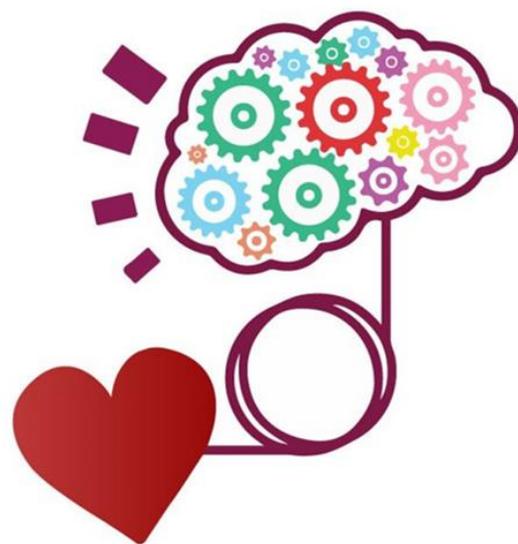


**PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD  
EN EL MARCO EDUCATIVO Y ASOCIATIVO**

## **TALLER DE SALUD EMOCIONAL PARA JÓVENES**



**NO8DO**

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

Salud y Protección Animal  
Dirección General de Salud Pública y Protección Animal  
Servicio de Salud

## CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN .....	3
2. FUNDAMENTACIÓN .....	4
3. POBLACIÓN DIANA.....	8
4. OBJETIVOS .....	9
Objetivo general.....	9
Objetivos específicos .....	9
5. METODOLOGÍA.....	10
6. CONTENIDOS .....	11
7. RECURSOS .....	12
Recursos Humanos .....	12
Recursos Materiales .....	12
8. EVALUACIÓN.....	13

# 1. INTRODUCCIÓN

Todos los seres humanos experimentamos emociones, las emociones son un componente básico de nuestras vidas, independientemente de cómo las expresamos o las vivimos. Están presentes en cada decisión que tomamos, pues constituyen la base de la motivación humana.

Las emociones surgen como resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales, de la estructura de la personalidad y de las normas culturales de cada individuo. Son esencialmente, una manifestación de la vida de cada persona; por eso hay quienes son más sensibles a ellas, y por tanto más proclives a tener dificultades a la hora de regularlas o para responder de forma sana a determinados estímulos o situaciones.

Sin embargo, es posible aprender a utilizar estrategias y recursos que nos ayuden a ser más felices y llevar una existencia más plena, durante toda nuestra vida, especialmente durante la infancia y adolescencia, periodos de enorme plasticidad cerebral, en las que chicos y chicas pueden alcanzar un desarrollo óptimo de sus potencialidades siempre que disfruten de un contexto favorable.

La adolescencia es una etapa de enorme importancia, durante la cual se producen innumerables cambios que afectan a las esferas física, cognitiva, emocional y conductual que en muchas ocasiones generan un gran malestar emocional y sufrimiento.

La educación emocional puede paliar estos efectos indeseables en los y las adolescentes, y no solo eso, sino que además podrán obtener numerosos beneficios; una adecuada autoestima, mayor resiliencia, autocontrol y dominio de las emociones, mejor autoconocimiento y madurez personal, capacidad para resolver conflictos, mayor tolerancia a la frustración y sobre todo conseguirán alcanzar el equilibrio emocional necesario para vivir una vida más estable, feliz y productiva.

El programa que desarrollamos está basado en tres ejes teórico-prácticos:

- |   |   |
|---|---|
|  | <b><i>El paradigma de Desarrollo Positivo Adolescente</i></b> , que parte de una visión nueva, optimista y positiva del ser humano, y deja atrás modelos tradicionales basados en el déficit y las debilidades, para centrarse en las características positivas y en las fortalezas personales que todo ser humano posee. |
|  | <b><i>El desarrollo de la Inteligencia Emocional</i></b> , mediante la aplicación del modelo Pentagonal de competencias emocionales (Bisquerra 2016).   |
|  | <b><i>La práctica de mindfulness o atención plena</i></b> como herramienta complementaria para alcanzar los objetivos de bienestar personal deseados.   |

## 2. FUNDAMENTACIÓN

### La Psicología Positiva: Modelo PERMA de Bienestar Personal

Tradicionalmente la Psicología ha puesto casi toda la atención en la explicación de las dificultades, carencias y debilidades de las personas, en detrimento del estudio de las fortalezas y capacidades que cada ser humano posee, es decir, históricamente esta disciplina se ha centrado más en la “enfermedad” y en sus procesos, que en la promoción de la salud y el bienestar de las personas y colectividades.

