



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades

Grado en Educación Social

Proyecto de Intervención Socioeducativa
*Emocionarte: El arte de gestionar la
inteligencia emocional desde el
autoconocimiento para prevenir el suicidio
adolescente*

Trabajo fin de estudio presentado por:	Elena Sánchez Vicente
Tipo de trabajo:	Proyecto Socioeducativo
Director/a:	Andrea Catarino García
Fecha:	Año académico 2024-25

Resumen

En este Trabajo Final de Grado se propone la creación de un Proyecto Socioeducativo de prevención del suicidio en estudiantes de 3º de la ESO en España.

Esta propuesta se centra en la prevención primaria haciendo una apuesta por la educación y la gestión emocional para abordarlo, así como también la de otros factores y causas que influyen indirectamente como el acoso escolar y las conductas de riesgo, como trataremos posteriormente.

Como objetivo fundamental, diseñar dicho proyecto trata de dar respuesta a todo ello a través de la adquisición de habilidades, competencias sociales, herramientas, estrategias, la gestión de conflictos basadas en la convivencia armónica, el diálogo, la comunicación asertiva, la resiliencia y la educación en valores.

Y, para ello, los destinatarios son, principalmente los propios educandos, pero también el profesorado y las familias. De este modo conseguimos crear líneas de actuación comunes que aporten sentido, coherencia y cohesión y fortalecer los vínculos escuela-familia-comunidad educativa.

Palabras clave: (Máximo 5 palabras)

Prevención del suicidio, emociones, adolescentes, familia, escuela

Abstract

This Final Degree Project proposes the creation of a Socio-Educational Project for suicide prevention among 3rd-year ESO students in Spain.

This proposal focuses on primary prevention, focusing on education and emotional management to address suicide, as well as other indirectly influencing factors such as bullying and risky behaviors, as we will discuss later.

As a fundamental objective, designing this project seeks to address all of this through the acquisition of skills, social competencies, strategies, and conflict management based on harmonious coexistence, dialogue, assertive communication, resilience, and values-based education.

And, to this end, the main receptors are the students themselves, but also teachers and families. In this way, we manage to create common lines of action that provide meaning, coherence, and cohesion and strengthen the ties between school, family, and the educational community.

Keywords: suicide prevention, emotions, teenagers, family, school

Índice de contenidos

1. INTRODUCCIÓN	8
1.1. Justificación	8
1.2. Objetivos de TFG.....	10
2. MARCO TEÓRICO	11
2.1. La adolescencia.....	11
2.1.1. Conductas de riesgo: Drogas	12
2.1.2. La adicción a las TIC, el juego y la influencia de la pornografía en el desarrollo de la sexualidad adolescente	14
2.1.3. Las distorsiones corporales y los TCAs	15
2.1.4. El bullying y el ciberbullying	16
2.2. Las familias y sus funciones	17
2.3. Legislación Educativa y Función Docente: La figura de los tutores académicos)	18
2.4. Identificación, Educación y Gestión Emocional.....	21
2.5. Prevención del suicidio, ansiedad y depresión	22
3. CONTEXTUALIZACIÓN	24
3.1. Programas, Proyectos e Iniciativas de Educación y Gestión Emocional similares ...	24
3.2. Características del entorno y descripción del centro elegido	25
3.3. Características del alumnado	27
3.4. Principios metodológicos	28
4. PROPUESTA DE PROYECTO SOCIOEDUCATIVO: <i>EMOCIONARTE</i>	29
4.1. ¿Por qué, cómo y de dónde surge la idea?	29
5. OBJETIVOS DEL PROYECTO.....	30
5.1. General	30
5.2. Específicos	30

6.	DESTINATARIOS/BENEFICIARIOS.....	31
6.1.	Destinatarios principales	32
6.2.	Destinatarios secundarios o indirectos	32
7.	METODOLOGÍA.....	33
8.	ACTIVIDADES	34
8.1.	Sesiones dirigidas al profesorado-tutor	35
8.2.	Sesiones dirigidas a las familias	44
8.3.	Sesiones dirigidas al alumnado	52
9.	ORGANIGRAMA Y CRONOGRAMA	60
10.	RECURSOS.....	64
10.1.	Recursos Humanos	64
10.2.	Recursos Materiales	65
10.3.	Recursos Espaciales y Económicos	65
11.	EVALUACIÓN.....	65
11.1.	Criterios e indicadores.....	65
11.2.	Instrumentos de evaluación	66
12.	CONCLUSIONES.....	67
12.1.	Limitaciones y Prospectivas De Mejora.....	68
13.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	69
14.	ANEXOS.....	73
14.1.	Cuestionario para el Profesorado-Tutor de forma anónima.....	73
14.2.	Cuestionario Anónimo De Evaluación de las Intervenciones de la PSC	75
14.3.	Rúbrica de evaluación Tutores-Alumnos cada sesión:.....	76
14.4.	Cuestionario de satisfacción: Alumnado, Profesorado-tutor y Familia	77
14.5.	Entrevistas para recabar información	78

Índice de figuras

Figura 1. <i>Estadísticas sobre suicidio en 2022 en España</i>	10
Figura 2. <i>Gráfica de resultados de EDADES sobre Alcohol y Drogas en España 2022</i>	13
Figura 3. <i>Porcentajes de consumo de pornografía en menores de edad en España 2023</i>	15

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Sesión 1 dirigida al profesorado-tutor</i>	35
Tabla 2. <i>Sesión 2 dirigida al profesorado-tutor</i>	37
Tabla 3. <i>Sesión 3 dirigida al profesorado-tutor</i>	38
Tabla 4. <i>Sesión 4 dirigida al profesorado-tutor</i>	40
Tabla 5. <i>Sesión 5 dirigida al profesorado-tutor</i>	41
Tabla 6. <i>Sesión 6 dirigida al profesorado-tutor</i>	43
Tabla 7. <i>Sesión 1 dirigida a las familias</i>	44
Tabla 8. <i>Sesión 2 dirigida a las familias</i>	46
Tabla 9. <i>Sesión 3 dirigida a las familias</i>	47
Tabla 10. <i>Sesión 4 dirigida a las familias</i>	48
Tabla 11. <i>Sesión 5 dirigida a las familias</i>	49
Tabla 12. <i>Sesión 6 dirigida a las familias</i>	51
Tabla 13. <i>Sesión 1 dirigida al alumnado</i>	52
Tabla 14. <i>Sesión 2 dirigida al alumnado</i>	53
Tabla 15. <i>Sesión 3 dirigida al alumnado</i>	54
Tabla 16. <i>Sesión 4 dirigida al alumnado</i>	56
Tabla 17. <i>Sesión 5 dirigida al alumnado</i>	57
Tabla 18. <i>Sesión 6 dirigida al alumnado</i>	59
Tabla 19. <i>Organigrama</i>	60
Tabla 20. <i>Cronograma</i>	61

1. INTRODUCCIÓN

El suicidio es un fenómeno multifactorial como vamos a ver a lo largo de todo el Trabajo Fin de Grado y también una de las primeras causas de muerte adolescente en todo el mundo actualmente. Es por tanto en esta etapa vital en la que tenemos que centrar nuestra atención y foco como sociedad para abordarlo, así como también las causas, estudiar la multitud de factores y entornos en los que estas conductas de riesgo asociadas aparecen y generar nuevas herramientas y estrategias para frenar la triste y fatal tendencia.

Haciendo un tratamiento específico de ello de forma preventiva contando con la eficacia y valor de la identificación, educación y gestión emocional desde el terreno escolar con la figura del profesorado-tutor, que suele ser la persona de referencia y confianza para estos, y le sumamos la colaboración con las familias para seguir las mismas líneas de actuación, formados y asesorados por profesionales de la educación social (a través de la especialidad de profesores de servicios a la comunidad), conseguiremos un óptimo desarrollo integral, un buen desarrollo de la personalidad, un vínculo más sólido, estable y reforzado en el que sientan que hay un hilo conductor común, una seguridad, confianza y valores que cuidar.

1.1. Justificación

En este apartado se pretende profundizar en los argumentos que justifican este Trabajo de Fin de Grado y para ello se van a poner de manifiesto además de lo explicado, las evidencias, el porqué y la necesidad de nuestro trabajo y papel como educadores sociales, concretamente y siguiendo las directrices marcadas por la *ORDEN EDU/1054/2012, por la que se regula la organización y funcionamiento de los departamentos de orientación de los centros docentes de la Comunidad de Castilla y León*, nuestro desempeño de la labor de Profesor de Servicios a la Comunidad, dentro del departamento de Orientación y la *ORDEN EDU/987/2012, de 14 de noviembre, por la que se regula la organización y funcionamiento de los equipos de orientación educativa de la Comunidad de Castilla y León* de forma más genérica, dentro de la institución escolar.

Todo ello destinado entre otras funciones, a acompañar en el proceso de enseñanza-aprendizaje en lo que es su desarrollo integral y a guiar y orientar su toma de decisiones tanto al alumnado y sus respectivas familias como al profesorado tutor.

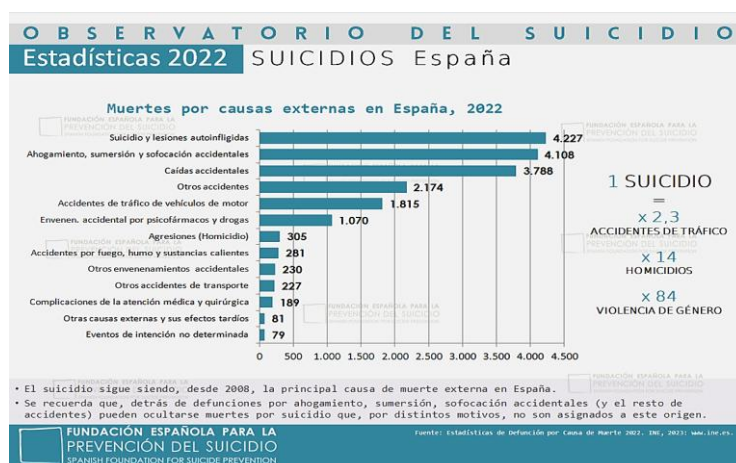
El arte de gestionar la inteligencia emocional desde el autoconocimiento para prevenir el suicidio adolescente Siguiendo la línea de las investigaciones recientes respecto a lo mencionado hasta el momento, Hernández et al., (2014) expresan que el buen desarrollo de las competencias sociales y el conocimiento, comprensión y ajuste de las emociones hasta el momento actual contribuye a la disminución de la tasa de diversas conductas de riesgo.

Estas relacionadas con comportamientos como la agresividad, la depresión, el abuso de sustancias y la sexualidad insegura las vincula en su estudio Rodríguez (2017), concretamente en España y concluye afirmando que se hace una mala gestión emocional, puesto que se ha registrado una cifra gradual en el consumo de antidepresivos y ansiolíticos en los adolescentes de este país.

Y, acorde a esto, Nages, et al., (2018), resaltaron la importancia de la Educación y Regulación Emocional en la Secundaria, así como su influencia en el estado de bienestar de forma fundamental en los tres congresos internacionales celebrados en nuestro país, concretamente en Zaragoza en los años 2013, 2015, y 2017, dejando constancia que es necesaria en todos los contextos de la vida: desde la educación, el empleo, la salud y la conciliación entre la vida social y familiar.

Revisados estos artículos se pueden apreciar las carencias que este colectivo presenta y demanda. Necesidades que junto a los cambios tan volátiles que atravesamos como sociedad global, en palabras del sociólogo Zsigmund Bauman, se podrían resumir en su concepto de *Modernidad Líquida*, (cambios en los que las TIC forman parte cada vez más habitual de nuestros días), se deben valorar y abordar desde el plano educativo de forma inmediata y prioritaria.

¿Por qué? porque nuestros educandos son los adultos del mañana y cualquier joven y su respectiva familia se ve abrumado por la etapa de la adolescencia, y, de forma más específica cuando sus diferentes contextos no son los ideales, la desinformación, la cultura de los bulos, las redes sociales y una búsqueda de su identidad en la que el sentido de pertenencia al grupo y los modelos de influencia pasan a ser el grupo de iguales, necesitan una brújula, una luz guía que les aporte claridad y algo de nitidez. Y, sobre todo, porque queremos cambiar las cifras tan preocupantes que registra España actualmente y que se muestran a continuación en el Informe del Observatorio del Suicidio en España en el año 2022-2023:

Figura 1. Estadísticas sobre suicidio en 2022 en España

Fuente: Estadística de defunción por causa de muerte 2022. INE, 2023: www.ine.es

Son estos motivos por los que se presenta el *Proyecto de intervención Socioeducativa, centrado en la Prevención del Suicidio a través de la Educación Emocional en Adolescentes de 3º ESO, Emocionarte: El arte de gestionar la inteligencia emocional desde el autoconocimiento*, con la finalidad de hacer un tratamiento y ofrecer unas pautas de actuación para así estar más cerca de garantizar la tan nombrada, educación de calidad, apostando por valores como la equidad, la flexibilidad, la igualdad de oportunidades, la tolerancia, la inclusión y el enriquecimiento para con todos.

1.2. Objetivos de TFG

Objetivo General:

- Crear un proyecto socioeducativo que trabaje la educación y la gestión emocional desde el autoconocimiento para prevenir las causas y conductas de riesgo asociadas a la conducta suicida en adolescentes de 3º ESO.

Objetivos específicos:

- Analizar literatura e investigación científica actual, así como programas eficaces ya existentes sobre la temática y proponer innovaciones dentro del panorama educativo.
- Diseñar un Proyecto de Intervención Socioeducativo o Propuesta de Actuación organizado, adaptado, en consonancia y equilibrio de prevención del suicidio cuya

El arte de gestionar la inteligencia emocional desde el autoconocimiento para prevenir el suicidio adolescente
base sea la gestión o regulación emocional para adolescentes en la etapa de 3º ESO en
Castilla y León.

- Plantear actuaciones con una visión renovada desde las siguientes dimensiones: Identificación de emociones, gestión de estas desde el autoconocimiento, adquisición de habilidades sociales, resiliencia, buen trato y educación en valores, prevención del suicidio y los factores influyentes descritos.

2. MARCO TEÓRICO

En este apartado se hará alusión a la **fundamentación teórica**, es decir, a los conceptos clave más importantes que conforman, dan sentido, coherencia y cohesión al proyecto, sin los cuales, no se entendería este Trabajo Fin de Grado.

2.1. La adolescencia

Jean Piaget, biólogo y uno de los padres pioneros de la psicología constructivista, ya en el año 1975 clarificó los grandes estadios evolutivos por los que pasamos todos como seres humanos a lo largo de nuestra vida.

Estos se corresponden con la infancia, momento de la etapa sensoriomotora desde que nace hasta los dos años aproximadamente en la que los niños observan y aprenden del mundo a través de los sentidos. Y, relacionándolo con la educación emocional, tema de estudio en este proyecto, a tan corta edad ya son capaces de discernir las emociones y expresarlas mediante el llanto y la risa.

Más adelante, la etapa preoperacional. Esta se encuentra comprendida entre los 2 y los 7 años aproximadamente y en esta fase ya dan sus primeros pasos en la utilización y comprensión del lenguaje y los símbolos. Adquieren los roles de género, la socialización, aunque su pensamiento es algo egocéntrico aún y se produce la adquisición de normas, hábitos, responsabilidades y consecuencias.

De los 7 a los 11 años se produce la etapa de las operaciones concretas y se despierta en ellos la lógica, las nociones de espacio, tiempo, cantidad y hacen un uso consciente de todas las emociones.

