



Creciendo en **PREVENCIÓN**



Prevención de Riesgos emocionales
“El viaje de las emociones”

Contenido

0. **Contexto**
1. **¿Qué es la educación emocional?**
2. **¿Cómo proponemos llevarla al aula?**
3. **Introducción**
4. **Actividad central**
5. **Justificación.**
6. **Objetivos**
7. **“La regla de las tres Ps”.**
8. **Descripción.**
9. **Metodología.**
10. **Visión del grupo Elecnor.**
11. **Queremos dar un paso más.**
12. **Bibliografía.**

Contexto

En España, se estima que la discapacidad intelectual afecta aproximadamente al 0,7%-1,5% de la población, lo que representa más de 400.000 personas.

Este colectivo enfrenta desafíos significativos en su integración social y laboral, con tasas de actividad y empleo notablemente inferiores a las de la población general. Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) de 2022, la tasa de actividad de las personas con discapacidad intelectual es del 36,4%, y la tasa de empleo se sitúa en el 23,7%, cifras que reflejan las barreras existentes para su plena participación en el mercado laboral.

La salud emocional desempeña un papel crucial en la integración de las personas con discapacidad intelectual. Un estudio de la Fundación Adecco indica que el empleo mejora la salud emocional y la calidad de vida global del 75% de estas personas. Sin embargo, la falta de educación en áreas claves, como la educación emocional, puede agravar la vulnerabilidad de este colectivo.

La promoción de la salud emocional es esencial para mejorar la empleabilidad y la inclusión social de las personas con discapacidad intelectual en España.

Programas de apoyo psicológico y educación emocional adaptados, pueden fortalecer habilidades sociales y aumentar la resiliencia, facilitando su integración en entornos laborales y comunitarios.

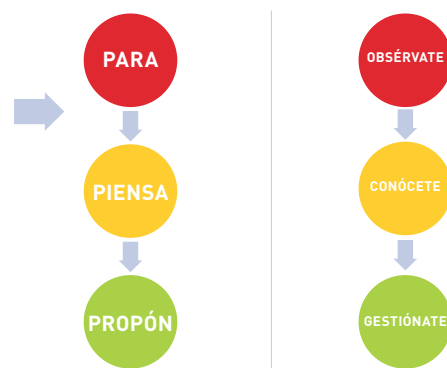
¿Qué es la educación emocional?

La **educación emocional** es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con el objetivo de capacitar al alumnado para la vida y asegurar su bienestar personal y social.

Las emociones forman parte esencial de nuestra vida y nos impulsan a actuar, por este motivo es imprescindible saber cuáles son, identificarlas y, por supuesto, gestionarlas. Esta es la base de esta guía didáctica:

- 1.- ¿Qué son las emociones?
- 2.- ¿Cuáles son y cómo identificarlas?
- 3.- La empatía
- 4.- La gestión de las emociones.

El proyecto se adapta a la prevención y protección integral de salud, en especial al ámbito EMOCIONAL, basada en la regla de las 3 Ps (**Para, Piensa y Propón**) y su aplicación en el aspecto emocional: **obsérvate, conócete y gestiónate.**



¿Cómo proponemos hacerlo?

ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN

- Necesidad de un nuevo proyecto educativo adaptado a la situación.

REDEFINIR OBJETIVOS REDEFINIR CONTENIDOS

NUEVA PROPUESTA

- Entorno digital/presencial
- Contacto con el centro
- Apoyo a los formadores.

Desarrollo del proyecto

ETAPA 0



Tras el contacto establecido con instituciones, centros, docentes y especialistas, **estudiamos las necesidades del alumnado, docentes y centros.**

ETAPA 1



Nuestro equipo (pedagogía, magisterio y psicología) **desarrollan los objetivos, metodología y contenidos de la propuesta educativa.**

ETAPA 2



La propuesta educativa se presenta al **equipo técnico de las instituciones** para su análisis, aportación y corrección.

Análisis y corrección

ETAPA 3



Se **redefinen las actividades, el material y la herramienta** de trabajo siguiendo las indicaciones técnicas y se acuerda el plan de actuación.

ETAPA 4



Se **presenta** el proyecto, **de forma colectiva**, a los centros.

Inicio de las intervenciones

ETAPA 5



Se contacta con cada docente para realizar una asesoría individualizada y se comienzan a realizar las intervenciones con el apoyo de nuestro equipo.

Fin de las intervenciones

ETAPA 6



Se realiza un análisis de los resultados y el alcance del proyecto y se entrega un informe de actuación.

Introducción

CRECIENDO EN PREVENCIÓN está dirigido a **personas con discapacidad intelectual y propone a sus formadores un proyecto que incluye unidades didácticas de educación emocional para complementar su formación dentro y fuera del centro.**

A través de dinámicas gamificadas, el alumnado tendrá la posibilidad de analizar sus propios aprendizajes, de conocer y reconocer en situaciones cotidianas las **Reglas de Prevención (Para, Piensa, Propón)** para extrapolarlas a su situación actual e identificar la importancia de la prevención y la protección emocional en los entornos llamados “**Las tres Cs**”: **Casa, Calle y Centro.**

Pretendemos recuperar **el juego y la comunicación como herramientas necesarias para el desarrollo divertido y entretenido del alumnado.**

Por eso, en este proyecto, el juego aúna, a través de diferentes dinámicas, nuevos aprendizajes relacionados con los conocimientos previos del alumnado.

Además, el alumnado puede acceder a la aplicación **desde cualquier punto en el que tengan conexión a Internet**, favoreciendo la inclusión de la unidad didáctica de diferentes maneras: bien **en el aula** con el formador dirigiendo, bien como trabajo para realizar **en casa** en cualquier horario.

Esta versatilidad metodológica, así como la importancia del contenido, hace que este proyecto sea importante para el desarrollo de todas las personas con y sin discapacidad.

Con esta propuesta se pretende:

- ▶ **Sensibilizar** al alumnado y a sus formadores sobre la importancia de la orientación educativa y la gestión emocional en todas las áreas y facetas de sus vidas, con el fin de que puedan incorporar estos aprendizajes en su vida diaria y en su futuro profesional.
- ▶ **Facilitar** recursos a formadores y alumnado que permitan trabajar la importancia de la gestión emocional en los contextos más cotidianos del alumnado: casa, calle y centro (tanto de formación, como el empleo).
- ▶ **Promover** la gestión emocional en su contexto familiar/amistad a través de la implicación y participación de las familias en el proceso educativo y formativo del alumnado.

Acción educativa



Justificación

LA INTEGRACIÓN LABORAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

La integración laboral de jóvenes con discapacidad intelectual es un desafío multifacético que requiere intervenciones específicas para garantizar su éxito y sostenibilidad. En este contexto, la implementación de programas de prevención emocional se rige como una estrategia esencial para promover el bienestar psicológico y facilitar la inclusión efectiva de estos jóvenes en el ámbito laboral. Organismos internacionales como la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) han subrayado la importancia de abordar la salud mental y emocional en poblaciones vulnerables, incluyendo a las personas con discapacidad intelectual.

MARCO INTERNACIONAL Y DERECHOS HUMANOS

La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de la ONU establece, en su artículo 27, el derecho de las personas con discapacidad a trabajar en igualdad de condiciones con las demás, en un entorno laboral abierto, inclusivo y accesible.