Como reacción ante esta visión, a finales de siglo XX, nace un nuevo paradigma, la Psicología Positiva, que aporta una nueva perspectiva para el abordaje de los fenómenos mentales relacionada con el logro de la salud y el bienestar personal, y se compromete con un nuevo objetivo a alcanzar: “que los seres humanos sean felices.”

A partir de este compromiso, se centra en el estudio de los factores salutogénicos que protegen al ser humano de desarrollar estados no sanos de los procesos mentales y afectivos que causan malestar emocional, y define la *salud mental o emocional* como un estado de “*bienestar psicológico general*”, que se relaciona con aspectos que tienen que ver con la comprensión y el manejo de las propias emociones, la calidad de las relaciones personales, y la capacidad para hacer frente a las dificultades, de manera que puede resumirse en “*un sentimiento de satisfacción general, y con el hecho de que la vida tenga un sentido y propósito, que haga que merezca la pena ser vivida*”.

Seligman, uno de los autores más influyentes en la aparición, desarrollo y auge del paradigma positivo, plantea en su libro “La auténtica felicidad” (2002) la existencia de una serie de elementos relacionados directamente con este logro.

**Las Emociones Positivas:** para poder experimentar bienestar, el ser humano necesita sentir emociones positivas como la paz, la gratitud, la satisfacción, el disfrute, la esperanza, la curiosidad y el amor. Es la vida “placentera”.

**El Compromiso:** requiere reconocer las propias fortalezas personales y disfrutar de lo que se hace, a partir de ellas, hasta alcanzar un estado de “flow”, concepto introducido por Csikszentmihalyi, que establece que “la cima de la felicidad humana” se alcanza a través de lo que se conoce como experiencias de flujo (flow).

**El Sentido o Significado** que las personas dan a su vida, y consiste en aplicar las fortalezas personales a ayudar a los demás. Implica el sentimiento de pertenecer y estar al servicio de algo que se considera más importante que la propia persona, (ideal familiar, político, espiritual, etc). Es la vida “significativa”.

Posteriormente, Seligman (2009) añadió un cuarto elemento a su teoría de la felicidad, relacionado con los vínculos positivos, la vida social, y las relaciones e interacciones positivas:

**Las relaciones positivas:** en este elemento destaca la importancia de llevar una vida en comunidad, en la cual la persona pueda compartir con otros seres humanos las experiencias vitales, debido a que las buenas relaciones con otras personas ya sean familiares, amistades, o de trabajo, es uno de los factores más importante para el bienestar personal y social. En este sentido habla también de “instituciones positivas” (escuela, organizaciones, etc.).

Considerando todos estos elementos, M. Seligman construye un modelo explicativo del Bienestar, denominado PERMA, cuyas siglas significan:

**P** (*positive emotion*) emociones positivas.

**E** (*engagement*) compromiso.

**R** (*relationship*) relaciones positivas.

**M** (*meaning*) sentido y significado.

**A** (*accomplishment*) logro o autorrealización.

En este modelo ninguno de estos elementos constituye por sí mismo el bienestar, sino que cada uno de ellos contribuye a lograrlo.

En esta nueva Teoría del Bienestar denominada “Well being”, el objetivo de la Psicología Positiva es ahora el *floreCIMIENTO humano*, (“Flourishing”) a partir del incremento de los elementos que componen el modelo PERMA, y en la que también otorga un lugar preponderante a los “rasgos positivos” o “fortalezas de carácter”, definidos como aquellas “*características positivas que aportan sensaciones positivas y gratificación y cuyo desarrollo contribuye al florecimiento de los seres humanos*”, entendiendo este concepto como autorrealización y desarrollo de las potencialidades del individuo.