El arte de gestionar la inteligencia emocional desde el autoconocimiento para prevenir el suicidio adolescente
Por último, la etapa de las operaciones formales de los 12 años en adelante. En esta última los ya adolescentes, añaden además de la lógica, el pensamiento abstracto, el sentido de lo justo e injusto, de la moralidad y ética, del razonamiento.

Es el estado en el que se producen más cambios a nivel físico y psicológico. El grupo de pares pasa a tener mayor influencia que la familia, adquirimos habilidades sociales para aprender a relacionarnos mejor, definimos nuestra identidad y personalidad, nuestros gustos, deseos, hobbies, responsabilidades, autonomía, toma de decisiones, patrones de conducta y al mismo tiempo hay un pico de desarrollo hormonal. En este nuestro cuerpo cambia, y, en definitiva, tenemos que desarrollarnos, encontrarnos a nosotros mismos en una batalla constante entre el niño interior y el futuro adulto.

Un punto de inflexión vital que determina nuestra conducta futura y que se ve inmersa en una sociedad cambiante en la que lo válido es muy volátil. Las redes sociales, la influencia de las TIC que hacen que no siempre se muestre una realidad, sino que la edulcoran con un cóctel de píldoras de *fake news*, pinceladas idílicas y falsas apariencias donde, de forma crucial y urgente, tratar de evadirse parece un esfuerzo titánico y encontrar espíritu crítico, validez y veracidad es casi imposible.

Al mismo tiempo aparece la curiosidad, el desajuste hormonal y emocional y con ellos, un mundo de peligrosas conductas de riesgo como los consumos de sustancias, los Trastornos de la Conducta Alimentaria, las distorsiones dismórficas del cuerpo, la adicción a las tecnologías, la influencia de la pornografía en el desarrollo de la sexualidad, el bullying, el ciberbullying y la conducta suicida.

2.1.1. Conductas de riesgo: Drogas

En cuanto al consumo de sustancias, si echamos un vistazo al Plan Nacional sobre Drogas que elabora la Delegación del Gobierno en toda España, en su decimocuarta edición de la Encuesta sobre alcohol y drogas en España (EDADES), llevada a cabo en el período de 2022 y 2023, podemos observar que en su muestra de más de 20.000 personas que abarcan desde los 15 años, coincidiendo con la edad de nuestros destinatarios principales, los resultados son los siguientes:

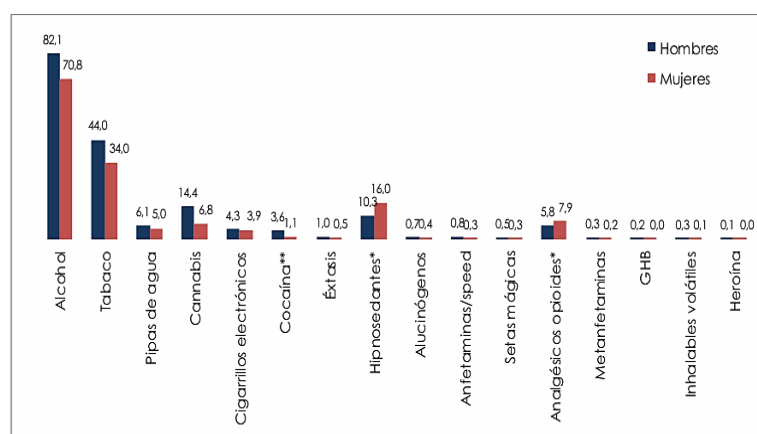
El arte de gestionar la inteligencia emocional desde el autoconocimiento para prevenir el suicidio adolescente

Las drogas con mayor consumo son el alcohol (76,4%), el tabaco (39,0%) y los hipnosedantes con o sin receta médica (13,1%), seguidos del cannabis (10,6%) cuyo pico por edad se registra entre los 15 y los 24 años y la cocaína polvo y/o base (2,4%) que sobre todo se registra en la franja de los 24 a los 34 años.

Pero, aunque estos sean los datos registrados, cada vez está más en auge algunos más como el vapeador y el cigarrillo electrónico en adolescentes entre los 14 y 15 años y de igual modo, pero de la franja 14 a 18 años aumenta la frecuencia de *tussi*, que, según la investigación de Palamar (2023), resulta ser una droga recreativa que mezcla diversas sustancias psicoactivas (ketamina, MDMA, cocaína, metanfetamina, cafeína y opiáceos) y que comúnmente se conoce como cocaína rosa.

También el 47,7% de ellos y ellas afirman tomar bebidas energéticas en los últimos 30 días, a diario.

Figura 2. Gráfica de resultados de EDADES sobre Alcohol y Drogas en España 2022



Fuente: OEDA.DGPNSD. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES)

**polvo y/o base

* Con o sin receta

Fuente: OEDA.DGPNSD. Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EDADES)

Curiosamente, cuando les preguntan a los mismos sujetos que realizan las encuestas descritas (EDADES) cuales serían las alternativas para bajar las estadísticas registradas, el 88,3% opinaba como medida inmediata la formación, seguida por empezar tratamientos voluntarios con los consumidores y, en tercer lugar, mejorar las campañas publicitarias de los distintos medios de comunicación. Es por ello que, en este Trabajo Fin de Grado, nos centramos en la primera y hablamos y hacemos tratamiento específico de la tercera en el siguiente subapartado.

2.1.2. La adicción a las TIC, el juego y la influencia de la pornografía en el desarrollo de la sexualidad adolescente

En el mismo informe anteriormente descrito también se ponen de manifiesto las adicciones comportamentales entre las que encontramos a las Tecnologías de la Información y también el juego, las apuestas online. Los datos son demoledores: el 58,1% de la población de 15 a 64 años confesó haber jugado con dinero online y/o presencial a diario. Al fin y al cabo, todo está al alcance en un “golpe de clic” y desde casa, sin necesidad siquiera de salir si no se quiere.

Relacionándolo con la temática elegida, en él también se nombra la interrelación existente entre estas cifras y la idea del suicidio, ya que un porcentaje significativo de los encuestados lo ha pensado llegando incluso a planearlo y a llevar a cabo algún intento.

Por otra parte, con relación a las TIC, la adolescencia trae consigo el desarrollo de la sexualidad. Este según Barrios y Esquerda (2025) es un período complejo que se ve influenciado por la interrelación de elementos y contextos, como la educación, la cultura y la familia, el grupo de pares y, en definitiva, la sociedad.

Todos ellos están presentes en su día a día personalmente y también en la red. En esta última, encuentran multitud de estímulos accesibles, gratuitos y anónimos y, en muchos casos, mostrando escenas violentas, sexistas, patriarcales y misóginas muy alejadas de la realidad que ven a edades excesivamente tempranas y sin tener en cuenta la libertad ni mucho menos el consentimiento.

Además del informe presentado por Save Of The Children (2020), el del Ministerio de Igualdad de nuestro país actualmente y de los estudios presentados por Villena, Potenza , Granero et al, (2023), sabemos que debido a este panorama, se lleva por consiguiente a la realización de prácticas desajustadas y conductas de riesgo en adolescentes como exposición a agresividad desmedida, cosificación e hipersexualización, agresiones grupales, coacción, no usar medidas de protección y, consecuentemente, enfermedades e infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados.

Adolescentes que se inician, según el Informe del Ministerio de Igualdad actualizado hasta la fecha, en una de sus infografías de la página web oficial, entre las siguientes edades:

Figura 3. Porcentajes de consumo de pornografía en menores de edad en España 2023

Fuente: Ministerio de Igualdad de España, <https://www.igualdad.gob.es/wp-content/uploads/Infografia-4.-Consumo-de-pornografia-por-parte-de-jovenes-y-menores-de-edad.pdf>

2.1.3. Las distorsiones corporales y los TCAs

Los trastornos de la conducta alimentaria se suelen iniciar en la adolescencia y son enfermedades o trastornos psicológicos graves que traen consigo, principalmente alteraciones y distorsiones del cuerpo y la conducta alimentaria propiamente dicha. Están asociadas de manera significativa con la morbilidad y la mortalidad y por desgracia, como comenta en su estudio Gaete y López (2020), van en aumento de forma vertiginosa.

Las principales clasificaciones internacionales de estos trastornos pertenecen al Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, (DSM-5), y la Undécima Edición de la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades, (CIE-11). Y, los más comunes en los adolescentes, según señala Bernal (2025) en su investigación, suelen ser la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón, el trastorno de rumiación y el trastorno de evitación/restricción de la ingestión de alimentos.

Estos traen consigo síntomas de carácter mental graves asociados al TCA como irritabilidad, disminución del estado de ánimo, tendencia a aislarse, ansiedad (especialmente a las horas de comida), autocrítica, depresión, estrés, odio al cuerpo y baja o nula autoestima, insatisfacción vital, sufrimiento, dificultad para concentrarse y conducta suicida (además de todos los dermatológicos, gastrointestinales, cardiorrespiratorios y cardiovasculares, entre otros).

El arte de gestionar la inteligencia emocional desde el autoconocimiento para prevenir el suicidio adolescente
El uso de las TIC y, sobre todo, las redes sociales según plantea Sanz (2022), ha influido para que crezca el número de casos de Trastornos de la Conducta Alimentaria en adolescentes ya que estos desarrollan una imagen negativa y desconectada de sus cuerpos y dejan de aceptarse, valorarse y quererse como son.

2.1.4. El bullying y el ciberbullying

El bullying o acoso escolar, siguiendo las premisas de Carhuas, Cáceres y Salvatierra (2023), son el conjunto de actuaciones y agresiones violentas abusivas ya sean físicas, verbales o la mezcla de ambas que persiguen el fin de intimidar, hostigar y dañar a otras personas de forma intencionada a lo largo del tiempo. Con la variante de ser presencial o a través de internet, es decir, el ciberacoso o ciberbullying. Este contamina el clima de convivencia y dificulta las relaciones personales en el colegio y produce consecuencias a corto, medio y largo plazo como la ansiedad, el estrés, la baja autoestima, la angustia, el insomnio, la desconfianza y la conducta suicida.

Sandoval et al., (2018) referencia que hay un incremento de la conducta suicida en los adolescentes y este se sitúa como una de las tres causas de muertes más frecuentes en esta edad y, Azúa et al., (2020) también afirman que el bullying y el ciberbullying se asocian directamente con el suicidio adolescente.

Las causas de este fenómeno son múltiples, aunque sobre todo se relacionan con factores como el desequilibrio disfuncional familiar, el abandono o falta de apoyo, la validación del grupo de pares para no sentirse señalado o inferior, la agresividad sometida en la infancia en el hogar, la falta de apego seguro, de atención, de no control ni gestión emocional o de modelos parentales positivos.

Diversos estudios actuales matizan que la falta de autoconocimiento y gestión de emociones combinada con la frustración, la ira, la agresividad y la dificultad de controlar impulsos llevan a algunos adolescentes a no saber expresarse bien y a terminar con agresiones al resto.

Mientras que, si aseguramos la convivencia en un hogar familiar favorable en el cual predomina el apoyo mutuo, la comunicación, la asertividad, la parentalidad positiva, donde existen normas y límites firmes pero ajustados entre otros, aseguran mayor grado de

El arte de gestionar la inteligencia emocional desde el autoconocimiento para prevenir el suicidio adolescente protección, de sentido de pertenencia y de generar buenas habilidades sociales y bienestar emocional que evitan el acoso en gran medida.

Y, de igual modo ocurre con los ya mencionados, la ansiedad, el estrés, la depresión, el odio y el suicidio. Aspectos claves que forman parte, cada vez más, de la vida de los adolescentes y que por tanto guardan relación directa con la temática elegida y por lo cual, haremos un apartado específico con estadísticas sobre ello al respecto más adelante.

2.2. Las familias y sus funciones

Rodríguez (2017) definía a la familia como la unidad por excelencia que se encarga de la educación de los hijos y entre sus funciones además de garantizarla y proveerla también debían tener cubiertas las necesidades biológicas, dicho de otro modo, dar cariño y afecto, salud integral, bienestar económico, apoyo psicológico y buena gestión emocional, crear espacios de seguridad y protección, facilitar la comunicación y el ocio, etc.

Makhov, Svirin et al., (2024) añaden algunas pinceladas al autor anterior asegurando que la familia es un sistema de relaciones entre los diferentes miembros que forman parte en los que se asignan roles que están vinculados y comúnmente conocemos como hijos/as y padres en diferentes generaciones y que, suelen ser de carácter público y de mutuo acuerdo voluntario aunque esto depende del panorama cultural determinado y de la legalidad de cada lugar y le añade algunas funciones como la de ofrecer un espacio de moralidad, libertad, sexualidad, reglas, formas de vida y religión determinadas.

Los autores Romagnoli y Cortese (2015) aseguraron que la influencia que ejerce el entorno familiar en el desarrollo, aprendizaje y rendimiento escolar en los hijos es muy dinámica y sólida, tanto que marca e interviene de manera inmediata en la motivación, seguridad y capacidad de éxito o fracaso.

López, Barreto y del Salto Bello (2015) también incidieron en la relación directa entre el funcionamiento normotípico y funcional de la familia y la adquisición de aprendizaje y desarrollo metacognitivo en la escuela.

Y, del mismo modo González y Sandoval (2025), diez años después, aseguran que las familias que ofrecen un entorno positivo y saludable en el hogar entendiendo este como aquel donde existe un apoyo emocional y se aborda la resolución de problemas con apoyo mutuo y responsabilidad afectiva, es un indicador clave directo para asegurar el éxito de los hijos.

El arte de gestionar la inteligencia emocional desde el autoconocimiento para prevenir el suicidio adolescente Exponiendo el caso opuesto se encuentran García, Giménez, Castro et al. (2018) y de igual modo Sánchez y Pastor (2025). Todos ellos exponen de forma clara dos conclusiones: la primera, que entre las motivaciones más habituales de los adolescentes para consumir cualquier droga engloba varios factores como la falta de autoestima, la necesidad de encajar en un grupo de pares y aliviar el dolor emocional.

Y, la segunda, que la relación o el vínculo que mantienen con sus progenitores influye, y si, por tanto, existe cualquier consumo en ellos que puedan apreciar los hijos/as mezclado con permisividad, un ambiente tóxico, modelos de educación o estilos parentales desequilibrados y desajustados y afecto cuestionable, esto produce un efecto de modelado y lo imitan indiscutiblemente por inercia.

Steinberg (2017) está a caballo entre todas estas teorías, valora ambos polos opuestos y añade que la familia puede entenderse como un factor de riesgo extra a una situación complicada, cuando hay falta de apoyo por ejemplo, o como un factor de protección, en tanto en cuando asume un rol de responsabilidad afectiva, se encarga de promover un espacio de desarrollo saludable y ofrece otras actividades alternativas como actividades extraescolares y de ocio para los hijos/as como el deporte y da ejemplo de ello en su día a día también, igual que el entorno escolar.

En conclusión, hacer un buen ejercicio de la combinación de ambos asegura una probabilidad alta de la obtención de resultados académicos positivos y vaticina un desarrollo exitoso. Por el contrario, una mala influencia y gestión, lo equivalente a un entorno disfuncional sin buenos modelos, puede causar conflictos como bajo rendimiento y autoestima unido a malas habilidades sociales, posible derivación en adicciones, problemas de salud mental y un desarrollo desajustado de la personalidad.