Este instrumento jurídico internacional insta a los Estados Parte a adoptar medidas adecuadas para promover oportunidades laborales y avanzar en la carrera profesional de las personas con discapacidad, así como a garantizar condiciones de trabajo justas y favorables. En este sentido, la salud emocional es un componente crítico para el ejercicio pleno de este

derecho, ya que influye directamente en la capacidad de los individuos para participar y mantenerse en el empleo.

El Programa de Acción Mundial para las Personas con Discapacidad, adoptado por la ONU, destaca la necesidad de promover medidas eficaces para la prevención de la discapacidad y para la rehabilitación, con el objetivo de lograr la igualdad y plena participación de las personas con discapacidad en la vida social y el desarrollo. Este programa enfatiza la importancia de la inclusión de las personas con discapacidad en todos los programas de salud pública, incluyendo aquellos relacionados con la salud mental y emocional.

IMPORTANCIA DE LA SALUD EMOCIONAL EN LA INTEGRACIÓN LABORAL

La OMS reconoce que las personas con discapacidad enfrentan barreras significativas para acceder a servicios de salud, incluyendo los servicios de salud mental. Estas barreras pueden conducir a una mayor vulnerabilidad a problemas de salud mental, lo que a su vez puede afectar negativamente su participación en el ámbito laboral. La OMS aboga por la integración de la salud mental en la atención primaria y por la implementación de programas que promuevan el bienestar emocional de las personas con discapacidad.

La salud emocional influye en diversas habilidades esenciales para el desempeño laboral, tales como la comunicación efectiva, la resolución de conflictos, la adaptabilidad y la capacidad para trabajar en equipo. Los jóvenes con discapacidad intelectual pueden enfrentar desafíos adicionales en estas áreas debido a dificultades cognitivas y emocionales inherentes. Por lo tanto, los programas de prevención emocional pueden proporcionarles herramientas para manejar el estrés, desarrollar resiliencia y mejorar sus habilidades sociales, facilitando así su integración y permanencia en el entorno laboral.

EVIDENCIA DE LA EFICACIA DE LOS PROGRAMAS DE PREVENCIÓN EMOCIONAL

Diversos estudios han demostrado la eficacia de los programas de prevención emocional en la mejora del bienestar psicológico y la integración laboral de personas con discapacidad intelectual. Por ejemplo, la implementación de programas de counselling escolar y educación inclusiva dirigidos a niños

y adolescentes con discapacidad ha mostrado resultados positivos en la promoción de la salud mental y en la preparación para la vida laboral como avala UNICEF.

Además, la integración de la salud mental en la atención primaria, promovida por la Organización Panamericana de la Salud (OPS), ha demostrado ser una estrategia efectiva para mejorar el acceso a servicios de salud mental para personas con discapacidad, contribuyendo así a su bienestar general y capacidad para participar en la vida laboral.

RECOMENDACIONES DE ORGANISMOS INTERNACIONALES

La OMS ha emitido recomendaciones específicas para apoyar a las personas con problemas de salud mental en el ámbito laboral, que son aplicables a los jóvenes con discapacidad intelectual. Entre estas recomendaciones se incluyen:

- **Ajustes razonables en el trabajo:** adaptar los entornos laborales a las capacidades, necesidades y preferencias de los trabajadores con problemas de salud mental, lo que puede incluir horarios flexibles, tiempo adicional para completar tareas, asignaciones modificadas para reducir el estrés y tiempo libre para citas de salud.
- **Programas de reincorporación al trabajo:** combinar la atención dirigida al trabajo con la atención clínica continua para apoyar la reincorporación significativa después de una ausencia relacionada con problemas de salud mental, reduciendo al mismo tiempo los síntomas de trastorno mental.

Estas recomendaciones subrayan la importancia de crear entornos laborales inclusivos y de proporcionar apoyo emocional a los trabajadores con discapacidad intelectual, lo que puede lograrse a través de programas de prevención emocional.

BENEFICIOS DE LOS PROGRAMAS DE PREVENCIÓN EMOCIONAL

La implementación de programas de prevención emocional ofrece múltiples beneficios para los jóvenes con discapacidad intelectual, entre los que se incluyen:

- 1. Mejora del bienestar psicológico:** estos programas ayudan a los individuos a desarrollar habilidades para manejar el estrés, la ansiedad y otras emociones negativas, lo que contribuye a una mejor salud mental.
- 2. Desarrollo de habilidades sociales:** a través de la educación emocional, los jóvenes pueden mejorar sus habilidades de comunicación, empatía y trabajo en equipo, esenciales para el éxito en el entorno laboral.
- 3. Aumento de la autoestima y la confianza:** al adquirir herramientas para manejar sus emociones y enfrentar desafíos, los individuos experimentan un aumento en su autoestima y confianza en sus capacidades.
- 4. Reducción de comportamientos problemáticos:** la prevención emocional puede disminuir la incidencia de comportamientos disruptivos o inadecuados en el lugar de trabajo, facilitando una integración más armoniosa.
- 5. Promoción de la autonomía:** al fortalecer la salud emocional, los jóvenes con discapacidad intelectual pueden desarrollar una mayor independencia en sus funciones laborales y en la toma de decisiones.

IMPLEMENTACIÓN DE PROGRAMAS DE PREVENCIÓN EMOCIONAL

Para que los programas de prevención emocional sean efectivos, es fundamental que estén diseñados de manera inclusiva y adaptados a las necesidades específicas de los jóvenes con discapacidad intelectual.

MARCO NACIONAL Y CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA

La Constitución Española, como norma suprema del ordenamiento jurídico, establece una serie de derechos y principios fundamentales que respaldan la necesidad de implementar programas de prevención emocional orientados a la integración laboral de jóvenes con discapacidad intelectual.

Esta justificación se basa en los artículos que reconocen los derechos a la igualdad, la dignidad, la integración social, la protección de la salud y el trabajo, articulando un marco jurídico para la creación de estos programas.

1. DIGNIDAD Y PLENO DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD (ARTÍCULO 10)

El artículo 10 de la Constitución Española proclama que la dignidad de la

persona, los derechos inviolables que le son inherentes y el libre desarrollo de la personalidad son el fundamento del orden político y la paz social. La prevención emocional es una herramienta clave para garantizar que los jóvenes con discapacidad intelectual puedan desarrollar su personalidad plenamente y con dignidad, fortaleciendo su autoestima y su capacidad de enfrentar los retos del entorno laboral.

2. DERECHO A LA IGUALDAD Y NO DISCRIMINACIÓN (ARTÍCULO 14)

El artículo 14 consagra el principio de igualdad ante la ley y prohíbe toda forma de discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social. En este sentido, la promoción de programas de prevención emocional asegura que los jóvenes con discapacidad intelectual reciban un apoyo adaptado a sus necesidades, eliminando las barreras emocionales que puedan limitar su acceso en igualdad de condiciones al mercado laboral.

3. PROTECCIÓN INTEGRAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD (ARTÍCULO 49)

El artículo 49 de la Constitución establece el mandato de los poderes públicos de realizar políticas de previsión, tratamiento, rehabilitación e integración de las personas con discapacidad, garantizando su atención especializada y amparando su disfrute de los derechos reconocidos a todos los ciudadanos. En línea con este mandato, los programas de prevención emocional se configuran como una medida de integración esencial, al proporcionar herramientas que potencien la salud mental y emocional, favoreciendo su inclusión plena en el entorno laboral.