Desde este modelo de Bienestar, se pretende ayudar a las personas a descubrir sus fortalezas y desarrollar su potencial, de manera que les permita no solo enfrentar con éxito las adversidades, sino que puedan utilizar estas fortalezas como herramientas para generar oportunidades de desarrollo personal, alcanzar el éxito y la felicidad, haciendo lo que mejor saben hacer, con pasión, dedicación y concentración; y por otro lado, descubrir su propósito de vida.

#### **Inteligencia Emocional: Modelo Pentagonal de Competencias Emocionales:**

La inteligencia emocional no es una teoría sobre cómo funcionan las emociones, sino sobre cómo utilizarlas óptima y adaptativamente a la hora de alcanzar un mayor bienestar personal, social y laboral.

El concepto de inteligencia emocional aparece por primera vez desarrollado por Salovey y Mayer (1999). Sin embargo, fue Goleman quien lo popularizó en su libro “Inteligencia emocional” (1995).

La tesis primordial de este libro es que necesitamos una nueva visión del estudio de la inteligencia humana más allá de los aspectos cognitivos e intelectuales que resalte la importancia del uso y gestión del mundo emocional y social para comprender la vida de las personas. A partir de ese momento, diferentes autores como Bar-On (1997), Cooper y Sawaf (1997), Shapiro (1997) o Gottman (1997) realizaron aproximaciones al concepto de lo más heterogéneas, proponiendo diversos componentes de la inteligencia emocional y elaborando variados instrumentos para evaluar el concepto.

El modelo teórico de estos autores está compuesto por cuatro habilidades básicas fundamentales subdivididas a su vez en una serie de subhabilidades:

	<b>Percepción de las emociones</b> , la habilidad para percibir las propias emociones y las de los demás, así como percibir emociones en objetos, arte, música y otros estímulos.
	<b>Facilitación emocional</b> , es decir la habilidad para generar, usar y sentir las emociones como necesarias para comunicar sentimientos, o utilizarlas en otros procesos cognitivos.
	<b>Comprensión emocional</b> , habilidad para comprender la información emocional, cómo las emociones se combinan y progresan a través del tiempo y saber apreciar los significados emocionales.
	<b>Regulación emocional</b> , habilidad para estar abierto a los sentimientos, modular los propios y los de los demás, así como promover la comprensión y el crecimiento personal.

#### El modelo Pentagonal de competencias emocionales de Bisquerra (2016)

La educación emocional puede ser entendida como *“Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida”*. Todo ello con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social, y define las competencias emocionales como *“el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”*.

Este modelo clasifica las competencias emocionales en cinco bloques:

	<b>La conciencia emocional</b> entendida como la capacidad para tomar conciencia tanto de las emociones propias como de las ajenas, así como del clima emocional de un determinado contexto.
	<b>La regulación emocional</b> : también denominada gestión emocional, capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.
	<b>La autonomía emocional</b> : concepto que hace referencia a un conjunto de características vinculadas con la autogestión personal (autoestima, actitud positiva, etc.).
	<b>Las competencias sociales</b> : capacidad para mantener relaciones en buenos términos con otras personas.
	<b>Las competencias para la vida y el bienestar</b> : capacidad para adoptar comportamientos adecuados para afrontar satisfactoriamente los desafíos cotidianos de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales o de ocio, facilitando así experimentar satisfacción o bienestar.

**Mindfulness o atención plena:**

Definido como “la capacidad de prestar atención al momento presente de forma deliberada y sin juzgar” se considera un tipo de meditación introspectiva, ya que la atención se centra en observar, contemplar y examinar lo que sucede en nuestro cuerpo y en nuestra mente, justo en el momento en que sucede y sin juzgar, con el objetivo fundamental de desenmascarar automatismos, y promover el cambio y la mejora en nuestras vidas.