2.3. Legislación Educativa y Función Docente: La figura de los tutores académicos)

Si hablamos de Legislación Educativa tenemos que referenciar en primer lugar la legislación estatal y consecuentemente, la de Castilla y León, Comunidad Autónoma en la que centramos el desarrollo de este Proyecto de Intervención Socioeducativo.

El arte de gestionar la inteligencia emocional desde el autoconocimiento para prevenir el suicidio adolescente

Si revisamos la legislación actual vigente en materia educativa, se puede comprobar que el currículum base que se establece según la Ley Orgánica 3/2020 de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, se organiza teniendo en cuenta la adquisición de competencias clave. Estas son la combinación entre otras, de conocimientos de corte teórico, motivación, educación en valores y emociones. Conceptos que se tratan de abarcar en este Trabajo Final de Grado y que se enmarcan dentro de algunas concretamente como son: Aprender a Aprender, Competencias Sociales y Cívicas y Conciencia y Expresiones Culturales).

En la competencia Aprender a Aprender se engloban elementos de la educación y gestión emocional como son convivir en sociedad, ser autónomos, gestionar la frustración y potenciar la motivación dentro del desarrollo individual y colectivo.

En las competencias Sociales y Cívicas ocurre lo mismo, hablamos de educación emocional porque entendemos los derechos y deberes, así como la educación en valores, premisas básicas para asegurar el bienestar integral de toda la comunidad educativa.

Y, por último, en la competencia de Conciencia y Expresiones Culturales, se menciona la habilidad y destreza de la comunicación, ser capaces de expresarse emocionalmente desde una perspectiva artística, cuestión que también potencia este Trabajo Fin de Grado con la idea de que, lo que ven a través de los sentidos y son capaces de dibujar describir artísticamente, lo han aprendido e interiorizado de forma significativa.

Posteriormente, en el Capítulo IX, centrado en la Evaluación Psicopedagógica se especifica la identificación de Necesidades Educativas partiendo de los desajustes que pudieran darse en el desarrollo personal y/o académico así como la fructífera toma de decisiones futuras y en la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo de Educación, que la finalidad de la educación es entre otras, alcanzar el máximo desarrollo personal e intelectual, social y emocional, aspectos que también nos competen dentro de la propuesta.

El Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la ESO. Entre ellas se incluyen principios pedagógicos que promueven el desarrollo de la competencia emocional, la empatía y la resolución de conflictos de la que los profesores tutores deben participar y hacerse cargo.

El arte de gestionar la inteligencia emocional desde el autoconocimiento para prevenir el suicidio adolescente
El Reglamento de Régimen Interno, documento oficial en el que cada Instituto de Enseñanza Secundaria determina las funciones y competencias docentes, entre ellas la acción tutorial que corresponde al profesorado-tutor de cada clase de la Educación Secundaria Obligatoria.

En Castilla y León, Comunidad Autónoma donde se procede a la creación de *Emocionarte*:

El Decreto 5/2018, de 8 de marzo, por el que se establece el modelo de orientación educativa, vocacional y profesional en la Comunidad de Castilla y León define la orientación educativa, vocacional y profesional de la siguiente manera: *“La orientación educativa, vocacional y profesional es el conjunto de procesos estratégicos del sistema educativo no universitario relativos al acompañamiento, asesoramiento, prevención e intervención dirigidos a los centros educativos, a los docentes, al alumnado y a los padres, madres o tutores legales, con la finalidad de contribuir a la mejora de la educación, facilitando la inclusión y el desarrollo integral de todo alumnado”*.

Los departamentos de orientación son recursos especializados que apoyan el trabajo de los centros y colaboran en estrecha relación con los profesores. Estos entre otros, cuentan con figuras como los y las orientadoras (pedagogos/as y psicólogos/as), los Profesores de la especialidad de Servicios la Comunidad, (educadores y trabajadores sociales) y Profesionales de Pedagogía Terapéutica y Audición y Lenguaje.

Todos y todas ellas responden a la finalidad (que marca específicamente la ley en el artículo 3 de la Orden EDU/1054/2012, de 5 de diciembre es la de asesorar e intervenir con el equipo directivo, el profesorado, el alumnado, las familias y demás profesionales del centro en el desarrollo de las acciones de carácter orientador, así como prestar especial atención a la diversidad del alumnado.

Además, siguiendo las directrices que establece la Comisión de Coordinación Pedagógica y en colaboración con los profesores-tutores, elaboran propuestas de organización y actividades dentro del Plan de Acción tutorial como las que en este TFG se presentan, así como también realizan funciones específicas en distintos ámbitos de actuación como los que se establecen en el artículo 5 de la Orden EDU/1054/2012 de 5 de diciembre anteriormente citada.

También planifican y desarrollan actuaciones que se lleven a cabo en el centro, tanto a través de los procesos de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en las distintas áreas

El arte de gestionar la inteligencia emocional desde el autoconocimiento para prevenir el suicidio adolescente curriculares, como atender a las necesidades y distintos ritmos de maduración de los estudiantes, acción tutorial y orientación académica y profesional.

Además, se ha implementado el Programa de Bienestar Emocional en coordinación con las líneas de la Estrategia Nacional de Salud Mental, con el objeto alcanzar el bienestar emocional en los estudiantes y un equilibrio en su salud mental desde la perspectiva de la intervención escolar. Para llevarlo a cabo, ejecutarlo y contar con una partida presupuestaria necesaria se dio forma a la Resolución de 5 de septiembre de 2024, de la Secretaría de Estado de Educación, por la que se publica el Acuerdo de la Conferencia Sectorial de Educación de 30 de julio de 2024.

Con todo ello podemos concluir que la educación y gestión emocional representan un eje vertebrador transversal del sistema educativo que permite el buen y ajustado desarrollo de la personalidad y el bienestar integral en la etapa adolescente y esto hace necesario la creación de proyectos de este ámbito temático elegido.

2.4. Identificación, Educación y Gestión Emocional

Expertos en psicología y educación como Daniel Goleman ya en el año 1995 y Rafael Bisquerra en el 2009, hablaban de la importancia de tener en cuenta la identificación, educación y gestión de las emociones dentro del desarrollo humano ya que, todas ellas nos acompañan a lo largo de la vida y al mismo tiempo marcan y custodian en cierto modo nuestras experiencias y aprendizajes.

Estos describen y clasifican las competencias emocionales en varias categorías diferenciales:

La conciencia emocional: encargada de la identificación de las emociones dentro de cada uno de nosotros y de las personas que nos rodean. Se desarrolla a medida que prestamos atención, observamos, reflexionamos sobre lo que pensamos y sentimos a través de los sentidos, ya sea comunicándonos de manera verbal o mediante el lenguaje no verbal que expresamos directa e indirectamente.

Regulación emocional: Esta explicada de forma coloquial, es la hermana pequeña de la anterior descrita. Una vez entendemos el funcionamiento y desarrollamos la conciencia emocional de forma propia y ajena, toca pensar cómo afrontar el cómo nos afectan, es decir, “pienso y siento esto, pero ¿qué hago ahora con ello?”. En este momento desarrollamos la

El arte de gestionar la inteligencia emocional desde el autoconocimiento para prevenir el suicidio adolescente habilidad de afrontamiento, de empatía, del autocontrol, desde el autoconocimiento poder conseguir resistencia, generando tolerancia a la frustración, es decir, de manejarlas sin represión ni culpabilidad.

Motivación: Esta se vincula de forma intrínseca y directamente con el buen desarrollo de las emociones. Precede al mantenimiento de la actitud positiva, la autonomía, la superación personal, evitando la conducta o pensamiento negativo que pudiera frenar en la consecución metas, aunque no es lineal. Hay que trabajarla y cuando esta no esté presente, tirar de fuerza de voluntad y disciplina.

Competencia social: Como seres humanos que viven en sociedad, todos tenemos la necesidad biológica de interactuar con las personas que nos rodean, es decir, de socializar. Y para favorecer un clima armonioso, se hace imprescindible la adquisición de las habilidades sociales y un buen desarrollo de la comunicación asertiva. Al fin y al cabo, si no le prestamos interés, se interrelacionan directamente con ámbitos de gran importancia que no queremos potenciar como los descritos anteriormente sino para trabajar por y para la prevención de la violencia, la resolución de conflictos, las buenas relaciones interpersonales y la buena convivencia.

Según Martínez (2019) y más adelante, Rodríguez y Herrera (2020), los jóvenes que adquieren una buena relación consigo mismos y con los demás, que desarrollan un buen autoconocimiento emocional, autoconcepto, autoestima y habilidades de afrontamiento, tienen como resultado, menor probabilidad de introducirse en el consumo de drogas, ya que suelen sentirse más seguros y capaces de tomar decisiones saludables.

2.5. Prevención del suicidio, ansiedad y depresión

Como hemos comprobado a lo largo de todo el desarrollo del marco teórico, en el período de la adolescencia, por desgracia, el suicidio es una conducta de carácter voluntario, que va en aumento influenciada por la relación de todos los factores condicionantes descritos y debe de considerarse como un continuo que presenta varios patrones de conductas. Estas van desde la ideación, autolesión, amenazas, llamadas de auxilio, que no de atención, tentativas y finalmente con la conducta suicida.

Pedreira-Massa (2019) explica que la cifra de suicidios ha aumentado de manera significativa en los últimos años, llegando a ser una de las primeras causas de muerte no natural en nuestro

El arte de gestionar la inteligencia emocional desde el autoconocimiento para prevenir el suicidio adolescente país. Y, Merino (2022), data esta subida desde el año 2018 en los jóvenes de edades comprendidas entre 15 y 29 años,

Existen, diferentes formas de acto suicida:

- Suicidio consumado: que puede incluir todos los actos autoinfligidos por los adolescentes y que, finalmente conducen a la muerte.
- Plan suicida: se detalla la metodología para realizar la conducta suicida.
- Conducta suicida: comportamiento lesivo intencionado hacia la muerte que varía en cuanto a intensidad y frecuencia.
- Tentativa de suicidio y conductas autolesivas: intentos que realizan los adolescentes de forma intencional, conductas que no llegan a producir la muerte como autolesiones, cortes, quemaduras, en definitiva, daños físicos para aliviar el dolor psicológico que pueden sentir internamente.
- Amenaza y comunicación de suicidio: El/la adolescente expresa abiertamente y con palabras la intención de suicidarse.
- Ideación suicida: pensamientos y planificación de cometer el suicidio. Pueden ser casuales, transitorios o persistentes en el tiempo.

Estas definiciones resaltan la importancia de tener redes de apoyo fuera del núcleo familiar, como amigos, educadores y organizaciones comunitarias, ya que estos proporcionan apoyo, empatía y en muchos casos son guía y luz para dar un paso adelante y mejorar la situación.

Y del mismo modo dentro de la familia ya que este hecho implica el desarrollo de un fuerte, sólido y duradero vínculo de apoyo emocional y una comunicación que asegura un sostén fundamental cuando aparecen las dudas, dificultades e inseguridades que la propia adolescencia conlleva como proceso vital.

Al fin y al cabo, los adolescentes que observan comportamientos saludables en los progenitores y otros miembros de la familia, así como en los entornos escolares, suelen replicar dichas conductas positivas.

García (2019) va más allá y asegura que un ambiente escolar con programas de prevención que fomenten la educación emocional y la educación en valores como el respeto, la inclusión y el apoyo mutuo, ayuda significativamente a prevenir conductas de riesgo y ayudan a

El arte de gestionar la inteligencia emocional desde el autoconocimiento para prevenir el suicidio adolescente **promover el sentido de comunidad y pertenencia entre los estudiantes de manera beneficiosa y efectiva.**

De ahí, la importancia y necesidad de crear, trabajar y desarrollar programas de intervención socioeducativos centrado en la prevención del suicidio basados en la gestión emocional y el autoconocimiento desde el plano escolar. Tejiendo redes y estableciendo interrelaciones entre instituciones tan importantes como la familia y la sanidad entre otras.

Remar hacia la misma dirección se hace indispensable si queremos eficiencia, eficacia, cohesión y sentido, traducidos en resultados positivos, que cambien la tendencia existencia basada en crear una ficción alarmista sin pensamiento crítico, pero seguir la inercia social en la que vivimos y los cambios tan volátiles que atravesamos abocados al fracaso.

3. CONTEXTUALIZACIÓN

Una vez expuestos los principales pilares que conforman este Trabajo a Fin de Grado, pasamos a la descripción breve de proyectos con resultados positivos y ventajas que nos amparan y ponen de manifiesto, al igual que este, de la necesidad de llevar a cabo el Proyecto Socioeducativo para, finalmente abarcar la contextualización del entorno y centro específico, así como la descripción de los destinatarios principales e indirectos, que continuaremos en el consiguiente apartado de Beneficiarios.

3.1. Programas, Proyectos e Iniciativas de Educación y Gestión Emocional similares

Los programas, proyectos e iniciativas que se muestran a continuación cuentan con respaldo científico y han sido llevados a cabo con resultados positivos, ventajas y evidencias de mejora del desarrollo integral de los adolescentes en nuestro país.

La Consejería y la Junta de Castilla y León han implementado diversos programas específicos para fomentar la educación emocional, como:

- Proyecto *Hazte una Roca*: un programa desarrollado entre el 2 de marzo y el 19 de mayo a través de la práctica de la escalada, los estudiantes de 76 IES de Palencia se han dado cuenta de que mediante el deporte eran mucho más capaces de lo que a

El arte de gestionar la inteligencia emocional desde el autoconocimiento para prevenir el suicidio adolescente **priori creían enfrentándose a situaciones extremas y trabajando y desarrollando las competencias emocionales y la resiliencia.**

- Proyecto *Emocionante*: este consistía en la realización de varias conferencias motivacionales para aprender a hacer una buena gestión de las emociones. Estas abordaban con resultados muy positivos para los y las alumnas diferentes temas ofreciendo como el manejo del estrés y la ansiedad y aportaban algunas herramientas prácticas para llevar a cabo en el día a día.
- Programa *MÁS* llevado a cabo en 17 centros de la comunidad de forma experimental, para formar a profesorado tutor y orientadores/as y a través de estos, conseguir potenciar la mentalidad de crecimiento en el estudiantado.
- Materiales sobre metacognición y las funciones ejecutivas socioemocionales: este no es un programa como tal, son materiales muy elaborados que se registran en la web y portal de la Junta de Castilla y León para los docentes, relacionados con la educación emocional, la gamificación, las rutinas de pensamiento y la resolución de conflictos para alumnado y profesorado.
- Talleres de educación socioemocional: estos tampoco son un programa como tal, son talleres en los que, mediante el teatro se fomenta la autorregulación emocional, la gestión de la frustración, la tolerancia, la resolución pacífica de conflictos y la prevención de la violencia entre iguales.
- Charlas motivacionales: al igual que lo anteriores, con estas charlas que no program, se pretende reforzar competencias de educación emocional, trabajando la psicología positiva, las emociones y su gestión.

3.2. Características del entorno y descripción del centro elegido

➤ Características socioeconómicas y culturales del entorno:

El Centro de Educación Secundaria está ubicado en una ciudad media de unos 80.000 habitantes de la Comunidad de Castilla y León por lo que responde a un carácter urbano no siendo ésta muy grande en expansión y concretamente instalada en un barrio de las afueras de reciente creación.

El arte de gestionar la inteligencia emocional desde el autoconocimiento para prevenir el suicidio adolescente

El sector económico predominante es el terciario, los servicios y las familias que viven en ella tienen un nivel socioeconómico medio-bajo siendo ambos progenitores los que trabajan y valoran lo justo la cultura y por consiguiente el papel que tiene el colegio en la sociedad. Por lo que manifiestan una actitud mínimamente activa y colaborativa por lo que convendría estrechar la relación con el centro y sentar las bases para la creación de un AMPA que funcione activamente.