4. DERECHO A LA PROTECCIÓN DE LA SALUD (ARTÍCULO 43)

El artículo 43 reconoce el derecho a la protección de la salud y obliga a los poderes públicos a organizar y tutelar la salud pública mediante medidas preventivas. Los programas de prevención emocional encajan perfectamente en este precepto, ya que buscan prevenir problemas de salud mental, como el estrés y la ansiedad, que suelen afectar a las personas con discapacidad intelectual, especialmente en su incorporación al mundo laboral.

5. DERECHO AL TRABAJO Y PROMOCIÓN DE CONDICIONES FAVORABLES (ARTÍCULO 35)

El artículo 35 garantiza el derecho al trabajo, a una remuneración suficiente y a condiciones laborales dignas. Para los jóvenes con discapacidad intelectual, este derecho no puede realizarse plenamente sin considerar las barreras emocionales y psicológicas que enfrentan. Los programas de prevención emocional les permiten adquirir habilidades para gestionar sus emociones, mejorar sus relaciones laborales y adaptarse a los retos que supone el trabajo, contribuyendo así al ejercicio efectivo de este derecho.

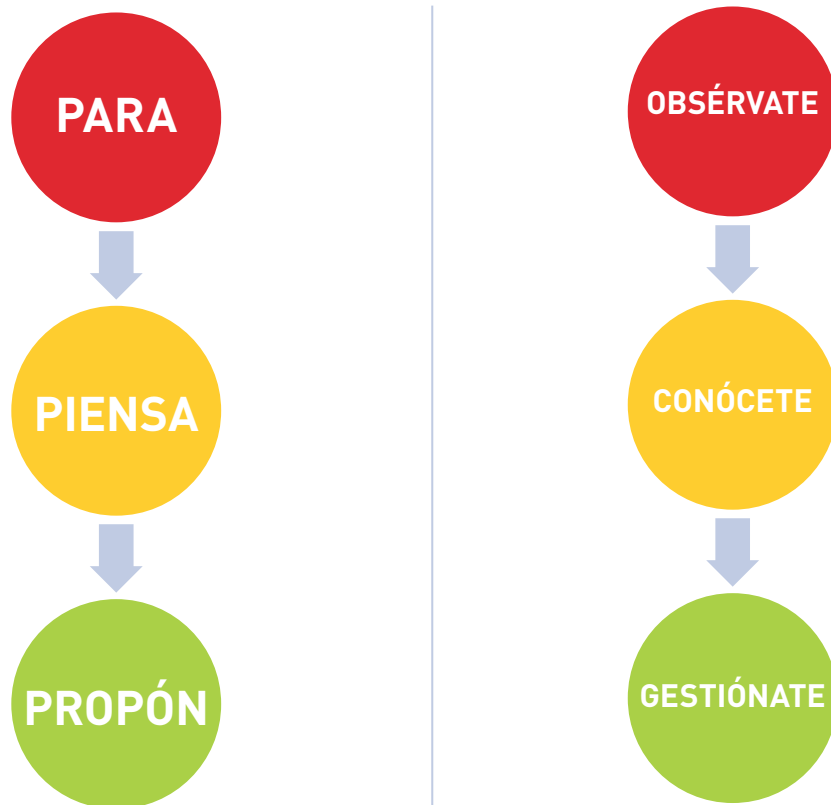
6. EL MANDATO DE SOLIDARIDAD Y BIENESTAR SOCIAL (ARTÍCULO 9.2)

El artículo 9.2 impone a los poderes públicos el deber de promover las condiciones para que la libertad y la igualdad sean reales y efectivas, y de facilitar la participación de todos los ciudadanos en la vida política, económica, cultural y social. Los programas de prevención emocional responden a este mandato al facilitar la integración laboral de los jóvenes con discapacidad intelectual, promoviendo su participación activa en la sociedad y contribuyendo a la reducción de desigualdades estructurales.

En conclusión, la Constitución Española ofrece un marco jurídico sólido para justificar la necesidad de implementar programas de prevención emocional orientados a jóvenes con discapacidad intelectual. La dignidad humana, la igualdad, la protección de la salud, la integración de las personas con discapacidad y el derecho al trabajo son principios fundamentales que avalan esta iniciativa. Para la **Fundación Prodis**, alinear sus programas con estos valores constitucionales no solo refuerza su legitimidad, sino que también garantiza una contribución efectiva al desarrollo de una sociedad más inclusiva y equitativa.

La regla de las tres “Ps”

REGLA DE LA PREVENCIÓN EMOCIONAL



Objetivo general del proyecto

Fomentar en las personas con discapacidad la importancia de la prevención y de la protección ante los peligros existentes a partir del concepto de salud integral.

Objetivos específicos

- Entender el **concepto de salud integral y los beneficios de los hábitos saludables** en nuestro bienestar y en el de la comunidad.
- **Reflexionar sobre las fortalezas y debilidades** de cada persona y la importancia de la interacción y el apoyo mutuo.
- **Valorar los aprendizajes adquiridos** y la capacidad de **resiliencia**.
- **Favorecer estrategias** concretas para actuar frente a los peligros y riesgos a los que nos enfrentamos.
- **Diferenciar el concepto de prevención emocional**.
- Favorecer la **reflexión sobre su salud individual y colectiva**
- Fortalecer su vinculación con sus familias, compañeros/as, con el centro de formación y trabajo con la comunidad a través de la participación en la toma de decisiones.

Objetivos para formadores

PARA LOS FORMADORES:

- **Concienciar a los formadores** sobre la importancia de trabajar la salud integral.
- **Integrar las reglas de la prevención emocional** en el centro de formación como una manera práctica de minimizar los posibles riesgos que puedan aparecer en su entorno.
- **Utilizar materiales adecuados** para desarrollar programas de Prevención de Riesgos emocionales utilizando un material didáctico elaborado a tal efecto.

Temática a trabajar en el programa

1. Concepto de **salud integral**.
2. **Estrategias** para el reconocimiento de los peligros y su gestión.
3. La **importancia de la prevención de los riesgos**: qué podemos hacer.
4. El concepto de **prevención emocional**.
5. Nuestra participación en diferentes entornos: **casa, calle y centro**.

Descripción

Por ello, el proyecto pone a disposición de la Fundación Prodis los diferentes recursos educativos:

1. PRESENTACIÓN PRESENCIAL/ONLINE DE LA ACTIVIDAD CENTRAL EN PREVENCIÓN EMOCIONAL CON LOS RESPONSABLES DEL PROYECTO.

Estas sesiones se han concebido expresamente para informar a los formadores de los objetivos, metodología y contenidos del proyecto.

Se trata de sesiones de **50 minutos aproximadamente** dirigidas a todos los formadores y con carácter abierto. Además se realizan demostraciones de todas las actividades para explicar cómo se trabaja con las emociones en la ACTIVIDAD CENTRAL (detectando y fortaleciendo sus propias capacidades) y se resuelven las dudas o consultas que surjan durante la sesión.

Se establecen cuatro o cinco reuniones explicativas en diferentes horarios para intentar adaptarlas a las necesidades de cada centro.