Esta corriente goza cada vez de más difusión y reconocimiento gracias a los estudios científicos que han demostrado sus numerosos beneficios, sobre todo en el campo del crecimiento personal, ya que:

	Permite conectar con el agradecimiento, una de las fortalezas personales que influyen más en la felicidad.
	Facilita el autoconocimiento, aumentando la conciencia personal, que permite una mayor aceptación propia y de las demás personas.
	Ayuda a ver la felicidad como un estado de ánimo interno y duradero que consiste en sentirse en serenidad, a gusto con uno mismo, misma y en apreciar el aquí y el ahora, focalizándonos en el presente.
	Facilita la autorregulación emocional, favoreciendo una menor reactividad y una menor identificación con pensamientos y emociones.
	Nos pone en contacto con lo que sentimos...

Debido al creciente éxito de las intervenciones basadas en este enfoque de Psicología positiva y mindfulness, se han desarrollado multitud de programas para aplicar en diferentes contextos, siendo quizás los más interesantes, los que se llevan a cabo dentro del marco educativo, en el de promoción de la salud y en el laboral.

En relación a este hecho, recientes publicaciones basadas en meta-análisis de diferentes programas de educación emocional, han puesto de manifiesto la necesidad de llevar a cabo programas respaldados por un sistema de valores ético, pues se ha demostrado que no es suficiente enseñar a “hacer” al alumnado (contenidos de la mayoría de programas de Habilidades Sociales o para la vida”), sino que si queremos potenciar un desarrollo saludable y comprometido con el resto de los seres humanos, es necesario fomentar las virtudes o fortalezas personales de cada individuo (enseñar a “ser”).

Esta “forma de ser” no se aprende fácilmente, de manera espontánea, ni utilizando técnicas de aprendizaje formales, sino que es necesaria una vivencia personal que contribuya a la construcción de estos nuevos conocimientos, habilidades y valores.

# 3. POBLACIÓN DIANA

INTRODUCCIÓN

FUNDAMENTACIÓN

P. DIANA

OBJETIVOS

METODOLOGÍA

CONTENIDOS

RECURSOS

EVALUACIÓN

El programa “Salud Emocional para Jóvenes” está diseñado para su aplicación con alumnado de 1º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO).

No obstante, podría desarrollarse excepcionalmente en otros niveles, realizando las adaptaciones oportunas.

Asimismo, está dirigido a grupos no formales de adolescentes y jóvenes del ámbito asociativo y comunitario.

## 4. OBJETIVOS

### Objetivo general

Potenciar el bienestar emocional de la población adolescente mediante la promoción de características positivas y el desarrollo de las fortalezas personales, que posibiliten el cambio y florecimiento personal, de manera que consigan vivir de manera más plena, feliz y comprometida.

### Objetivos específicos

	Contribuir al desarrollo, fortalecimiento y consolidación de la inteligencia emocional mediante el autoconocimiento, la identificación de las emociones propias y de las demás personas, la autorregulación, la automotivación y el establecimiento de relaciones personales positivas.
	Aprender a utilizar herramientas que permiten la gestión de las emociones, como la identificación y desactivación de los pensamientos negativos.
	Aprender a utilizar recursos positivos que favorecen el desarrollo personal y social y proporcionan mayores niveles de bienestar subjetivo, como las emociones y acciones positivas, la autocompasión, la amabilidad hacia los demás seres vivos, el compromiso y el sentido de la vida.

## 5. METODOLOGÍA

La metodología será ante todo vivencial y experiencial. En este sentido se propone la utilización de un diario emocional, pues además de aportar numerosos beneficios a nivel cognitivo y emocional, es la herramienta idónea para registrar los cambios y aprendizajes que se van produciendo.

Participativa; se llevarán a cabo ejercicios prácticos, análisis y debates, proyección de videos, lectura de cuentos, juegos, actividades de expresión corporal y musicoterapia, etc.