En cuanto a la población, a rasgos generales está ligeramente envejecida y el nivel de inmigración es significativo. Como recursos deportivos, sanitarios y de ocio se resalta que el entorno está equipado con un polideportivo municipal muy amplio, así como numerosas zonas verdes con pistas de atletismo y carril bici para el uso y disfrute de sus habitantes y un gimnasio con piscina municipal.

Cuenta también con un centro de salud pública, tres clínicas privadas de odontología e higiene bucodental, fisioterapia y óptica respectivamente. En el terreno del ocio y el tiempo libre se puede apreciar un centro comercial con salón de juegos al que suelen asistir los fines de semana menores de edad ya que dispone de billar y fútbolín entre otros, una discoteca, tiendas de ropa y perfumería, un cine y algunos restaurantes de comida rápida.

Por otra parte, podemos encontrar un Centro de Acción Social (CEAS) a escasos metros del IES con los diferentes recursos que ofrecen a las familias, la coordinación con otros centros escolares, el centro cívico de la ciudad, así como diferentes asociaciones que también vienen a dar charlas al instituto para ofrecernos actividades fuera del horario lectivo.

Como establecimientos alternativos a los mencionados podemos encontrar cafeterías, tiendas de telefonía móvil, grandes almacenes, zapaterías, bazares, supermercados y numerosas peluquerías y centros de estética.

➤ Descripción del centro elegido:

El centro docente al hallarse en un barrio de reciente creación, podemos observar que este también ha sido construido hace pocos años y cuenta con diferentes accesos e instalaciones muy nuevas por lo que se podría decir que aseguran una formación adaptada a las necesidades e intereses que demanda y requiere el siglo XXI, aunque por el mal uso de varios usuarios, algunos espacios se han deteriorado.

El arte de gestionar la inteligencia emocional desde el autoconocimiento para prevenir el suicidio adolescente
Consta de dos edificios comunicados entre sí que son los siguientes: El propio instituto de Enseñanza Secundaria en el que se imparten los cursos de la ESO: 1º, 2º, 3º y 4º, Diversificación Curricular, y las modalidades de Bachillerato tanto 1º como 2º, en dos pasillos o galerías, las de Ciencias Sociales y Humanidades y las de Ciencias y Tecnología.

Y, el otro edificio, destinado a los ciclos de Formación Profesional tanto de Grado Básico, como Medio, estos son distribuidos en diferentes edificios en los que se transmiten enseñanzas de las ramas de Peluquería y estética, Auxiliar de Enfermería y Administración y Finanzas.

En cuanto a los servicios que aquí se ofrecen, además contamos con el Programa PROA+, el Programa para la Mejora del Éxito Educativo, el Programa de Acompañamiento a la titulación en 4º ESO, una Escuela de Padres, el programa de comedor y transporte para aquellos cuyos horarios fluctúan en el tiempo y los necesita para conciliar la vida laboral y el terreno personal.

Y, por otra parte, realizamos colaboraciones con diferentes instituciones como por ejemplo el Parque de Bomberos, Cruz Roja, el CEAS de la zona, el AMPA, el hospital, los CEIP más próximos para hacer jornadas de puertas abiertas y que se familiaricen con nuestras instalaciones, Erasmus + y actividades extraescolares como robótica, ciencias y nuevas tecnologías, educación física y distintos idiomas como inglés, alemán y chino, todos ellos con profesores nativos. Además del apoyo específico de fisioterapeutas, EOEP, ATEs y la ONCE.

3.3. Características del alumnado

Como aludíamos anteriormente, la sociedad y sus demandas y necesidades están cambiando notablemente y esta situación afecta a los adolescentes en todos los diferentes contextos en los que se mueven, entre ellos, el educativo.

Para dar respuesta a todas ellas, la educación se estructura en diferentes planos, el plano curricular, que no solo aumenta en edad y estadio evolutivo sino también en exigencias, en la adquisición de competencias y en la futura y próxima inserción al mundo laboral.

Y, también se fundamenta en el plano de la socialización, los valores como la inclusión, la oferta de optatividad, la toma de decisiones, la personalidad marcada, la motivación, los modelos de referencia, la gestión emocional, la salud mental, la innovación educativa y la inmersión en las Tecnologías de la Comunicación entre otras. En estos planos, es donde interviene Emocionarte con el diseño y aplicación de las actividades y planteamiento de

El arte de gestionar la inteligencia emocional desde el autoconocimiento para prevenir el suicidio adolescente intervención psicopedagógica desde el Departamento de Orientación puesto que este, constituyen la mejor opción especializada para responder y guiar las necesidades educativas que detectamos en los institutos de educación secundaria, anteriormente nombradas.

En este centro al igual que en el resto de nuestro país, los estudiantes necesitan apoyo, sostén emocional, guía, acompañamiento y una dosis de espíritu crítico para que sepan discriminar aquello que es válido.

3.4. Principios metodológicos

Los principios metodológicos en los que se basa la intervención social dentro de las competencias que tenemos como educadores sociales en el panorama escolar en Castilla y León y que por tanto guían y erigen nuestro ejercicio profesional son las siguientes:

- El trabajo en equipo como primera premisa: el departamento está organizado como un todo, es decir, varios profesionales trabajando de forma cooperativa, cada uno desde su rama de conocimiento específica, pero hacia un objetivo o fin común a todos, la educación integral de nuestros educandos. Esta tarea se hace interrelacionada, de forma coordinada siguiendo unas líneas de actuación similares para facilitarles a los alumnos una óptima y rápida comprensión y aprendizaje escolar.
- La complementariedad como segunda premisa: Un aspecto a tener en cuenta que no debemos olvidar es que los orientadores trabajamos de manera complementaria a las acciones de los profesores tutores que pertenecen al centro: acorde al apartado anterior, no tendrían sentido las actuaciones que proponemos sin pautarlas antes todos de manera consensuada. Si cada profesional de la educación ofrece unas indicaciones diferentes.

Se trata de establecer acuerdos entre las personas implicadas, en estrecha relación, de esta forma se produce una comunicación asertiva y unos resultados beneficiosos para todos.

- La demanda como tercera premisa: en el departamento trabajamos a partir de hojas de derivación. Estudiamos cada caso rigurosamente, primero desde la información de la que disponemos, analizándola previamente para hacernos representaciones mentales y concretar la demanda y después haciendo uso de diferentes mecanismos

El arte de gestionar la inteligencia emocional desde el autoconocimiento para prevenir el suicidio adolescente como la entrevista para que nos aporten más datos relevantes. Posteriormente se diseña una intervención con el resto de los agentes implicados.

- La prevención como cuarta premisa: Esta surge por la necesidad que tienen las personas de afrontar todo aquello que les pueda suceder, llámese crisis o problema; por lo que su objetivo es la promoción de conductas/habilidades sanas con el fin de que las dañinas no se lleguen a producir, es decir, que tiene un carácter proactivo y como es evidente, este principio se tiene que desarrollar más allá del entorno escolar trasladándose al familiar o a cualquiera en el que se desarrolle pues puede ocasionar la aparición de conflictos. Hay tres tipos, la primaria: anticipándose al problema en cuestión, la secundaria, evitando la frecuencia y la gravedad y la terciaria, reduciendo la probabilidad de que vuelva a ocurrir.
- El desarrollo y la intervención social como quinta y sexta premisas: Teniendo en cuenta la influencia de autores como Piaget y Vygotsky sabemos que las personas pasamos por diferentes estadios evolutivos, etapas de transición y que el contexto en el que estamos inmersos y las personas de nuestro entorno, nos influyen. Desde el departamento, tenemos la función de asesorar, acompañar a los alumnos desde su cotidianeidad, es decir, desde sus contextos, de forma individualizada y adaptada en el transcurso de estas etapas vitales como guías ofreciéndoles herramientas, información, estrategias y recursos para que estos, desde el empoderamiento, tomen por sí mismos las mejores decisiones, vinculadas a sus características y necesidades.

4. PROPUESTA DE PROYECTO SOCIOEDUCATIVO: *EMOCIONARTE*

Proyecto de Intervención Socioeducativo: *Emocionarte*: El arte de gestionar la inteligencia emocional desde el autoconocimiento para prevenir el suicidio adolescente

4.1. ¿Por qué, cómo y de dónde surge la idea?

Dadas las características expuestas que hemos ido abordando en esta etapa vital a lo largo del Trabajo Final de Grado, entendemos que la adolescencia no es precisamente un proceso lineal

El arte de gestionar la inteligencia emocional desde el autoconocimiento para prevenir el suicidio adolescente y de fácil tratamiento sino más bien una montaña rusa de incertidumbres, inseguridades, cambios físicos y psicológicos.

Una continua lucha de tirar y aflojar en el que establecer normas y límites, pero también acuerdos desde la confianza y el desarrollo del pensamiento crítico y la libertad para tomar decisiones. También un arduo camino dual entre el niño interior y el casi adulto de desarrollo de la identidad, nuevas responsabilidades y de mayor complejidad y en definitiva, una dicotomía constante.

De ahí el planteamiento del Proyecto de Intervención Socioeducativa con todos los agentes socializadores y de cambio que conforman esta ciclo y en consecuencia y en base a estas ideas, surge el arte de manejar todo ello en diversos contextos, una lluvia de opiniones, factores al que se le suman nubarrones de una sociedad cambiante, volátil, dispar mezclado con un viento huracanado de redes sociales y pinceladas de una falsa e idílica sensación soleada en la ventana de la exposición a las redes sociales, contradictoria, en la que todo parece ir bien.

Debemos ser chubasquero y paraguas intempestivo desde el autoconocimiento, la educación y gestión emocional, el realismo, la autonomía y la libertad. Además de aportar pequeños rayitos de luz desde el acompañamiento, la ayuda, la comprensión, la equidad y el sostén en los momentos difíciles sin juicios.

5. OBJETIVOS DEL PROYECTO

5.1. General

- Contribuir al bienestar integral y promover identificación, gestión y educación emocional en adolescentes para prevenir el suicidio y con ello, problemáticas asociadas como las conductas de riesgo, el bullying, la ansiedad, la depresión, los TCAs o las adicciones.

5.2. Específicos

- Enseñar a identificar y gestionar las emociones en el alumnado, las familias y el profesorado-tutor para adquirir un mejor conocimiento de uno mismo y de los demás y nuevos hábitos.

El arte de gestionar la inteligencia emocional desde el autoconocimiento para prevenir el suicidio adolescente

- Implementar técnicas y habilidades de regulación y gestión emocional para orientar hacia la toma de decisiones y el desarrollo del espíritu crítico.
- Fomentar que el profesorado y las familias sean guía y facilitadores de información y técnicas metacognitivas para el alumnado. Ser acompañantes del proceso que atraviesan para que estos realicen una buena toma de decisiones en el futuro.

6. DESTINATARIOS/BENEFICIARIOS

Los destinatarios o beneficiarios del Proyecto Emocionarte son distribuidos en dos categorías. En primer lugar, los beneficiarios principales y los secundarios o indirectos. Para explicar esta necesidad, exponemos la siguiente justificación:

Desde el curso pasado, en el IES se vienen observando y recabando algunas dificultades recogidas por los distintos miembros de la comunidad educativa, tanto en los claustros como en las reuniones. Tanto los profesores tutores y el Departamento de Orientación como con la Junta directiva del AMPA y del Consejo Escolar del IES han recogido quejas de todos los sectores.

Estas dificultades se traducían en un clima de convivencia general a mejorar puesto que se han detectado algunas complicaciones y rencillas en la gestión y regulación emocional tanto en profesorado como en estudiantes que llegan nuevos al centro escolar.

Los docentes se quejaban de que no tenían apenas herramientas para abordar esta última dimensión descrita y que esta situación desbordante además les genera inseguridad y frustración. Debido a esto y como consecuencia se observan episodios de actitud desafiante de alumnos a profesores que acaban en Síndrome de Burnout o síndrome del quemado y pequeñas carencias de autoestima que han acarreado consecuentes conflictos que, aunque solventados y de carácter leve, han sido puestos en el punto de mira tanto por parte del alumnado en sus grupos de iguales como entre el profesorado interino y los estudiantes de los primeros cursos.

Como añadido y acorde a esto último, también se aprecia una desactualización de la formación permanente del profesorado en esta temática por parte de dos sectores mayoritarios de los docentes del centro, los más jóvenes que son interinos y los de edades superiores a los 50 años, que ya tienen destino definitivo, llevan mucho tiempo ejerciendo la

El arte de gestionar la inteligencia emocional desde el autoconocimiento para prevenir el suicidio adolescente profesión y se muestran reticentes al cambio y a la innovación metodológica, por estos motivos se recoge en la memoria final del curso pasado la necesidad de mejorar el clima de convivencia del centro y realizar actuaciones multinivel encaminadas a este fin y se propone desde el comienzo del curso escolar actual la creación del Proyecto de Intervención Socioeducativa: *Emocionarte*.

6.1. Destinatarios principales

A lo largo de los años, vamos atravesando momentos de crisis existenciales en las que nos cuesta mirarnos al espejo y reconocernos, y más en el periodo de la adolescencia. Esta es una etapa en la que se producen enormes cambios físicos y psicológicos, una transición hacia la vida adulta que va acompañada de la búsqueda de la identidad y la construcción de la personalidad en la que, en numerosas ocasiones, les desbordan las emociones y no se encuentran a sí mismos, es por tanto entonces donde más refuerzo y acompañamiento necesitan en la institución escolar y la familia, de ahí que estos sean nuestros destinatarios secundarios.

Nuestros beneficiarios principales son los estudiantes de 3º de la ESO, distribuidos en tres líneas en el centro, es decir, los tres grupos de edad que conforman este curso académico.

6.2. Destinatarios secundarios o indirectos

Las familias en muchas ocasiones se sienten desbordadas porque quieren ayudar a sus hijos e hijas, pero no se sienten preparados, se ven confusos porque cada vez más estamos más expuestos a los medios de comunicación y la influencia de las redes sociales y del mismo ocurre con el profesorado-tutor. Esta figura siempre ha estado al servicio de familias y educandos, pero esta labor cada vez se hace más difícil si no hay una buena comunicación, formación continua y actualizada y predisposición a la ayuda mutua, la innovación, la gestión emocional y la educación en valores como bases sólidas en la construcción de una educación que evoluciona a pasos agigantados, al igual que las demandas y necesidades de la sociedad.

Nuestros destinatarios secundarios o indirectos son los tres profesores-tutores de 3º ESO que recibirán una formación teórica-práctica de la profesora de la especialidad de Servicios a la Comunidad (Educadora Social) en colaboración con los asesores del Centro de Formación de

El arte de gestionar la inteligencia emocional desde el autoconocimiento para prevenir el suicidio adolescente
Profesorado e Innovación Educativa para que se sientan capaces de transmitirles los conocimientos a sus tutorandos en las sesiones lectivas de Tutoría y puedan abordar situaciones de diferente índole (observación, recogida de información, gestión emocional, conflictos, convivencia).

Y, de igual modo, mediante la creación de una escuela de familias, estas recibirán formación teórico-práctico con estos mismos contenidos para abordarlos con las mismas herramientas en el hogar. Con los progenitores haremos muchos estudios de casos de manera práctica para que puedan exteriorizar emociones y comentar situaciones que ocurren en casa y como gestionarlos.