2. SESIÓN VIRTUAL/PRESENCIAL DE ASESORAMIENTO CON EDUCADORAS EXPERTAS EN PREVENCIÓN DE RIESGOS EMOCIONALES

Esta sesión se ha concebido expresamente para motivar e introducir a los formadores en el conocimiento y posibilidades de la herramienta audiovisual (webapp) o aplicación digital y que resulte atractiva para ellos y su alumnado.

Se trata de una sesión de **50 minutos**, donde el formador, a través de dinámicas participativas y asesorado por nuestro equipo, trabajará con la herramienta audiovisual (webapp) o aplicación digital y sus posibles adaptaciones según las necesidades de cada aula.

Para ello, el formador cuenta con el acceso a la **herramienta audiovisual** que permite dinamizar la sesión.

3. ACTIVIDAD CENTRAL EN PREVENCIÓN DE RIESGOS EMOCIONALES

Se ha creado una aplicación digital que pretende motivar al alumnado para que descubra la importancia de la prevención de riesgos emocionales, detectando y fortaleciendo sus propias capacidades. Todo ello, mediante el juego y la comunicación.

Se trata de una sesión de **50 minutos**, donde el formador, a través de dinámicas participativas y asesorado por nuestro equipo, trabajará con la herramienta y sus posibles adaptaciones que previamente se han acordado con el equipo de creciendo en prevención.

En todo momento podrán contactar con los asesores para solventar dudas de carácter metodológico o problemas técnicos con la herramienta.

4. MATERIAL DIDÁCTICO PARA FORMADORES ANTES Y DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD CENTRAL

Se facilitan **actividades previas** centradas en el desarrollo de competencias claves de la orientación educativa y profesional (autoconocimiento, toma de decisiones y gestión del conflicto) y **actividades posteriores** a la intervención con el fin de reforzar los aprendizajes adquiridos más centrados en la prevención de riesgos emocionales.

Con estos materiales, los formadores pueden trabajar con su alumnado aquellos aspectos que les resulten más atractivos y necesarios para cada grupo, teniendo un abanico amplio de propuestas, con el material necesario para llevarlas a cabo.

Este material se enviará telemáticamente a los formadores interesados en participar en el proyecto para que puedan disponer del mismo siempre que quieran. Además, algunas de las actividades están relacionadas con la web www.creciendoenprevencion.com, en la que además de disponer de información del proyecto.

Estructura de la acción

Prevención de Riesgos emocionales

“El viaje de las emociones”

Preparación

ACTIVIDADES PREVIAS

(DURACIÓN: sesiones de 7 a 50 minutos*)

Implementación flexible y orientada por el equipo de Creciendo en Prevención.



ACTIVIDAD CENTRAL

(ON-LINE)
50 minutos

Orientada por el equipo de Creciendo en Prevención



Planificar el próximo viaje

ACTIVIDADES POSTERIORES

(DURACIÓN: hasta 3 sesiones de 50 minutos)

Implementación flexible y orientada por el equipo de Creciendo en Prevención



0. Preparando la maleta
1. ¿Qué son las emociones?
2. Tipos de emociones
3. Las otras personas y nuestras emociones
4. Estrategias emocionales.
5. Al final de un viaje.





Estructura de la acción

ACTIVIDAD CENTRAL

El viaje de las emociones

0. Preparando la maleta.
1. ¿Qué son las emociones?
2. Tipos de emociones.
3. La empatía.
4. Estrategias emocionales.
5. Al final en un viaje.

Trabajaremos durante toda la actividad con el símil de un viaje (emocional) y la preparación de nuestra maleta para el mismo (nuestras emociones). Toda la actividad estará subtitulada y locutada, y la irán explicando los dos personajes principales: Álex y Fátima.

0. Preparando la maleta

Una vez entramos en la plataforma, aparece la imagen de una estación de tren por detrás y los dos personajes principales, Álex y Fátima.

LOCUCIÓN ÁLEX:

- ¡Holaaa! Me llamo Álex. Os doy la bienvenida a “Creciendo en Prevención Emocional”. Fátima y yo os vamos a acompañar en esta aventura que comenzará en breve.
- ¿Qué aprenderemos aquí? Vamos a descubrir qué son las emociones y cómo son para saber identificarlas, compartirlas y gestionarlas.
- Si necesitas ayuda en cualquier momento, puedes pulsar el icono interrogante que está en la parte superior derecha. Para avanzar a la siguiente pantalla sólo tienes que pulsar en el icono de las dos flechas que está en la parte inferior derecha.

Aparece una imagen de una maleta vacía y cosas tiradas por el suelo en una habitación de adulto.

LOCUCIÓN FÁTIMA:

- ¡Holaaa! Yo soy Fátima...
- Yo soy Fátima, encantada. Os invito a que hagamos un viaje por nuestras emociones. En este viaje, como en todos, es necesario preparar nuestra maleta, que en esta ocasión estará llena de emociones.
- Así que, para empezar, vamos a hacer una relajación y así tener nuestro cuerpo, que funcionará de maleta, preparado y abierto para el viaje que nos espera.
- Te darás cuenta de que dentro de ti hay algunas emociones como sorpresa, miedo, alegría... Cada uno experimentará algo diferente.

Aparece Fátima, mirando la maleta y se oye una voz en off que dice “el cuerpo nos acompaña siempre, es nuestra maleta y nos va a dar información de las emociones que llevamos dentro. Escúchate”.

Actividad propuesta

“Meditación” de 1 min. Voz en off que explica cómo respirar y escuchar el cuerpo y las emociones que estamos sintiendo en cada momento.

Desaparece la imagen de la meditación, y aparece Fátima, en su habitación mirando la maleta, pero esta vez su maleta está perfectamente organizada y dentro de ella se ven las palabras “miedo, alegría, rabia, tristeza, asco y rabia”

Todas las maletas son válidas.

LOCUCIÓN FÁTIMA:

- Muy bien. Ya tenemos preparado el cuerpo para nuestro viaje por las emociones. Esta es nuestra maleta, llena de emociones, que deben estar ordenadas y cada una en su sitio. Sigamos el camino.
- Empezamos. ¡Buen viaje emocional! Dale a siguiente para continuar.
- Te darás cuenta de que dentro de ti hay algunas emociones como sorpresa, miedo, alegría... Cada uno experimentará algo diferente.

Estructura de la acción

ACTIVIDAD CENTRAL

El viaje de las emociones

0. Preparando la maleta.
1. ¿Qué son las emociones?
2. Tipos de emociones.
3. Las otras personas y nuestras emociones.
4. Estrategias emocionales.
5. Al final en un viaje.

1.1. ¿Qué son las emociones? Introducción

Aparecen Fátima y Álex dentro de una estación de tren. Están en el andén esperando a que llegue.

LOCUCIÓN FÁTIMA:

- Ya hemos comenzado nuestro viaje por las emociones, en el que haremos cuatro paradas. En cada una de ellas veremos un vídeo y realizaremos una actividad relacionada con el mismo.
- Cuando termine el vídeo, debes de dar a la flecha de abajo a la derecha para hacer la actividad.
- ¡Veamos el primer vídeo!

Video explicativo 1.

1.2. ¿Qué son las emociones? Video.

Fondo en azul, aparece el título “¿Qué son las emociones?”

Situación 1. En un fondo azul, se sobreimpresiona el texto “¿Qué son las emociones?”, de forma simultánea va desapareciendo esta pantalla y aparece otra, donde dos personajes adultos, Álex y Fátima, se presentan.