Reflexiva e individualizada; actividades de trabajo individual para favorecer la consciencia del aquí y el ahora.

Grupal: algunas actividades se llevarán a cabo en grupos pequeños y otras en grupos grandes.

También se utilizarán de manera controlada, técnicas de enseñanza-aprendizaje formales de tipo expositivo, y técnicas informales como el brainstorming, debates dirigidos, preguntas abiertas, resúmenes grupales, preguntas indirectas, devolución de la información, rondas de participación, etc.

Se prestará especial atención a las emociones emergentes en el contexto de la sesión, que se afrontarán de manera específica y singularizada, estando presentes y conscientes en cada momento.

La programación será abierta y flexible, y se realizarán los cambios oportunos en función de la evolución y características del grupo, criterios técnicos, necesidades detectadas y desarrollo de las sesiones.

En el caso de que el taller se desarrolle con otros colectivos, se mantendrán los mismos fundamentos teóricos, bases metodológicas, y contenidos, realizando las adaptaciones que se consideren necesarias, según las circunstancias concretas del colectivo, la edad y madurez del grupo y las necesidades detectadas.

## 6. CONTENIDOS

Se propone un taller de siete sesiones de una hora de duración cada una (siempre que sea posible podrían ser dos horas), en los centros educativos y de dos horas o más en el ámbito comunitario.

Los contenidos de este taller se centran en los siguientes temas:

1ª SESIÓN	Presentación	Conceptos básicos: bienestar emocional, felicidad, salud emocional y mindfulness (atención plena). Características de las personas con buena salud emocional.
2ª SESIÓN	Comprender las emociones	Emoción. Diferencias entre emoción, sentimiento y estado de ánimo. Tipos de emociones. Funciones. Emociones positivas y emociones negativas. Emociones y cuerpo.
3ª SESIÓN	Gestionar las emociones	Inteligencia emocional; definición y componentes. Características positivas. Virtudes y valores (fortalezas personales). Técnicas para la gestión emocional.
4ª SESIÓN	Gestionar el pensamiento	Pensamiento. Funcionamiento. Tríada cognición /emoción /conducta. Errores o sesgos cognitivos. Criterios para identificar y cuestionar los pensamientos.
5ª SESIÓN	Herramientas para el bienestar emocional I	Habilidades y recursos para la gestión de los pensamientos. Teoría de los círculos del control y la influencia. Creatividad y pensamiento divergente. Empatía vs compasión.
6ª SESIÓN	Herramientas para el bienestar emocional II	Amabilidad, gratitud y compromiso. Resiliencia. Estrategias para aumentar la Resiliencia. Optimismo inteligente. Autocompasión. Autoestima sana vs autoestima insana.
7ª SESIÓN	Cierre del taller	Decálogo de la salud emocional.

# 7. RECURSOS

## Recursos Humanos

	Personal técnico con formación específica en salud emocional.
---	---

## Recursos Materiales

	Sala multiusos con las condiciones necesarias y suficientes de luz, ventilación, aislamiento de ruidos, espacio y mobiliario.
	Equipamiento audiovisual: ordenador, proyector, altavoces...
	Materiales fungibles: fotocopias, cuadernos, bolígrafos, rotuladores, etc.
	Materiales complementarios y opcionales: esterillas o colchonetas, crótalos, cuenco tibetano, gong, campana...

# 8. EVALUACIÓN

Los distintos efectos del taller se medirán a través de los siguientes instrumentos:

*Reacción:*

Cuestionario de  
satisfacción para el  
profesorado presente  
en las sesiones

Cuestionario de  
satisfacción para el  
alumnado

Ambos instrumentos constarán de una serie de preguntas cerradas (escala Likert) y un espacio para expresar libremente su opinión, o destacar algo significativo.

*Aprendizaje y transferencia de lo aprendido:*

Observación directa  
de los cambios que se  
hayan producido  
(cuaderno de campo)

Entrevista con el  
profesorado  
(semiestructurada)

Narraciones del  
alumnado  
participante