7. METODOLOGÍA

La metodología o el conjunto de procedimientos y estrategias elegidos en las que se basan las actuaciones de este Proyecto de Intervención Socioeducativo, se han tenido en cuenta los principios de intervención descritos anteriormente para así ofrecer unas garantías de coherencia, sentido y cohesión, que se describen a continuación:

Una combinación de técnicas de carácter activa, lúdica, interactiva y participativa para conseguir un sentido a nuestra intervención tenemos que partir de los intereses que tienen los estudiantes si realmente queremos garantizar la motivación y el gusto por el aprendizaje en los ámbitos planteados y como no, atendiendo a las diferencias individuales que manifiestan los estudiantes mediante el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) analizando, proponiendo y evaluando las dificultades en el entorno, es decir, tratando de minimizar las posibles barreras de aprendizaje que pudieran existir en el entorno.

Esta combinación consiste en:

- ❖ Investigación-acción.
- ❖ Flipped classroom o clase invertida.
- ❖ Dinámicas de grupo como los debates y el roll-playing.
- ❖ Trabajo cooperativo.
- ❖ Gamificación y uso de las TIC (a través de Kahoot y Menti, entre otras)

El arte de gestionar la inteligencia emocional desde el autoconocimiento para prevenir el suicidio adolescente Y, siempre partiendo de la creación de un clima de confianza, libertad y seguridad en el que los alumnos/as se sientan cómodos para intervenir, para explicar cómo se sienten. Por ello se trata de una propuesta abierta y flexible, un espacio sin prejuicios en el que se propiciarán las dinámicas de grupo, los debates, el uso de las TIC, el trabajo cooperativo, la ayuda mutua, el apoyo y la reflexión, el estudio de casos y el brainstorming.

8. ACTIVIDADES

Las actividades que vamos a realizar, las vamos a clasificar en tres bloques, cada uno de ellos según la distribución en el tiempo para facilitar al lector la comprensión de cada una de ellas para hacerse un esquema mental definido y con sentido, coherencia y cohesión:

Es decir, primero, el bloque de las actividades destinadas al profesorado-tutor durante los tres primeros meses del curso. Consecuentemente, pasaremos al bloque de actividades dirigidas a las familias en los tres meses siguientes para finalizar con el bloque de actividades cuyos destinatarios son los estudiantes de 3º ESO y, en cada una de ellas realizaremos tablas para que los contenidos sean más visuales y comprensibles de seguir, cada una de ellas de elaboración propia para su descomposición y desarrollo con los siguientes apartados:

- Título
- Objetivos
- Desarrollo de la actividad
- Temporalización
- Recursos
- Evaluación

8.1. Sesiones dirigidas al profesorado-tutor

Tabla 1. Sesión 1 dirigida al profesorado-tutor

Título	<i>Sesión 1: “Su mochila invisible”</i> 
Objetivo	- Identificar las emociones para hacer una buena autogestión y acompañar al alumnado desde el autoconocimiento - Desarrollar un buen autoconcepto y autoestima desde la educación en valores
Desarrollo de la actividad	En cada una de estas seis sesiones del bloque de profesorado-tutor se realizarán actividades de carácter bidireccional en la que se les presentará el proyecto, se impartirán los conocimientos teóricos pertinentes de forma online en cada una de ellas para pasar a la realización de una dinámica práctica para poder incluirlos y hacerlos significativos y se les pedirá participación activa. Al final, se les dejará tiempo para incluir una breve conclusión con el aprendizaje de cada una de ellas en su cuaderno de campo personal. También en la plataforma Moodle tendrán que colgar una demo de como harían las presentaciones de cada sesión y tema para sus tutorandos y recibirán feedback de la educadora social. En este caso, tras otorgarles el contenido teórico, deben pensar individualmente y en silencio desde “sus gafas de adolescentes”, que pensaban cuando tenían 15 años, que inseguridades tenían, si había problemas en casa, con el grupo de iguales y como les afectaba esto en clase, su comportamiento y rendimiento académico para “ponerse en su piel” y comprenderlos, ya que siempre solemos tener puestas únicamente “las

	gafas de adulto” y nos podemos desconectar de su realidad actual.
Temporalización	Estas seis sesiones se realizarán en el primer trimestre para organizar las posteriores. Serán 50 minutos en horario de tarde para facilitarles a todos los participantes la asistencia (aunque las tendrán colgadas en la plataforma de forma permanente para los que no las puedan seguir en ese momento) 45 mins la parte teórica de los contenidos a tratar y la realización de la dinámica y los 5 últimos de feedback para reflexionar, corregir y mejorar sobre la propia práctica si fuera necesario.
Recursos materiales, humanos y espaciales	Materiales: Un dispositivo digital para seguir las clases ya sea un ordenador, un smartphone, una pizarra digital o en su defecto un proyector y conexión a internet y tener abierto un documento Word o si lo prefieren, post-its y un bolígrafo para recogerlo a mano junto con su cuaderno de campo personal. Humanos: los participantes y la PSC Espaciales: la intimidad de sus hogares, una habitación tranquila y luminosa que invite al diálogo y el debate.
Evaluación	La evaluación será formativa en todas las sesiones puesto que cuando se terminen de explicar los contenidos teóricos necesarios, se procederá a las dinámicas prácticas, compartir reflexiones sin juicios y retroalimentación sobre la propia sesión con el fin de mejorar sobre la práctica. Además de la realización inicial, procesual y final de los cuestionarios descritos en el proyecto. Esta se hará conformada de distintos métodos, a veces con cuestionarios, otras con un cuaderno de registro, través de la observación directa de la Profesora de Servicios a la Comunidad, (en adelante, PSC) o analizando las producciones de los participantes y se les guiará ante cualquier cuestión no comprendida.

Tabla 2. Sesión 2 dirigida al profesorado-tutor

Título	<i>Sesión 2: “Pero...¿me estás escuchando?”</i> 
Objetivo	- Adquirir y poner en práctica las habilidades sociales, practicar gestión emocional, comunicación asertiva y escucha activa.
Desarrollo de la actividad	Tras explicar el contenido teórico y colgarlo de igual modo en la plataforma Moodle, les pediremos que, por parejas, realicen un estudio de casos. Cada miembro de la pareja tendrá a su disposición un rol que deberá “teatralizar” con su compañero/a. En esos roles esta una persona que hace juicios, interpreta de forma errónea la situación que le están contando, interrumpe, quita importancia mientras que su lenguaje no verbal consistirá en no mirar a la cara, hacer muecas y mirar el reloj y el móvil y la otra persona contar algo importante para él/ella que le ha pasado. Posteriormente responder sobre que puede haber detrás de esa situación, como se sienten, están cómodos/as en su papel, que consecuencias habrá, etc.
Temporalización	Como todas, 50 minutos en horario de tarde para facilitarles a todos los participantes la asistencia (aunque las tendrán colgadas en la plataforma de forma permanente para los que no las puedan seguir en ese momento). 45 mins la parte teórica de los contenidos a tratar y la realización de la dinámica y los 5 últimos de feedback para reflexionar, corregir y mejorar sobre la propia práctica si fuera necesario.
Recursos materiales,	Materiales: Un dispositivo digital para seguir las clases ya sea un ordenador, un smartphone, una pizarra

humanos y espaciales	digital o en su defecto un proyector y conexión a internet y tener abierto un documento Word o si lo prefieren, post-its y un bolígrafo para recogerlo a mano junto con su cuaderno de campo personal. Humanos: los participantes y la PSC Espaciales: la intimidad de sus hogares, una habitación tranquila y luminosa que invite al diálogo y el debate.
Evaluación	Esta se hará conformada de distintos métodos, respondiendo a un cuestionario anónimo breve, analizando las producciones del profesorado-tutor y mediante la lectura de los cuadernos de campo personales. Además de la observación directa de la PSC.

Tabla 3. Sesión 3 dirigida al profesorado-tutor

Título	<i>Sesión 3: “Vamos a practicar”</i> 
Objetivo	- Adquirir y poner en práctica técnicas de prevención de ansiedad y pensamientos intrusivos - Fomentar el uso responsable de las RR.SS y abordar bullying y ciberbullying desde el espíritu crítico, la tolerancia y la empatía.
Desarrollo de la actividad	Tras explicar el contenido teórico y colgarlo de igual modo en la plataforma Moodle, les pediremos que, por equipos practiquen entre ellos y ellas las diferentes técnicas: - Respiración 4-4-4 (4 segundos inhala, otros 4 contengo y finalizo exhalando otros 4 segundos).

	- Tiempo-fuera: cuando se empiezan a notar acalorados y la situación va cogiendo intensidad, nos alejamos físicamente y tratamos de identificar nuestro grado de enfado y enfriar la situación. - Termómetro emocional: parecido al anterior, pero generando otras alternativas que nos vienen bien sin alejarnos físicamente para poner el foco en lo positivo sin dañar. - Escribimos lo que pensamos y como lo sentimos: teniendo en cuenta los conceptos de la primera sesión.
Temporalización	Como todas, 50 minutos en horario de tarde para facilitarles a todos los participantes la asistencia (aunque las tendrán colgadas en la plataforma de forma permanente para los que no las puedan seguir en ese momento). 45 mins la parte teórica de los contenidos a tratar y la realización de la dinámica y los 5 últimos de feedback para reflexionar, corregir y mejorar sobre la propia práctica si fuera necesario.
Recursos materiales, humanos y espaciales	Materiales: un ordenador o un smartphone y conexión a internet y tener abierto un documento Word o si lo prefieren, post-its y un bolígrafo para recogerlo a mano junto con su cuaderno de campo personal. Humanos: los participantes y la PSC Espaciales: la intimidad de sus hogares, una habitación tranquila y luminosa que invite al diálogo y el debate.
Evaluación	Esta se hará conformada de distintos métodos, respondiendo a un cuestionario anónimo breve, analizando las producciones del profesorado-tutor y mediante la lectura de los cuadernos de campo personales. Además de la observación directa de la PSC.

Tabla 4. Sesión 4 dirigida al profesorado-tutor

Título	<i>Sesión 4: “Mirada crítica”</i> 
Objetivo	-Fomentar el uso responsable de las RR.SS y abordar conflictos desde la comunicación, el diálogo y la mediación. -Creación de hábitos y relaciones saludables y la aceptación y el respeto por el propio cuerpo y el ajeno. (Solo introducción a la siguiente sesión con un vídeo de cierre”
Desarrollo de la actividad	Tras explicar el contenido teórico y colgarlo de igual modo en la plataforma Moodle, les pediremos que, realicen un estudio de diferentes casos por grupos. Tras este análisis deberán exponer debatiendo sus conclusiones y responder a las consecuencias que podría conllevar para las personas que aparecen en las situaciones descritas, qué harían ellos, como se sentirían y finalizamos con el recurso audiovisual del corto de “El circo de las mariposas”
Temporalización	Como todas, 50 minutos en horario de tarde para facilitarles a todos los participantes la asistencia (aunque las tendrán colgadas en la plataforma de forma permanente para los que no las puedan seguir en ese momento). 45 mins la parte teórica de los contenidos a tratar y la realización de la dinámica y los 5 últimos de feedback para reflexionar, corregir y mejorar sobre la propia práctica si fuera necesario.
Recursos materiales, humanos y espaciales	Materiales: un ordenador o un smartphone y conexión a internet y tener abierto un documento Word o si lo

	prefieren, post-its y un bolígrafo para recogerlo a mano junto con su cuaderno de campo personal. Humanos: los participantes y la PSC Espaciales: la intimidad de sus hogares, una habitación tranquila y luminosa que invite al diálogo y el debate.
Evaluación	Esta se hará conformada de distintos métodos, respondiendo a un cuestionario anónimo breve, analizando las producciones del profesorado-tutor y mediante la lectura de los cuadernos de campo personales. Además de la observación directa de la PSC.

Tabla 5. Sesión 5 dirigida al profesorado-tutor

Título	<i>Sesión 5: "Ponte las gafas de nuevo, ¿Te acuerdas cuando...?"</i> 
Objetivo	-Fomentar el uso responsable de las RR.SS y abordar la aceptación y el respeto por el propio cuerpo y el ajeno. -Creación de hábitos y relaciones saludables
Desarrollo de la actividad	Tras explicar el contenido teórico y colgarlo de igual modo en la plataforma Moodle, les pediremos que, por parejas, traten de volver a pensar en su adolescencia y que recaben frases que les decían en ese momento los adultos en diferentes contextos y las analicen. Tras este análisis deberán exponer debatiendo sus conclusiones y responder sobre el impacto que generaron en ellos/as y como se sintieron.

	Después pondremos un video con prejuicios y frases como “lloras y corres como una niña” y de influencers con formación universitaria en las RR.SS que abogan y divulgan sobre salud mental como @aliciagonzalezpsicología, @esmipsicologa, @psicologa_andreavicente y @somosestupendas, entre otras.
Temporalización	Como todas, 50 minutos en horario de tarde para facilitarles a todos los participantes la asistencia (aunque las tendrán colgadas en la plataforma de forma permanente para los que no las puedan seguir en ese momento). 45 mins la parte teórica de los contenidos a tratar y la realización de la dinámica y los 5 últimos de feedback para reflexionar, corregir y mejorar sobre la propia práctica si fuera necesario.
Recursos materiales, humanos y espaciales	Materiales: un ordenador o un smartphone y conexión a internet y tener abierto un documento Word o si lo prefieren, post-its y un bolígrafo para recogerlo a mano junto con su cuaderno de campo personal. Humanos: los participantes y la PSC Espaciales: la intimidad de sus hogares, una habitación tranquila y luminosa que invite al diálogo y el debate.
Evaluación	Esta se hará conformada de distintos métodos, respondiendo a un cuestionario anónimo breve, analizando las producciones del profesorado-tutor y mediante la lectura de los cuadernos de campo personales. Además de la observación directa de la PSC.

Tabla 6. Sesión 6 dirigida al profesorado-tutor

Título	<i>Sesión 6: “El túnel de las decisiones y el mural motivacional”</i> 
Objetivo	-Guiar al alumnado desde el apoyo y acompañar. -Ayudar al ajuste de expectativas, poner metas y proyecciones al futuro e iniciar la toma de decisiones
Desarrollo de la actividad	Tras explicar el contenido teórico y colgarlo de igual modo en la plataforma Moodle, les pediremos que, por parejas, traten de volver a pensar en su adolescencia y que intenten pensar en frases que les decían en ese momento los adultos en diferentes contextos, las analicen y también en posibles incertidumbres y miedos que en ese momento los aturdían. Tras este análisis deberán exponer y compartir debatiendo sus conclusiones y crear entre todos/as un mural con frases alternativas para generar pensamientos positivos y motivación en sus clases.
Temporalización	Como todas, 50 minutos en horario de tarde para facilitarles a todos los participantes la asistencia (aunque las tendrán colgadas en la plataforma de forma permanente para los que no las puedan seguir en ese momento). 45 mins la parte teórica de los contenidos a tratar y la realización de la dinámica y los 5 últimos de feedback para reflexionar, corregir y mejorar sobre la propia práctica si fuera necesario.

Recursos materiales, humanos y espaciales	Materiales: un ordenador o un smartphone y conexión a internet, post-its, el papel enrollable para la creación del mural y un bolígrafo para recoger las frases que colgarán a mano en el mural, junto con su cuaderno de campo personal en el que escribirán conclusiones y aprendizajes después. Humanos: los participantes y la PSC Espaciales: la intimidad de sus hogares, una habitación tranquila y luminosa que invite al diálogo y el debate.
Evaluación	Esta se hará conformada de distintos métodos, respondiendo a un cuestionario anónimo breve, analizando las producciones del profesorado-tutor y mediante la lectura de los cuadernos de campo personales. Además de la observación directa de la PSC.