LOCUCIÓN

En este viaje seremos vuestros guías y os llevaremos a comprender mucho mejor vuestro mundo interior. Todos los seres humanos estamos hechos de EMOCIONES, nos acompañan siempre y son universales, es decir, todas las personas las sentimos y todo lo que hacemos, está influido por ellas... pero... ¿qué son?

Se amplía la imagen sobre una de las piezas, en la que aparece la palabra “EMOCIONES”.

Situación 2. Aparece Fátima utilizando un teléfono en una oficina (en la que hay una mesa, ordenador, calendario por detrás, papeles encima de la mesa...) y de repente se le cae el teléfono al suelo, lo levanta y observa que está roto (primer plano de la pantalla del teléfono rota), entonces se enfada (movimientos con las manos y caras de enfado)

LOCUCIÓN

Las emociones son reacciones que todas las personas experimentamos, sentimos en el cuerpo, y nos hacen cambiar la postura, el gesto, la respiración...

Situación 3. Aparece la imagen de un grupo de personas adultas (3 o 4), entre las que están Álex e Fátima, hablando en un espacio de trabajo, puede ser frente a una máquina expendedora de café. Están hablando, gesticulando, moviéndose... Todos están riendo y uno de los nuevos personajes, se ríe más descaradamente.

LOCUCIÓN

y también provocan cambios en nuestra mente, en nuestras ideas, y pueden

crear pensamientos nuevos...

Situación 4. Aparece Álex llegando al trabajo por un paseo de cebrá y un coche le empieza a pitar para que vaya más rápido, él se enfada. El coche pasa a toda velocidad, y Álex sigue contrariado.

LOCUCIÓN

Nos dan información muy válida de que algo nos está pasando. Por eso es importante identificarlas y saber cómo actuar ante ellas.

[TERMINA EL VIDEO] Fondo con logo creciendo en prevención

En este momento aparecen los dos personajes en un paisaje exterior donde se vea el cartel de la estación: “Estación número 1. ¿Qué son las emociones?”

LOCUCIÓN ÁLEX:

- “Ya sabemos qué son las emociones. ¿Cuántas podemos sentir a lo largo del día? Ahora vamos a descubrir las básicas: el miedo, alegría, rabia, tristeza y asco. Para recordarlas fácilmente piensa en el nombre de MARTA: Miedo, Alegría, Rabia, Tristeza y Asco.

Van apareciendo en un extremo de la imagen las palabras de las emociones (cada una de su color), según las va diciendo, una debajo de la otra, y después se ve como un bocadillo que junta las letras, formando la palabra MARTA.

MIEDO
ALEGRÍA
RABIA
TRISTEZA
ASCO

LOCUCIÓN ÁLEX:

- Dale a “siguiente” para continuar y hacer una actividad para identificar las emociones.

1.3. ¿Qué son las emociones? Actividad de arrastre

LOCUCIÓN FÁTIMA:

- Ahora ya sabemos qué son las emociones y cuáles son las emociones básicas.
- Ponlo en práctica arrastrando cada emoción a la situación adecuada. ¡Estáte atento! Hay poco tiempo.
- Tienes que relacionar cada emoción con la imagen que lo representa.

SITUACIONES:

1. **Tristeza**: fiesta de despedida de un compañero (algun detalle que se vea que se va, un cartel con un “hasta siempre Pepito”) y caras tristes.
2. **Alegría**: Fátima y Álex en la maquina de café de su oficina sonriendo
3. **Rabia**: una persona con dedo acusatorio con aspecto de estar regañando a Fátima en la oficina
4. **Miedo**: Álex caminando por la noche por un parque.
5. **Asco**: alguien que ve que la comida de su tapper está en malas condiciones.

Estructura de la acción

ACTIVIDAD CENTRAL

El viaje de las emociones

0. Preparando la maleta.
1. ¿Qué son las emociones?
2. Tipos de emociones.
3. Las otras personas y nuestras emociones.
4. Estrategias emocionales.
5. Al final en un viaje.

2.1. Tipos de emociones. Introducción

Se ve el mapa de las estaciones de nuestro viaje y como se pasa de la parada 1 a la parada 2: “tipos de emociones”. Fátima y Álex bajan del tren y hay un cartel en el que pone: Estación número 2. Tipos de emociones.

LOCUCIÓN ÁLEX:

- ¡Muy bien! Ya hemos aprendido qué son las emociones en esta primera parada de nuestro viaje.
- La siguiente parada a la que nos dirigimos es “tipos de emociones”. Pulsa en “siguiente” para avanzar.

Aparece el vídeo de este bloque de contenidos. Una vez finaliza aparece la flecha para continuar.

Video explicativo 2.

2.2. ¿Tipos de emociones? Video.

Fondo en azul, aparece el título “Tipos de emociones”

Situación 1. Aparecen unas montañas y en el medio un sol grande, sobre un cielo maravilloso. En las montañas va apareciendo el texto “tipos de emociones”.

LOCUCIÓN

Todas las emociones son universales y todas ellas son válidas, no son buenas ni malas, ya que todas ellas nos dan información sobre nuestro entorno.

La pantalla se divide en dos, y junto al cielo maravilloso aparece uno con tormenta, muy agresiva, con truenos.

LOCUCIÓN

Algunas son más agradables que otras, pero todas son importantes. Los dos cielos van intensificándose.

LOCUCIÓN

Además, hay veces que según lo que nos pase, pueden ser más o menos intensas.

Situación 2. Álex y Fátima salen de la oficina y se van juntos caminando por la calle, riendo.

LOCUCIÓN

Las emociones que consideramos más agradables porque nos hacen sentir bien son la Alegría, la Curiosidad, la Confianza, la Sorpresa, el Amor...

Situación 3. Álex está sentado en su mesa de oficina y ve que la mesa de Fátima (está al lado) está vacía. Se imagina (un bocadillo) que esta pueda estar enferma en un hospital, con cara de preocupación y triste.

LOCUCIÓN

y las menos agradables son el Miedo, la Tristeza, el Asco, la Frustración, la Vergüenza...

Situación 4. De repente Fátima entra a la oficina y Álex se levanta para darle un abrazo. Cambia el gesto de preocupación a una cara sonriente.

LOCUCIÓN

Conocernos a nosotros mismos y saber lo que sentimos hace que nuestro día a día sea mejor. Nos ayuda a relacionarnos mejor y a tomar a mejores decisiones.

[TERMINA EL VIDEO] Fondo con logo creciendo en prevención

En este nuevo apartado, aparece una imagen de Fátima y Álex en un paisaje de playa, tumbados en una tumbona, tomando el sol.

LOCUCIÓN Álex:

- Ya hemos dicho que las emociones son como las cosas que metemos en la maleta cuando vamos de viaje. Las guardamos en nuestro propio cuerpo y nos ayudan a vivir mejor.
- Imagina que vamos a la playa, los básicos serían: ropa playera, sandalias, bañador, toalla y crema solar. Pero también solemos llevar otras cosas como unas cartas, las palas, el snorkel, sombreros o sombrillas. Lo mismo pasa con las emociones, la alegría, tristeza, miedo, enfado o asco son las básicas, pero también existen otras como la curiosidad, la frustración, la vergüenza, la sorpresa o la confianza que son secundarias y nos ayudan a entender mejor nuestro viaje por las emociones. Algunas de estas son más agradables que otras.
- Ahora tendrás que colocar las emociones en tu maleta, diferenciando las que son más agradables de las que son menos agradables.
- ¡Dale a siguiente y clasifica tus emociones!