8.2. Sesiones dirigidas a las familias

Tabla 7. Sesión 1 dirigida a las familias

Título	<i>Sesión 1: “La mochila invisible”</i> 
Objetivo	- Identificar las emociones para hacer una buena autogestión y preparar a las familias para acompañar a sus hijos/as desde el autoconocimiento. - Desarrollar el autoconcepto y autoestima desde la educación en valores.
Desarrollo de la actividad	Tras explicar el contenido teórico y les pediremos que, al igual que en la sesión 1 del profesorado, por parejas, traten de volver a pensar en su adolescencia desde su

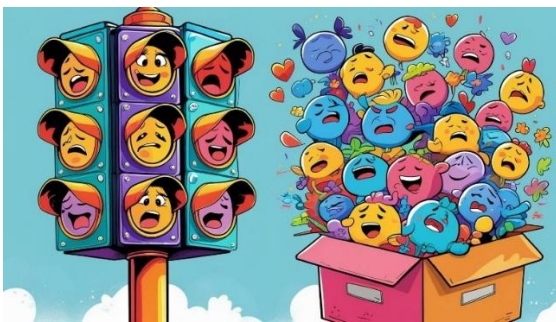
	perspectiva como familias y que intenten pensar en frases que les decían en ese momento los adultos en diferentes contextos, las analicen y también en posibles incertidumbres y miedos que en ese momento los aturdirían. Después por parejas intercambiar roles de “padre-madre que usa ese tipo de frases” y “adolescente que las recibe” Tras este análisis deberán exponer y compartir debatiendo sus conclusiones.
Temporalización	Como todas, 50 minutos en horario de tarde para facilitarles a todos los participantes la asistencia. 45 mins la parte teórica de los contenidos a tratar y la realización de las dinámicas y los 5 últimos de feedback para reflexionar, corregir y mejorar sobre la propia práctica si fuera necesario.
Recursos materiales, humanos y espaciales	Materiales: un ordenador y conexión a internet para poner las dispositivas con el contenido teórico y folios y bolígrafos para recoger las conclusiones y aprendizajes después además de responder al cuestionario. Humanos: los participantes y la PSC Espaciales: un aula tranquila y luminosa que invite al diálogo y el debate.
Evaluación	Esta se hará conformada de distintos métodos, respondiendo a un cuestionario anónimo breve y analizando las producciones de las familias. Además de la observación directa de la PSC.

Tabla 8. Sesión 2 dirigida a las familias

Título	<i>Sesión 2: “Escuchamos, pero no juzgamos”</i> 
Objetivo	- Adquirir y poner en práctica las habilidades sociales, practicar gestión emocional, comunicación asertiva y escucha activa.
Desarrollo de la actividad	Tras explicar el contenido teórico, les pediremos que, individualmente, traten de pensar en la siguiente pregunta: Conozco a mi hijo/a pero, ¿lo ayudo desde la comprensión realmente? E invitar a la reflexión. Que piensen en situaciones que generan conflictos y la forma de resolverlas, como se hablan e intentar cambiar el discurso que normalmente es: “siempre haces...”, “eres un desastre” me tienes harto” por, “me siento...”, Preferiría...” “me gustaría...” Tras este análisis deberán exponer y compartir debatiendo sus situaciones descritas y sus conclusiones para generar alternativas juntos.
Temporalización	Como todas, 50 minutos en horario de tarde para facilitarles a todos los participantes la asistencia. 45 mins la parte teórica de los contenidos a tratar y la realización de la dinámica y los 5 últimos de feedback para reflexionar, corregir y mejorar sobre la propia práctica si fuera necesario.
Recursos materiales, humanos y espaciales	Materiales: un ordenador con conexión a internet y folios y bolígrafos para recoger las conclusiones y aprendizajes después además de responder al cuestionario. Humanos: los participantes y la PSC

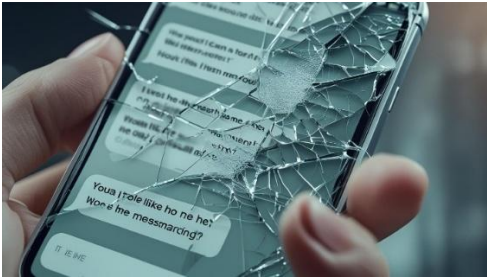
	Espaciales: un aula con buena acústica, tranquila y luminosa que invite al diálogo y el debate.
Evaluación	Esta se hará conformada de distintos métodos, respondiendo a un cuestionario anónimo breve, analizando las producciones y el debate de las familias. Además de la observación directa de la PSC.

Tabla 9. Sesión 3 dirigida a las familias

Título	<i>Sesión 3: “Banco de recursos emocionales”</i> 
Objetivo	-Adquirir y poner en práctica técnicas de prevención de ansiedad y pensamientos intrusivos -Fomentar el uso responsable de las RR.SS y abordar bullying y ciberbullying desde el espíritu crítico, la tolerancia y la empatía.
Desarrollo de la actividad	Tras explicar el contenido teórico les pediremos que, traten de recordar, activando conocimientos previos, la sesión anterior para seguir trabajando esa mejora del discurso oral que tienen con sus hijos, la comprensión y en este caso, que traten de generar nuevas opciones con nuestra ayuda con las mismas técnicas de la sesión 3 del profesorado adaptadas a sus hijos/as.
Temporalización	Como todas, 50 minutos en horario de tarde distribuidos en 45 mins la parte teórica de los contenidos a tratar y la realización de la dinámica y los 5 últimos de feedback para reflexionar, corregir y mejorar sobre la propia práctica si fuera necesario.

Recursos materiales, humanos y espaciales	Materiales: un ordenador con conexión a internet para poner las dispositivas, post-its, folios y bolígrafos. Humanos: los participantes y la PSC Espaciales: un aula con buena acústica, tranquila y luminosa que invite al diálogo y el debate.
Evaluación	Esta se hará conformada de distintos métodos, respondiendo a un cuestionario anónimo breve y analizando la comunicación y participación de las familias. Además de la observación directa de la PSC.

Tabla 10. Sesión 4 dirigida a las familias

Título	Sesión 4: “El smartphone escacharrado” 
Objetivo	-Fomentar el uso responsable de las RR.SS y abordar conflictos desde la comunicación, el diálogo y la mediación. -Creación de hábitos y relaciones saludables y la aceptación y el respeto por el propio cuerpo y el ajeno. (Solo introducción a la siguiente sesión con un vídeo de cierre).
Desarrollo de la actividad	Tras explicar el contenido teórico, les pediremos que, por parejas, analicen diferentes casos de conversaciones por whatsapp entre distintos miembros de una familia que generan discusiones y que reflexionen sobre ellos intentando encontrar soluciones o alternativas desde la gestión emocional mostrada en las sesiones anteriores. Tras este análisis deberán exponer y compartir sus conclusiones con el resto de los participantes.

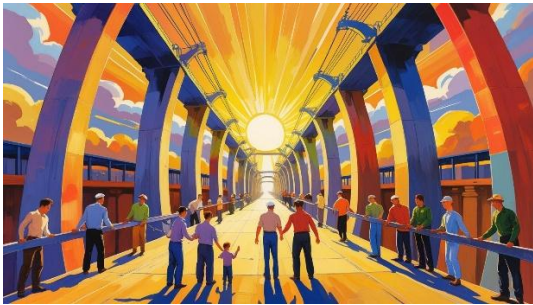
Temporalización	Como todas, 50 minutos en horario de tarde. 45 mins la parte teórica de los contenidos a tratar y la realización de la dinámica y los 5 últimos de feedback para reflexionar, corregir y mejorar sobre la propia práctica si fuera necesario.
Recursos materiales, humanos y espaciales	Materiales: un ordenador con conexión a internet para el desarrollo de la presentación, folios y bolígrafos. Humanos: las familias y la PSC Espaciales: un aula con buena acústica, tranquila y luminosa que invite al diálogo y el debate.
Evaluación	Esta se hará respondiendo a un cuestionario anónimo breve, analizando y recogiendo las respuestas y el diálogo de los y las participantes. Además de la observación directa de la PSC.

Tabla 11. Sesión 5 dirigida a las familias

Título	Sesión 5: “Rompiendo y desmontando mitos y tabúes a base de preguntas incómodas” 
Objetivo	Fomentar el uso responsable de las RR.SS y abordar la aceptación y el respeto por el propio cuerpo y el ajeno. -Creación de hábitos, relaciones saludables y tratamiento de prevención de la pornografía como modelo a imitar.
Desarrollo de la actividad	Tras explicar el contenido teórico, pasamos a la realización de la dinámica “verdadero vs falso” con mitos y tabúes sobre todo lo aprendido hasta ahora relacionándolo con el respeto y la aceptación del cuerpo, así como el tratamiento específico de

	educación sexual. Les dejaremos recabar preguntas sobre cómo abordar diferentes temas a trabajar y después pasaremos al análisis de diferentes afirmaciones como por ejemplo “todos los cuerpos son iguales”, “el porno es ficción”, a todos nos gusta lo mismo”, “el sexo es igual que en las películas”, si lo ven están enfermos”, 10. “Si mi hijo/a se siente inseguro con su cuerpo, lo mejor es no hablar del tema para no hacerlo más grande., etc. Tras este análisis deberán exponer y compartir debatiendo sus conclusiones y se les plantearán las siguientes cuentas de RRSS para buscar más recursos valiosos en la red: @unamadremolona, @luciamipediatra, @malasmadres, @educarestodo, @adolescencia.sara.desiree.ruiz, @trabajosocialconfamilias y @educa.en.positivo
Temporalización	Como todas, 50 minutos en horario de tarde. 45 mins la parte teórica de los contenidos a tratar y la realización de la dinámica y los 5 últimos de feedback para reflexionar, corregir y mejorar sobre la propia práctica si fuera necesario.
Recursos materiales, humanos y espaciales	Materiales: Materiales: un ordenador con conexión a internet para el desarrollo de la presentación, folios y bolígrafos. Humanos: las familias y la PSC Espaciales: un aula con buena acústica, tranquila y luminosa que invite al diálogo y el debate.
Evaluación	Esta se hará respondiendo a un cuestionario anónimo breve, analizando y recogiendo las respuestas y el diálogo de los y las participantes. Además de la observación directa de la PSC.

Tabla 12. Sesión 6 dirigida a las familias

Título	<i>Sesión 6: “Creando puentes y cartas al futuro”</i> 
Objetivo	-Guiar a las familias para apoyar y acompañar a sus hijos/as desde la educación y la gestión emocional. -Ayudar al ajuste de expectativas, poner metas y proyecciones al futuro e iniciar la toma de decisiones
Desarrollo de la actividad	Tras explicar el contenido teórico, les pediremos que, traten responder a las siguientes preguntas: ¿qué esperas que tu hijo haya conseguido y dónde está?, ¿Cómo es su día a día?, que hábitos tiene?, ¿Qué valores tiene?, ¿De quién se rodea?, ¿Es feliz?, ¿qué piensas hacer para que suceda? Y después deberán reflexionar y compartir las conclusiones.
Temporalización	Como todas, 50 minutos. 45 mins la parte teórica de los contenidos a tratar y la realización de la dinámica y los 5 últimos de feedback para reflexionar, corregir y mejorar sobre la propia práctica si fuera necesario.
Recursos materiales, humanos y espaciales	Materiales: un ordenador con conexión a internet para el desarrollo de la presentación, folios y bolígrafos. Humanos: las familias y la PSC Espaciales: un aula con buena acústica, tranquila y luminosa que invite al diálogo y el debate.
Evaluación	Esta se hará respondiendo a un cuestionario anónimo breve, analizando y recogiendo las respuestas y el diálogo de los y las participantes. Además de la observación directa de la PSC.

8.3. Sesiones dirigidas al alumnado

Tabla 13. Sesión 1 dirigida al alumnado

Título	<i>Sesión 1: “Mi mochila llena de emociones”</i> 
Objetivo	- Identificar las emociones para hacer una buena autogestión y acompañar al alumnado desde el autoconocimiento. - Desarrollar el autoconcepto y autoestima desde la educación en valores.
Desarrollo de la actividad	Tras explicar el contenido teórico y recalcar que todos llevamos una mochila cargada de emociones, invisible para los demás, enseñamos a ponerle nombre a lo que nos pasa, saber cómo nos hace sentir, reconocerlo para que no nos sobrepase. Para ello les pediremos que individualmente piensen en 2 emociones frecuentes, 2 cosas que nos calman, nos ayudan a estar mejor y nos sientan bien, 2 ideas o pensamientos recurrentes y 2 actitudes que tenemos y queremos potenciar en nosotros mismos. Tras este análisis deberán exponer y compartir debatiendo sus conclusiones y crear entre todos/as un mural para generar pensamientos positivos y motivación en las clases y ayudarnos mutuamente para enriquecernos.
Temporalización	Como todas, 50 minutos, 45 mins la parte teórica de los contenidos a tratar y la realización de la dinámica y los 5 últimos de feedback para reflexionar, corregir y mejorar sobre la propia práctica si fuera necesario.

Recursos materiales, humanos y espaciales	Materiales: un ordenador con conexión a internet para el desarrollo de la presentación, folios, el mural, rotuladores y bolígrafos. Humanos: los estudiantes y la PSC Espaciales: un aula con buena acústica, tranquila y luminosa que invite al diálogo y el debate.
Evaluación	Esta se hará conformada de distintos métodos, respondiendo a un cuestionario anónimo breve, analizando y recogiendo las respuestas y el diálogo de los y las participantes. Además de la observación directa de la PSC.

Tabla 14. Sesión 2 dirigida al alumnado

Título	<i>Sesión 2: “Semáforo emocional y banco de recursos”</i> 
Objetivo	- Adquirir y poner en práctica técnicas de gestión emocional, prevención de ansiedad y pensamientos intrusivos -Fomentar el uso responsable de las RR.SS y abordar bullying y ciberbullying desde el espíritu crítico, la tolerancia y la empatía.
Desarrollo de la actividad	Tras explicar el contenido teórico, les explicaremos el semáforo emocional, este consiste en rojo: parar, amarillo: pensar y verde: actuar. Es decir, una técnica para no ser impulsivos sino detectar e identificar consecuencias, aprender a conocernos y ser capaces de actuar pensando en aquello que nos genera bienestar sin olvidar al resto.

	También les enseñaremos la autorregulación, la responsabilidad emocional y el control de la ira, la frustración y la ansiedad a través del mindfulness, la respiración 4-4-4, además de recursos que, seguro que ya hacen como escribir, pasear, hablar pausadamente y el “tiempo fuera” y practicaremos.
Temporalización	Como todas, 50 minutos. 45 mins la parte teórica de los contenidos a tratar y la realización de la dinámica y los 5 últimos de feedback para reflexionar, corregir y mejorar sobre la propia práctica si fuera necesario.
Recursos materiales, humanos y espaciales	Materiales: un ordenador con conexión a internet para el desarrollo de la presentación, folios, el mural, rotuladores y bolígrafos. Humanos: los estudiantes y la PSC Espaciales: un aula con buena acústica, tranquila y luminosa que invite al diálogo y el debate.
Evaluación	Esta se hará conformada de distintos métodos, respondiendo a un cuestionario anónimo breve, analizando las producciones del alumnado. Además de la observación directa de la PSC.

Tabla 15. Sesión 3 dirigida al alumnado

Título	<i>Sesión 3: “El smartphone roto, escuchamos, pero no juzgamos”: analizando conversaciones por WhatsApp, Instagram y debatimos</i> 
--------	--

Objetivo	-Fomentar el uso responsable de las RR.SS y abordar conflictos, bullying y cyberbullying desde el espíritu crítico, la tolerancia y la empatía. -Desarrollar la comunicación asertiva, la escucha activa, el diálogo y la mediación. -Creación de hábitos y relaciones saludables.
Desarrollo de la actividad	Tras explicar el contenido teórico, les pediremos por equipos, de forma cooperativa, que analicen conversaciones en diferentes contextos, planteen que pasa, si están de acuerdo y posibles alternativas que más tarde compartirán entre todos los grupos. Se trata de potenciar el debate + reflexión
Temporalización	Como todas, 50 minutos, de los cuales, 45 mins se destinan a la parte teórica de explicar contenidos a tratar y la realización de la dinámica y los 5 últimos de feedback para reflexionar, corregir y mejorar sobre la propia práctica si fuera necesario.
Recursos materiales, humanos y espaciales	Materiales: un ordenador con conexión a internet para el desarrollo de la presentación, folios y bolígrafos. Humanos: los estudiantes y la PSC Espaciales: un aula con buena acústica, tranquila y luminosa que invite al diálogo y el debate.
Evaluación	Esta se hará conformada de distintos métodos, respondiendo a un cuestionario anónimo breve y analizando las producciones y conclusiones de los grupos de estudiantes. Además de la observación directa de la PSC.

Tabla 16. Sesión 4 dirigida al alumnado

Título	<i>Sesión 4: “Estudio de casos: nos ponemos otros zapatos y creación del decálogo del buen uso RRSS”</i> 
Objetivo	(Continuamos con los de la sesión anterior para reforzarlos teniendo en cuenta el resto de los contenidos que hemos aprendido para hacerlos significativos) Y añadimos – potenciar la comunicación no violenta.
Desarrollo de la actividad	Tras explicar el contenido teórico, les pediremos que, continúen, esta vez por parejas, analizando casos, pero esta vez tendrán que interpretar roles. Leerán las historias descritas en los folios, identificarán que ha pasado, que conflictos hay y las opciones para resolverlos. A continuación, entre todos crearán un mural a modo de “decálogo” con pos-its sobre el buen y responsable uso de las redes sociales y apps sobre cómo evitar hablar según qué temas para no malinterpretar a los demás desde la asertividad y la comunicación no violenta. Tras este análisis deberán debatir, exponer y compartir sus conclusiones de cierre.
Temporalización	Como todas, 50 minutos de los cuales 45 mins son la parte teórica de los contenidos a tratar y la realización de la dinámica y los 5 últimos de feedback para reflexionar, corregir y mejorar sobre la propia práctica si fuera necesario.

Recursos materiales, humanos y espaciales	Materiales: un ordenador con conexión a internet para el desarrollo de la presentación, folios, post-its, rotuladores y bolígrafos. Humanos: los estudiantes y la PSC Espaciales: un aula con buena acústica, tranquila y luminosa que invite al diálogo y el debate.
Evaluación	Esta se hará conformada de distintos métodos, respondiendo a un cuestionario anónimo breve y analizando las producciones de los y las alumnas. Además de la observación directa de la PSC.

Tabla 17. Sesión 5 dirigida al alumnado

Título	<i>Sesión 5: “Mi cuerpo, mi mapa, mi historia”</i> 
Objetivo	Fomentar el uso responsable de las RR.SS y abordar la aceptación y el respeto por el propio cuerpo y el ajeno. -Creación de hábitos, relaciones saludables y tratamiento de prevención de la pornografía como modelo a imitar.
Desarrollo de la actividad	Tras explicar el contenido teórico les vamos a pedir poner precio a las diferentes zonas de su cuerpo, que

	piensen lo que les gusta, lo que no tanto, lo que cambiarían y que hacen para mejorar. Tras esto les pedimos por equipos que reflexionen sobre si han sido críticos y les daremos una caja individualmente en la que dentro hay un espejo que dice “Tu cuerpo no tiene precios, ámate, eres suficiente” al final el mejor cuerpo y mente es el que tenemos, que nos permite estar vivos por tanto lo debemos cuidar, honrar y valorar. Las redes siempre están presentes para intentar mostrarnos ese espejo idílico, pero eso no es real, está distorsionado. Debemos trabajar para mejorar, pero desde la aceptación, la autoestima y el amor propio sin comparaciones. Crear hábitos y relaciones saludables. Para ello, al estar tan expuestos, hablarles de diferentes cuentas con contenido profesional y realista de influencers con formación universitaria en las RR.SS que abogan y divulgan sobre salud mental como @aliciagonzalezpsicología, @esmipsicologa, @psicologa_andreavicente, @somosestupendas y @cintigar, entre otras.
Temporalización	Como todas, 50 minutos distribuidos en 45 mins la parte teórica de los contenidos a tratar y la realización de la dinámica y los 5 últimos de feedback para reflexionar, corregir y mejorar sobre la propia práctica si fuera necesario.
Recursos materiales, humanos y espaciales	Materiales: un ordenador con conexión a internet para el desarrollo de la presentación, folios, post-its, rotuladores y bolígrafos. Humanos: los estudiantes y la PSC Espaciales: un aula con buena acústica, tranquila y luminosa que invite al diálogo y el debate.
Evaluación	Esta se hará conformada de distintos métodos, respondiendo a un cuestionario anónimo breve, analizando las producciones de los y las estudiantes. Además de la observación directa de la PSC.

Tabla 18. Sesión 6 dirigida al alumnado

Título	<i>Sesión 6: “Carta a mi yo del futuro”</i>  
Objetivo	-Guiar al alumnado desde el apoyo y acompañamiento. -Ayudar a conectar el ajuste de expectativas, poner metas y proyecciones al futuro e iniciar la toma de decisiones desde las acciones concretas.
Desarrollo de la actividad	Tras explicar el contenido teórico, les pediremos que individualmente se escriban a sí mismos una carta a su “yo del futuro” teniendo en cuenta donde están, que hacen, cómo son, su ocio, sus puntos fuertes, los débiles, de quien se rodean, si estudian, trabajan, como se sienten, que hábitos tienen y que valores mantienen o han cambiado, para que lo guarden y lo analicen en el futuro.
Temporalización	Como todas, 50 minutos, de los cuales 45 mins se destinan a la parte teórica de los contenidos a tratar y la realización de la dinámica y los 5 últimos de feedback para reflexionar, corregir y mejorar sobre la propia práctica si fuera necesario.

Recursos materiales, humanos y espaciales	Materiales: un ordenador con conexión a internet para el desarrollo de la presentación, folios, post-its, rotuladores y bolígrafos. Humanos: los estudiantes y la PSC Espaciales: un aula con buena acústica, tranquila y luminosa que invite al diálogo y el debate.
Evaluación	Esta se hará respondiendo a un cuestionario anónimo breve y con la observación directa de la PSC.

9. ORGANIGRAMA Y CRONOGRAMA

El siguiente organigrama y cronograma tratan, de forma visual, de clarificar quien lleva a cabo qué, es decir, roles, funciones, tareas, destinatarios, temporalización y duración: la educadora dinamiza todas las sesiones con todos los agentes de la comunidad educativa pero con profesorado-tutor forma para que estos impartan las sesiones de tutoría a sus alumnos y alumnas, con las familias imparte conocimientos teórico prácticos y ofrece herramientas para trasladar al hogar y con el alumnado supervisa, guía y apoya las sesiones para que procesen e interioricen toda la información y la hagan significativa, además de para responder posibles dudas que vayan surgiendo.

Tabla 19. Organigrama

ORGANIGRAMA

SESIONES	Agentes Implicados	Septiembre	Octubre	Noviembre
1º SESIÓN CADA 15 DÍAS	Responsable: Educadora Social (PSC)	1º Sesión	3º Sesión	5º Sesión
2º Sesión MES CADA 15 DÍAS	Destinatarios: <u>Profesorado-tutor</u>	2º Sesión	4º Sesión	6º Sesión

SESIONES	Agentes Implicados	Diciembre	Enero	Febrero
1º SESIÓN CADA 15 DÍAS	Responsable: Educadora Social (PSC)	1º Sesión	3º Sesión	5º Sesión
2º Sesión MES CADA 15 DÍAS	Destinatarios: <u>Familias</u>	2º Sesión	4º Sesión	6º Sesión

SESIONES	Agentes Implicados	Marzo	Abril	Mayo
1º SESIÓN CADA 15 DÍAS	Responsables: Profesorado-tutor asesorado por Educadora Social (PSC)	1º Sesión	3º Sesión	5º Sesión
2º Sesión MES CADA 15 DÍAS	Destinatarios: <u>Alumnado</u>	2º Sesión	4º Sesión	6º Sesión

Tabla 20. Cronograma

CRONOGRAMA

SESIONES CON EL PROFESORADO-TUTOR				
Nº total de sesiones	Agentes implicados	Contenidos	Temporalización	Evaluación
6 sesiones de formación teórico-práctica	Profesorado-tutor Profesora de Servicios a la Comunidad (Educadora Social)	-Identificación emocional: Autoconocimiento y autoestima -Habilidades sociales, comunicación asertiva y escucha activa	6 sesiones de 50 min distribuidas en 45 mins de contenidos teórico-prácticos + 5 al final de feedback que tendrán que dedicar a su	Es una evaluación formativa en la que además de rellenar cuestionarios y su cuaderno de campo, de forma inicial, procesual y final,

		-Gestión de conflictos, bullying, ciberbullying y desarrollo del pensamiento crítico -RR.SS, aceptación del cuerpo, amor propio -Proyección al futuro, expectativas, inicio de toma de decisiones -Sesión de compartir reflexiones y dinámica de cierre	diaria/cuaderno de campo. Todas ellas se harán online para tenerlas a su disposición respetando disponibilidad horaria y acotándose con la mayor flexibilidad posible	tendrán que exponer las tareas en la plataforma Moodle y grabar las sesiones que realizarán con su alumnado en la hora de tutoría para recibir feedback continuo y poder mejorar.
--	--	--	---	---

SESIONES CON FAMILIAS				
Nº total de sesiones	Agentes implicados	Contenidos	Temporalización	Evaluación
6 sesiones de formación teórico-práctica	Familias Profesora de Servicios a la Comunidad (Educadora Social)	-Identificación emocional: Autoconocimiento y autoestima -Habilidades sociales, comunicación asertiva y escucha activa -Gestión de conflictos, bullying, ciberbullying y desarrollo del pensamiento crítico	6 sesiones de 50 min distribuidas en 45 mins de contenidos teórico-prácticos + 5 al final de feedback que tendrán que dedicar a responder un cuestionario anónimo recogiendo sus sensaciones.	Es una evaluación formativa en la que además de rellenar cuestionarios de forma inicial, procesual y final, además de recoger la participación, los debates, los resultados de los estudios de casos y la revisión de estrategias y

		-RR.SS, aceptación del cuerpo, prevención TCAs, amor propio, y exposición a la pornografía -Proyección al futuro, expectativas, inicio de toma de decisiones -Sesión de compartir reflexiones y dinámica de cierre		herramientas prácticas
--	--	--	--	------------------------

SESIONES CON ALUMNADO

Nº total de sesiones	Agentes implicados	Contenidos	Temporalización	Evaluación
6 sesiones de formación teórico-práctica	Profesorado-tutor Alumnado Profesora de Servicios a la Comunidad (Educadora Social)	-Identificación emocional: Autoconocimiento y autoestima -Habilidades sociales, gestión emocional y técnicas de autorregulación, resiliencia y frustración -Comunicación asertiva, escucha activa, bullying y ciberbullying	6 sesiones de 50 min distribuidas en 45 mins de contenidos teórico-prácticos + 5 al final de feedback que tendrán que dedicar a responder un cuestionario anónimo recogiendo sus sensaciones.	Es una evaluación formativa en la que además de rellenar cuestionarios de forma inicial, procesual y final, recogemos la participación realizada en los debates, los resultados de los estudios de casos, la revisión de estrategias y

		-RR.SS, gestión de conflictos, desarrollo del pensamiento crítico -Aceptación del cuerpo, amor propio, prevención TCAs, exposición pornografía, relaciones sanas y hábitos saludables -Proyección al futuro, ajuste de expectativas, inicio de toma de decisiones + compartir reflexiones y dinámica de cierre		herramientas prácticas y las producciones y tareas de cada sesión tanto individuales como grupales
--	--	--	--	--

10. RECURSOS

10.1. Recursos Humanos

- ❖ Alumnos: El alumnado de los cursos de la Educación Secundaria Obligatoria, los principales receptores o destinatarios del proceso de enseñanza y aprendizaje que se ofrece en este centro, sin ellos no habría cabida a este programa.
- ❖ Familias: Las familias son el primer agente socializador en la vida de nuestros estudiantes junto con el centro. Estas juegan el papel más importante en el día a día de los alumnos. Es por esto también por lo que una relación estrecha y una buena comunicación se hace necesaria
- ❖ Profesorado-tutor: están inmersos y forman parte del programa y trabajan de forma cooperativa y coordinada. Estos desempeñan primero funciones de destinatarios, pero después de formadores de su alumnado en las sesiones de tutoría.

El arte de gestionar la inteligencia emocional desde el autoconocimiento para prevenir el suicidio adolescente

- ❖ Profesora de Servicios a la Comunidad: La educadora Social, miembro del departamento de Orientación, como promotora y dinamizadora del proyecto.
- ❖ Colaboración de una asesora del Centro de Formación de Profesorado e Innovación Educativa: que impartirá pequeñas charlas de formación en diferentes bloques de contenido para profesores y familias.

10.2. Recursos Materiales

Como recursos materiales son las instalaciones equipadas del instituto en primer lugar con su respectivo mobiliario ya existente (aulas con mesas y sillas). También material fungible (cartulinas, folios, bolígrafos, tijeras, rotuladores, celo, subrayadores).

Como material tecnológico (el existente en el centro dotado por el Ministerio y la Junta de Castilla y León: proyectores, pizarras digitales, altavoces, ordenadores portátiles y auriculares).

10.3. Recursos Espaciales y Económicos

En cuanto a los recursos espaciales, estos hacen referencia a las propias instalaciones del Instituto de Enseñanza Secundaria ya existentes y respecto a los económicos, tampoco haremos un apartado específico porque no se requiere ninguna financiación específica ni mantenimiento pues hablamos de puestos de trabajo ya creados con funciones reguladas por ley y un proyecto realizado a nivel interno, por lo tanto, no hay requisitos monetarios que supongan un gasto extra en el centro escolar.

11. EVALUACIÓN

11.1. Criterios e indicadores

Los criterios e indicadores de evaluación de la intervención de la Profesora de Servicios a la Comunidad, así como el desarrollo de las sesiones, son los siguientes:

- ✚ Grado de desarrollo de las actuaciones previstas.
- ✚ Grado de adquisición y compromiso de los objetivos del proyecto.
- ✚ Grado de satisfacción y nivel de participación de los destinatarios.