1.3. ¿Qué son las emociones? Actividad de arrastre

Aparece Álex y Fátima en una máquina de rayos X de revisión de equipajes (tipo aeropuertos), mirando la pantalla del ordenador, donde se ve su maleta abierta. En una mitad aparece la palabra “AGRADABLES”, en la otra mitad “MENOS AGRADABLES”, y en los extremos de la imagen, tanto en el margen derecho como en el izquierdo, las siguientes emociones: confianza, frustración, vergüenza, amor, sorpresa, curiosidad, asco, miedo, tristeza, alegría. Tienen que colocar cada emoción dentro de la parte correspondiente de la maleta AGRADABLES/MENOS AGRADABLES.

LOCUCIÓN Álex:

- ¡Buen trabajo!
- Recuerda, las emociones son universales. Todas las personas sentimos emociones más y menos agradables.

Estructura de la acción

ACTIVIDAD CENTRAL

El viaje de las emociones

0. Preparando la maleta.
1. ¿Qué son las emociones?
2. Tipos de emociones.
3. Las otras personas y nuestras emociones.
4. Estrategias emocionales.
5. Al final en un viaje.

3.1. Las otras personas y nuestras emociones. Introducción

De nuevo se ve el mapa de las estaciones de nuestro viaje y como se pasa de la parada 2 a la parada 3: "Empatía". Fátima y Álex bajan del tren y hay un cartel en el que pone: Estación número 3. Empatía.

LOCUCIÓN FÁTIMA:

- Ahora ya hemos puesto en nuestra maleta todo tipo de emociones y las sabemos identificar. Todo el mundo en su maleta tiene un montón de emociones, es por eso que es tan importante aprender a reconocer las emociones que llevan, para poder comprender como se sienten y relacionarnos mejor.
- Pulsa el botón siguiente y sigamos nuestro viaje.

Aparece el nuevo vídeo del bloque de contenido 3. Cuando termina, aparece la flecha para avanzar.

Video explicativo 3.

3.2. Empatía. Video.

Fondo en azul, aparece el título “La empatía”

Situación 1. Se sobreimpresiona las palabras “la empatía”. Aparece Álex sentado en la mesa de su oficina, con una torre de papeles enorme, con cara de agobio y sudando. Al lado, Fátima se levanta de su mesa y coge algunos de los papeles de la mesa de Álex y se los lleva a la suya.

LOCUCIÓN

La empatía es ponerse en el lugar de los demás y entender cómo se están sintiendo en cada momento. Es una manera de identificarnos con el resto de las personas.

2. Se ve a Fátima trabajando y de repente bosteza. Álex sale de la oficina y aparece con un café.

LOCUCIÓN

A esta acción se le denomina empatizar. Para descubrir que sienten los demás debemos poner mucha atención en el tono de voz, los gestos del cuerpo y de la cara de la otra persona.

3. Fátima y Álex se miran y sonríen con cariño, como si ahora se entendieran mejor.

LOCUCIÓN

Ponerse en el lugar de la otra persona no significa vivir lo mismo que está viviendo, sino entender cómo se está sintiendo. De esta manera, podemos ayudarles.

[TERMINA EL VIDEO] Fondo con logo creciendo en prevención

Una vez pasado el vídeo, se ve una imagen de una persona a la que se le ha caído la cartera y está triste, A lo lejos se ve a Fátima y Álex que van corriendo hacia él, con la cartera en la mano, avisándole..

LOCUCIÓN FÁTIMA:

- Cada persona es diferente y tiene su propia maleta llena de sus emociones. No siempre podemos saber qué emociones están sintiendo, pero sí que podemos intuirlo por sus gestos, sus palabras, su postura corporal. Intentar entender a la otra persona nos ayuda a relacionarnos mejor, a construir relaciones personales más sanas y a resolver los posibles problemas que puedan surgir.
- La empatía es la clave que nos hace abrir las maletas emocionales del resto de las personas. Ahora, vas a ver diferentes situaciones para entrenar esa empatía y aprender a entender a la otra persona.
- ¡Adelante!

3.3. Empatía. Actividad de arrastre

Aparecen dos situaciones en las que se generan dos emociones diferentes y tienen que responder a las preguntas que aparecen abajo:

Situaciones:

- Mi jefa me dice que he tenido una buena idea en una reunión grupal o me está felicitando (alegría)
- El ordenador no funciona y todo da error (rabia)
- Fiesta sorpresa para celebrar el ascenso de Fátima en el trabajo (sorpresa).
- Álex en su oficina con un montón de trabajo en su mesa y un calendario que le dice que tiene que entregarlo hoy (agobio)

Preguntas:

- ¿Qué emoción es? (desplazable de emociones)
- ¿Lo has sentido alguna vez? (Sí/No)
- ¿Es más o menos agradable? (Agradable/Desagradable) Si no es la correcta tiene que decir “Observa nuevamente la situación y ponte en su lugar”
- ¿Qué harías si tu amigo te contase que está experimentando esa emoción? Podemos comentarla con los compañeros.

Aparece de nuevo la misma imagen de la estación con el hombre que había perdido la cartera en la mano y todos (Fátima y Álex) sonriendo.

LOCUCIÓN FÁTIMA:

- ¡Buen trabajo! La empatía nos ayuda a entender a las personas y facilita que nos comuniquemos y relacionemos mejor.
- Llegamos a nuestra última parada y vamos a aprender para qué sirven las emociones, por qué son tan importantes en nuestra vida y cómo gestionarlas o regularlas para que nuestra vida sea mucho más fácil.

Estructura de la acción

ACTIVIDAD CENTRAL

El viaje de las emociones

0. Preparando la maleta.
1. ¿Qué son las emociones?
2. Tipos de emociones.
3. Las otras personas y nuestras emociones.
4. Estrategias emocionales.
5. Al final en un viaje.

4. Estrategias emocionales. Introducción

De nuevo aparece la imagen del mapa de las estaciones de nuestro viaje y como se pasa de la parada 3 a la parada 4: “Estrategias emocionales”. Fátima y Álex bajan del tren y hay un cartel en el que pone: Estación número 4. Estrategias emocionales.

LOCUCIÓN Álex;

Llegamos a nuestra última parada y vamos a aprender para qué sirven las emociones, por qué son tan importantes en nuestra vida y cómo gestionarlas o regularlas para que nos ayuden cada día.

Aparece el nuevo vídeo.

Video explicativo 4.

4.2. Estrategias emocionales. Video.

Fondo en azul, aparece el título “La rega de las 3 Ps”

Situación 1. Aparece Álex en la mesa de su oficina, donde revisa una agenda con una check list de objetivos (entregar documento, llamar a Juan, enviar correo electrónico a RRHH...), con un lápiz en la mano.

LOCUCIÓN

Gracias a las emociones podemos relacionarnos y comunicarnos mejor con nosotros mismos y con el resto de las personas. Por eso, nos ayudan a sentirnos mejor.

Situación 2. Se enfoca directamente al último punto de la checklist: donde aparece escrito y en mayúsculas: “SENTIRSE BIEN”. Este falta por marcar.

LOCUCIÓN

Para conseguir que las emociones sean nuestras aliadas, te proponemos una fórmula mágica que puedes practicar siempre que quieras, y ¡funciona! Sigue estos tres pasos:

Situación 3. Desaparece Álex y se sobreimpresiona el texto “Las 3 P”. Tras él, aparece Fátima sentada en la mesa haciendo respiraciones. Como si hiciéramos una radiografía, su tórax se hace transparente y vemos dentro del cuerpo. Está lleno de líquido con turbulencias, pero poco a poco reposa. Junto a ella aparece el texto “PARA”.

LOCUCIÓN

PARA: Obsérvate. Es muy importante parar y relajarse, y así observar cómo nos estamos sintiendo. De esta manera, seremos capaces de percibir las emociones que sentimos, identificarlas.

Situación 4. Aparece Fátima sentada en su mesa de nuevo. Alrededor de su cabeza aparecen interrogantes con diferentes emociones representadas por emoticonos. Las mira todas y señala una, “vergüenza”.

LOCUCIÓN

PIENSA: Conócete. Descubre y piensa cómo la emoción que has identificado te da información muy valiosa para conocerte mejor a ti y a los demás.

Situación 5. Vuelve a aparecer Fátima, en su mesa, y de repente se va la luz... y vemos a Álex, en su mesa y que de repente se va la luz. Tiene cara de miedo. Finalmente, coge una linterna, va hacia la pared donde están los plomos y los sube y respira aliviada al ver que no ha pasado nada.

LOCUCIÓN

PROPÓN: Géstionate. Propón una acción que te ayude a gestionar y regular tu emoción de la mejor manera posible: para tomar decisiones, para comunicarte o para relacionarte mejor. En definitiva, para estar mejor con uno mismo. Tus acciones relacionadas con tus emociones marcan la diferencia.

[TERMINA EL VIDEO] Fondo con logo creciendo en prevención

Una vez termina, aparecen Álex y Fátima en la estación de un destino diferente, de montaña y nieve. Aparecen descalzos y varios tipos de zapatos (chancletas, zapatillas y botas de nieve) y en un bocadillo las palabras “Para, Piensa y Propón”.

LOCUCIÓN ÁLEX:

- Ya hemos aprendido qué son las emociones y que algunas son más agradables y otras menos agradables.
- Además, para poder relacionarnos mejor, es necesario conocernos e identificarlas en los otros a través de la empatía.
- Para poder gestionar las emociones podemos seguir la siguiente regla sencilla: Para, piensa y propón. Obsérvate, conócete, géstionate”
- Ahora vas a ver una imagen y tendrás que ponerte en la situación de esta persona. Mediante la respuesta de algunas preguntas, veremos si sabemos emplear la técnica de las 3P: Para, Piensa y Propón.

4.4. Estrategias emocionales. Actividad

Situación 1. Aparecen Fátima y Álex en la oficina con gesto de discutir. Toda la locución debe ir despacio.

PARA. Observa: ¿Cómo se sienten estas personas? Identifica la emoción

1. Feliz
2. Enfadado
3. Triste

PIENSA. Conócete: Se abre la maleta y tienen que poner la emoción que siente Álex en el apartado de agradable o menos agradable.

PROPÓN. Gestiónate: ¿Qué hacer para gestionar esa situación?

1. Pelearse y no escuchar lo que nos está diciendo la otra persona.
2. Hablar tranquilamente, empatizar con la otra persona y llegar a un acuerdo.
3. No decir nada, darnos la vuelta e irnos.

Si dan a las opciones 1 y 3, sale un cartel diciendo “Puedes gestionar mejor tus emociones. Piensa en otra opción”. Si le dan a la 2, sale un cartel diciendo “Enhorabuena. Aprender a gestionar las emociones nos permite estar mejor”.

LOCUCIÓN ÁLEX:

- ¡Enhorabuena! ¡Has completado tu viaje de las emociones!
- Ahora es importante que lo apliques en tu día a día siguiendo las reglas que ya conoces: Para, Piensa y Propón “¡Obsérvate, conócete, gestiónate!”
- ¡A por ello!

ACTIVIDAD CENTRAL

El viaje de las emociones

0. Preparando la maleta.
1. ¿Qué son las emociones?
2. Tipos de emociones.
3. Las otras personas y nuestras emociones.
4. Estrategias emocionales.
5. Al final del viaje.

5. Al final del viaje

Aparecen Fátima y Álex en la puerta de la estación (por fuera) con un trofeo y un carné donde pone: “Experto en viajes emocionales”.

Anotación: Una vez llegamos al final del viaje. Hacemos un recordatorio de todo lo aprendido en todas las estaciones anteriores.

LOCUCIÓN FÁTIMA:

- Después de este viaje, has aprendido no solo a viajar a través de tus emociones, sino también a ser la persona que las conduce. Te has sacado el carné de experto en gestión de viajes emocionales.
- Nosotros manejamos las emociones, nosotros elegimos el viaje y decidimos cuáles son nuestras paradas. Ahora, comenta una vivencia personal y ve completando tu viaje.

LOCUCIÓN ÁLEX:

- Piensa en una situación que hayas vivido en las últimas semanas. ¿Ya la tienes en la cabeza? Ahora contesta el resto de las preguntas:
- Primera parada: ¿Qué sentiste ante esa situación?
- Segunda parada: ¿Fue una emoción agradable o menos agradable?
- Tercera parada: ¿Cómo se sintieron las personas que tienes alrededor?
- Cuarta parada: ¿Cómo gestionarías esa situación siguiendo la regla de las 3P's?

- Hoy has hecho un gran trabajo. Conocer qué son las emociones, identificarlas y aprender a proponer acciones para gestionarlas nos hace ser más felices, relacionarnos mejor con las personas y conseguir nuestros objetivos.
- Recuerda, todas las emociones son universales y válidas.
- Sigue por este camino. Hasta pronto.
- Gracias.

Fondo con logo creciendo en prevención

Los vídeos

1. ¿Qué son las emociones?
2. Tipos de emociones.
3. Las otras personas y nuestras emociones.
4. Estrategias emocionales.

1. Las emociones (Locución)

¿Qué son las emociones?

En este nuevo viaje seremos vuestros guías y os llevaremos a comprender mucho mejor vuestro mundo interior. Todos los seres humanos estamos hechos de EMOCIONES, nos acompañan siempre y son universales, es decir, todas las personas las sentimos y todo lo que hacemos, está influido por ellas... pero... ¿qué son?

Las emociones son reacciones que todas las personas experimentamos, sentimos en el cuerpo, y nos hacen cambiar la postura, el gesto, la respiración... y también provocan cambios en nuestra mente, en nuestras ideas, y pueden crear pensamientos nuevos... Nos dan información muy válida de que algo nos está pasando. Por eso es importante identificarlas y saber cómo actuar ante ellas.

2. Tipos de emociones (Locución)

Todas las emociones son universales y todas ellas son válidas, no son buenas ni malas, ya que todas ellas nos dan información sobre nuestro entorno. Algunas son más agradables que otras, pero todas son importantes. Además, hay veces que según lo que nos pase, pueden ser más o menos intensas. Las emociones que consideramos más agradables porque nos hacen sentir bien son la Alegría, la Curiosidad, la Confianza, la Sorpresa, el Amor... y las menos agradables son el Miedo, la Tristeza, el Asco, la Frustración, la Vergüenza... Conocernos a nosotros mismos y saber lo que sentimos hace que nuestro día a día sea mejor. Nos ayuda a relacionarnos mejor y a tomar a mejores decisiones.

Los vídeos

3. Empatía (Locución)

La empatía es ponerse en el lugar de los demás y entender cómo se están sintiendo en cada momento. Es una manera de identificarnos con el resto de las personas. A esta acción se le denomina empatizar. Para descubrir que sienten los demás debemos poner mucha atención en el tono de voz, los gestos del cuerpo y de la cara de la otra persona. Ponerse en el lugar de la otra persona no significa vivir lo mismo que está viviendo, sino entender cómo se está sintiendo. De esta manera, podemos ayudarles.

4. Estrategias emocionales (Locución)

Gracias a las emociones podemos relacionarnos y comunicarnos mejor con nosotros mismos y con el resto de las personas. Por eso, nos ayudan a sentirnos mejor. Para conseguir que las emociones sean nuestras aliadas, te proponemos una fórmula mágica que puedes practicar siempre que quieras, y ¡funciona! Sigue estos tres pasos:

PARA y Obsérvate. Es muy importante parar y relajarse y así observar cómo nos estamos sintiendo. De esta manera, seremos capaces de percibir las emociones que sentimos, identificarlas.

PIENSA y Conócete. Descubre y piensa cómo la emoción que has identificado te da información muy valiosa para conocerte mejor a ti y a los demás.

PROPÓN y Gestiónate. Propón una acción que te ayude a gestionar y regular tu emoción de la mejor manera posible: para tomar decisiones, para comunicarte o para relacionarte mejor. En definitiva, para estar mejor contigo mismo. Tus acciones relacionadas con tus emociones marcan la diferencia.



Metodología

Creciendo en
PREVENCIÓN

La educación y lo que ocurre dentro de los centros educativos y las aulas es responsabilidad de toda la sociedad.

La posibilidad de que diferentes agentes sociales participen en los procesos de aprendizaje, llevados a cabo en los centros educativos ha puesto en valor la importancia de compartir las soluciones y la interrelación de nuestras acciones. Todo lo que hacemos tiene un impacto en el otro y, sobre esta idea, **el alumnado debe reflexionar, analizar y tomar decisiones**; de la misma manera que cuidarnos a nosotros mismos favorece el cuidado al resto. Desde esta perspectiva más holística, sin dejar de lado, las cuestiones más centradas en la salud personal y común, en la que se incluya “conocer y reconocer lo aprendido hasta ahora” y, cómo esas competencias adquiridas, pueden ser útiles en otras situaciones de la vida. Por tanto, el análisis y la reflexión son el vehículo para que los alumnos aprendan y tomen decisiones de forma consciente y responsable.

En este sentido, numerosos pedagogos y teorías de la educación abogan por la construcción del aprendizaje a través de los conocimientos previos y la interacción. **David Ausubel**, máximo exponente del **Aprendizaje Significativo**, destaca que el aprendizaje ocurre cuando la nueva información se relaciona con los conocimientos anteriores del alumnado. La construcción de significados es el elemento central del proceso de enseñanza-aprendizaje y la participación activa es el vehículo para llegar a ella.



De ahí la necesidad de acercar los nuevos conocimientos a la realidad del alumnado y la interacción entre los menores. En esta línea, **Lev Vygotsky**, destaca en sus conclusiones de principios del siglo XX que el desarrollo de las personas solo se puede explicar a través de la **interacción social y que el juego simbólico** favorece estos procesos.

Por ello, Creciendo en Prevención emocional está dividido en tres momentos: ¿Qué hemos aprendido?, ¿Qué tenemos que hacer ahora?, ¿Qué podemos hacer en el futuro? Estos tres momentos temporales se combinan con la línea de actuación de la Fundación Elecnor en centros educativos: **Para, Piensa y Propón**.

Para poner en marcha estas competencias y habilidades, las actividades propuestas serán **dinámicas y participativas**, dotando de protagonismo al alumnado.

Las actividades han sido expresamente diseñadas para este proyecto

Visión del Grupo Elecnor

La seguridad laboral, un valor innegociable.

Prevención de Riesgos Laborales

➔ Objetivo “0” accidentes

El compromiso con la seguridad y la salud de las personas forma parte de la visión del Grupo Elecnor.

Un esfuerzo constante. Mejora continua, verificando constantemente el desarrollo de los procesos e impulsando cuantas acciones fueran necesarias, proponiendo los ajustes pertinentes.

Compromiso. Promover comportamientos seguros entre los empleados.

Elecnor es un referente en PRL a nivel nacional



Queremos dar un paso más



- Queremos ayudar a **formar una futura ciudadanía concienciada y comprometida**, que conciba la prevención como algo necesario e incuestionable.

- Cualquier sistema educativo tiene como objetivo último el **desarrollo de ciudadanos críticos y preparados para la ciudadanía** de la que forman parte, siendo la vida laboral un aspecto a tener en cuenta en su aprendizaje para desarrollar sus propios talentos.



- Uno de los pilares de la **Fundación Elecnor** es la formación universitaria y profesional vinculada a las distintas ramas y disciplinas de la ingeniería y queremos llegar a los más jóvenes. Los esfuerzos se dirigen especialmente a la **gestión del talento de jóvenes**, tanto españoles como extranjeros. En los programas, convenios y cátedras universitarias de esta área, el objetivo es fomentar la ampliación de conocimientos y su aplicación práctica. Y al igual que en el resto de líneas de acción, la actividad discurre paralela a la de Elecnor, aprovechando sus recursos e incidiendo en sus campos de actuación.

Bibliografía

Proyectos sobre Competencias en el Contexto de la OCDE

<https://www.deseco.ch/bfs/deseco/en/index/03/02.parsys.59225.downloadList.58329.DownloadFile.tmp/1999.proyectoscompetencias.pdf>

El trabajo de la OCDE sobre Educación y competencias

<https://www.oecd.org/education/El-trabajo-de-la-ocde-sobre-educacion-y-competencias.pdf>

La Educación encierra un tesoro, informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI (compendio)

https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109590_spa

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.

<https://www.boe.es/buscar/pdf/2013/BOE-A-2013-12886-consolidado.pdf>

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

<https://www.boe.es/buscar/pdf/2006/BOE-A-2006-7899-consolidado.pdf>

Objetivos del desarrollo sostenible.

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>

Curriculo Primaria, ESO y Bachillerato.

<https://www.educacionyfp.gob.es/educacion/mc/lomce/curriculo/competencias-clave/competencias-clave.html>

OMS. Preguntas más frecuentes.

<https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

Un espacio de educación para la salud abierto a los centros escolares de la Comunidad de Madrid

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/aula-salud-publica>

Sociedad de la información / Sociedad del conocimiento

<http://www.ub.edu/prometheus21/articulos/obsciberprome/socinfocon.pdf>

La educación emocional en la Educación Infantil y Primaria

<http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/La-educaci%C3%B3n-emocional-en-la-educaci%C3%B3n-infantil-y-primaria.pdf>





Creciendo en **PREVENCIÓN**

Es un proyecto de:



Para más información:

info@creciendoenprevencion.com

<https://creciendoenprevencion.com>