El arte de gestionar la inteligencia emocional desde el autoconocimiento para prevenir el suicidio adolescente

- ✚ Número de estrategias empleadas para llevar a cabo los cambios propuestos y valoración de los cambios que se han logrado.
- ✚ Cumplimiento de la temporalización, nivel de participación y satisfacción de la comunidad educativa.
- ✚ Adecuación al contexto, a los recursos disponibles y a las finalidades previstas de las medidas propuestas.
- ✚ Funcionalidad de las medidas a la hora de dar respuesta a situaciones planteadas y mejora objetiva de los resultados académicos del alumnado.
- ✚ Grado de satisfacción de los participantes con el desarrollo del proceso y con los resultados alcanzados.

11.2. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Y, en consecuencia, se añaden como instrumentos para llevar a cabo estos criterios de evaluación a la práctica, (además del análisis de las producciones de los alumnos y de los profesores-tutores: tareas en el aula, análisis del diario del profesor y diario emocional de los estudiantes, y debates además de la participación) los siguientes:

- ✚ La observación rigurosa
- ✚ Las entrevistas
- ✚ Los cuestionarios
- ✚ Registros
- ✚ Rúbricas
- ✚ Seguimiento
- ✚ Buzón anónimo de sugerencias de mejora
- ✚ El cuaderno de campo para tutores, también llamados diarios de observación y emoción entre otros, que, para facilitar la recogida de información sobre las sesiones realizadas

(Se detallan y ejemplifican más en profundidad en el apartado de Anexos)*

El arte de gestionar la inteligencia emocional desde el autoconocimiento para prevenir el suicidio adolescente. Estas herramientas se centrarán no tanto en los resultados sino en hacer énfasis en todo el proceso, para poder ir solventando cualquier imprevisto que vaya surgiendo en el propio trascurso y cauce habitual.

En resumen, con la realización de esta evaluación se pretende recibir retroalimentación sobre la efectividad de las intervenciones de la orientadora, así como la revisión de todos los aspectos que componen el programa (objetivos, actividades, metodología, recursos, temporalización, etc.) siendo todos ellos susceptibles de mejora en un futuro próximo.

12. CONCLUSIONES

Lo largo de este Trabajo Fin de Grado se evidencia la importancia y necesidad del trabajo de la prevención de las causas del suicidio adolescente apostando por la Educación Emocional en sus diferentes apartados. Primeramente, desde una visión más teórica, basada en la investigación científica respecto a esta temática y posteriormente haciendo una propuesta práctica con diferentes miembros de la comunidad educativa. Seis sesiones para cada agente de socialización y cambio que forman parte de la vida de los adolescentes de 3º ESO.

Para abarcar su desarrollo se ha apostado por la gestión de las emociones desde el autoconocimiento, la prevención, la educación en valores y el trabajo multidisciplinar y multicontextual. Intentando aportar coherencia, sentido y cohesión para hacer verdaderamente significativo y duradero el aprendizaje en nuestros destinatarios.

El fin último que persigue o debería perseguir la educación y en consecuencia nuestro sistema educativo siempre ha sido garantizar una educación de calidad que prepare a nuestros educandos para la vida de manera funcional ante cualquier futuro y situación por lo que, si no se proporciona un modelo de orientación y acompañamiento adecuado, adaptado y coherente, que dé cobertura y esté ajustado a las necesidades que demanda esta sociedad cambiante y volátil, no estaremos alcanzando consecuentemente este objetivo ni proporcionando adultos resilientes capaces de enfrentarse a un futuro cada vez más cercano e incierto y a un mundo competencial con exigencias cada vez mayores.

Sabemos que falta mucho por hacer, pero vamos caminando hacia la inclusión en general y en particular de este tipo de proyectos ya que se están demostrando resultados positivos.

El arte de gestionar la inteligencia emocional desde el autoconocimiento para prevenir el suicidio adolescente
Como dijo Nelson Mandela: “*La educación es el arma más poderosa para cambiar el mundo*”

Caminemos y esforcémonos hacia su mejora continua, sacando nuestra mejor versión a partir de la construcción de una buena gestión emocional, educación en valores, el desarrollo integral, la toma de decisiones, la comprensión, autoestima, personalidad, ayuda mutua, empatía y convivencia.

12.1.Limitaciones y Prospectivas De Mejora

Las limitaciones que he encontrado al enfrentar este TFG son dos concretamente y la primera es consecuencia directa de la segunda y es al mismo tiempo, una prospectiva de mejora. Me explico:

Aunque bien es cierto que esta propuesta de Proyecto Socioeducativo está lista para poder impartirse, aún no ha podido llevar a cabo en tiempo real al completo en un IES, tanto en el contexto seleccionado como para cualquier punto geográfico de España y lo mismo ocurre con su consiguiente evaluación.

La segunda parte de la primera condición descrita, es decir, al no haber podido llevar a cabo el proyecto, tampoco se ha comprobado realizar la evaluación como tan ni del programa ni del cumplimiento de los objetivos y tampoco su eficacia y eficiencia.

Aunque siguiendo la cultura china, donde hay una limitación, también hay una oportunidad si sabemos mirar bien, y es que, la principal limitación es que no se haya podido llevar a cabo la evaluación de esta Propuesta, pero como prospectiva de mejora, se estima hacerlo y tener efectos positivos, tal y como se ha manifestado en el apartado de proyectos similares llevados a cabo con resultados satisfactorios e incluso trasladar esta experiencia al desarrollo de algunas metodologías y proyectos complementarios que beban del mismo cauce y contengan la misma base.

Tales como el ejercicio de la buena convivencia como por ejemplo *el mentorazgo*, también denominado *tutoría entre iguales*, *los alumnos ayudantes*, la figura del *mediador* y el *Hermano Mayor*.

13. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez Rivas, D. (2022). *Influencia del bullying en el comportamiento suicida de los adolescentes: Una revisión sistemática* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Santiago de Compostela, Facultad de Enfermería].
- Azúa Fuentes, E., Rojas Carvallo, P., & Ruiz Poblete, S. (2020). Acoso escolar (bullying) como factor de riesgo de depresión y suicidio. *Revista Chilena de Pediatría*, 91(3), 432–439. <https://doi.org/10.32641/rchped.v91i3.1327>
- Barreda, R. (2023, 17 de abril). *El suicidio, la pandemia silenciosa*. AEPSIS. <https://www.aepsis.com/el-suicidio-la-pandemia-silenciosa/>
- Bernal Muñoz, J. F. (2025). *Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes de Latinoamérica: Una revisión sistemática*.
- Bisquerra, R., & Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10(1), 61–82. <https://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.269>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis.
- Bisquerra, R., & Punset, E. (2015). *Universo de emociones*. PalauGea.
- Bona, C. (2018). *La emoción de aprender*. Plaza & Janés.
- Carhuas Flores, G. L., Cáceres Zevallos, V. M., & Salvatierra Melgar, Á. (2023). *Causas, efectos y prevención del bullying escolar en niños y adolescentes*
- Gaete, V., & López, C. (2020). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: Una mirada integral. *Revista Chilena de Pediatría*, 91(5), 784–793. <https://doi.org/10.32641/rchped.v91i5.1505>
- Galván, G., Chaverra, L. M. C., Ricardo, M. D. J. G., De la Hoz, F. J. V., Martelo, M. F. G., Aceros, L. J. B., & Oviedo, J. T. (2020). Relación entre bullying y conductas suicidas en adolescentes: una revisión sistemática. *Vertex Revista Argentina de Psiquiatría*, 31(149), 13–20.
- García-Barba, M., Giménez-García, C., Castro-Calvo, J., Nebot-García, J. E., & Ballester-Arnal, R. (2018). ¿Existe relación entre el consumo de alcohol de los padres y el de los adolescentes? *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and*

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1250>

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.

Gómez Valero, G. (2024). *Prevención del consumo de drogas en adolescentes: Factores de riesgo y propuesta* [Trabajo de fin de máster, Universidad Miguel Hernández].

Gómez Miguel, A., Kuric, S., & Sanmartín, A. (2023). *Juventud y pornografía en la era digital: Consumo, percepción y efectos*. Centro Reina Sofía de Fad Juventud.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10144121>

González-Escalante, Á., & Sandoval-Gámez, P. (2025). Influencia de la familia en el rendimiento académico de los alumnos del bachillerato: Un análisis sistemático. *Revista Científica Saperes Universitas*, 8(1), 6-26.

Jiménez Sánchez, M., Berrocal de Luna, E., & Alonso Ferres, M. (2021). *Prevalencia y características del acoso y ciberacoso entre adolescentes*.

Machimbarrena, J., Gonzales, J., & Garaigordobil, M. (2019). Variables familiares relacionadas con el bullying y el ciberbullying: Una revisión sistemática. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 17(2), 327–346.

<https://www.redalyc.org/journal/801/80162885003/html/>

Martínez, J. (2019). Habilidades de afrontamiento y prevención del consumo de sustancias en adolescentes. *Psicología y Salud*, 34(2), 67–80.

<https://doi.org/10.25009/psicolsalud.v34i2.2642>

Merino Mirones, E. (2022). *El suicidio en la juventud española: Analizando la situación actual, factores de riesgo y programas de intervención*.

Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. (2023). *Informe 2023: Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España*. Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/pdf/INFORME_2023_OEDA.pdf

- El arte de gestionar la inteligencia emocional desde el autoconocimiento para prevenir el suicidio adolescente
 Palacio-Chavarriaga, C., Rodríguez-Marín, L. J., & Gallego-Henao, A. M. (2019). Sentimientos y pensamientos de jóvenes frente al acoso escolar: El suicidio como una alternativa. *Revista Eleuthera*, 21, 34–47. <https://doi.org/10.17151/eleu.2019.21.3>
- Palamar, J. J. (2023). Tusi: A new ketamine concoction complicating the drug landscape. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 49(5), 546–550. <https://doi.org/10.1080/00952990.2023.2232556>
- Pardo Ulloa, K. A., & Allauca Cajamarca, J. K. (2024). *Consumo de sustancias psicoactivas en las conductas sexuales de riesgo en adolescentes y adultos jóvenes* [Trabajo de fin de grado, Universidad Nacional de Chimborazo].
- Pedreira-Massa, J. L. (2019). Conductas suicidas en la adolescencia: Una guía práctica para la intervención y la prevención. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 24(3), 187–198. <https://doi.org/10.5944/rppc.23792>
- Pérez, R., & Gómez, S. (2020). Apoyo familiar y su rol en la prevención del consumo de drogas en adolescentes. *Revista de Psicología Familiar*, 30(1), 101–115.
- Piaget, J. (1975). *La equilibración de las estructuras cognitivas: Problema central del desarrollo*. Siglo Veintiuno Editores.
- Plan Nacional sobre Drogas. (2020). *Estrategia Nacional sobre Drogas 2017–2024*. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/estrategiaNacional/docs/ENE_2017-2024.pdf
- Makhov, A., Svirin, Y. A., Sorokin, V. P., Artyukhov, E., & Pekshev, A. (2024). Enfoque funcional para comprender la esencia de la familia. *Interacción y Perspectiva: Revista de Trabajo Social*, 14(3), 692–704. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11325491>
- Miras, E. B., & Areste, M. E. (2025). Consentimiento sexual en la adolescencia. Influencia del consumo de la «nueva pornografía» en la toma de decisiones. *Anales de Pediatría*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2025.503791>
- Rodríguez Ruiz, J. (2023). *Consumo de sustancias en la adolescencia: Patrones longitudinales, factores de riesgo y protección*.
- Rodríguez, T., & Herrera, C. (2020). Autoestima y autoconcepto como factores protectores en la adolescencia. *Psicología del Desarrollo*, 28(1), 52–70.

Sánchez, E., & Ruiz, M. (2016). Redes de apoyo social y su importancia en la prevención del consumo de drogas. *Revista de Intervención Comunitaria*, 19(3), 89–100.

Sánchez-Aragón, A., & Pastor-Gosálbez, I. (2025). Motivaciones para el consumo de tabaco y alcohol en adolescentes: Un enfoque cualitativo. En *Juventud en España y malestares emocionales, consumos y adicciones comportamentales* (p. 11).

Sánchez Vicente, E. (2019). *Potencialidades de las TIC para trabajar la educación emocional en la adolescencia* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Salamanca]. Repositorio Gredos. <https://gredos.usal.es/handle/10366/139911>

Sandoval Ato, R., Vilela Estrada, M. A., Mejía, C. R., & Caballero Alvarado, J. (2018). Riesgo suicida asociado a bullying y depresión en escolares de secundaria. *Revista Chilena de Pediatría*, 89(2), 208–215. <https://doi.org/10.4067/S0370-41062018000200208>

Sanz Lezana, M. (2022). *Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes y su relación con las redes sociales: Anorexia nerviosa y bulimia nerviosa. Revisión sistemática.*

Save the Children. (2020). *(Des)información sexual: Pornografía y adolescencia. Un análisis sobre el consumo de pornografía en adolescentes y su impacto en el desarrollo y las relaciones con iguales.* https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-11/Informe_Desinformacion_sexual-Pornografia_y_adolescencia.pdf

Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill Education.

Swanson, E., Barnes, M., Fall, A. M., & Roberts, G. (2017). Predictors of reading comprehension among struggling readers who exhibit differing levels of inattention and hyperactivity. *Reading & Writing Quarterly*, 34(2), 132–146. <https://doi.org/10.1080/10573569.2017.1359712>

Villena-Moya, A., Potenza, M. N., Granero, R., et al. (2023, septiembre 11). Sex differences in problematic pornography use among adolescents: A network analysis [Preprint]. *Research Square*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3327564/v1>

14. ANEXOS

Encuestas de Evaluación:

- Cuestionario de Evaluación de la práctica docente del profesorado-tutor

Estos cuestionarios se realizarán de forma bidireccional, es decir, la educadora social lo utilizará como herramienta rúbrica para analizar la práctica docente del profesorado-tutor con sus tutorados. (Los tutorados lo tendrán que cumplimentar con información de sus tutores) y al mismo tiempo los profesores tutores lo cumplimentarán para evaluar las intervenciones de la educadora social para comprobar el grado de satisfacción tanto con el Programa como con las sesiones formativas para desarrollarlo previamente impartidas:

14.1.Cuestionario para el Profesorado-Tutor de forma anónima

Evaluación de la práctica docente	SI	NO	En qué grado		
El plan ha sido elaborado de manera coherente teniendo en cuenta el contexto, los objetivos, los contenidos, las actividades, los destinatarios, la metodología, etc.			1	2	3
El plan cumple las expectativas de los destinatarios teniendo en cuenta su estadio evolutivo y las competencias marcadas por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre para la Mejora de la Calidad Educativa			1	2	3
El plan se ha llevado a cabo contemplando la atención a la diversidad de manera satisfactoria			1	2	3

Los diferentes agentes educativos han contribuido en tu desarrollo integral			1	2	3
El plan prevé recursos humanos y materiales adecuados para su correcto desarrollo			1	2	3
El plan dispone de una metodología ajustada a las necesidades detectadas			1	2	3
Se cuenta con los espacios, instalaciones pertinentes para el desarrollo fructífero del plan			1	2	3
El plan facilita la buena relación entre el centro escolar, las familias y los alumnos			1	2	3
El plan mantiene una temporalización adecuada a los temas de tratamiento propuestos			1	2	3
Los métodos de evaluación han sido pertinentes y está preparado para posibles propuestas de mejora			1	2	3

* Se puntuará numéricamente el grado de consecución de cada ítem entre 1 y 3 siendo:

1 el nivel más bajo = ninguno

2 = podría mejorarse un poco

3 = adecuado.

14.2. Cuestionario Anónimo De Evaluación de las Intervenciones de la PSC

Cuestionario nº 2 a realizar en cada una de las sesiones de formación por el profesorado-tutor en primer lugar y por familias y estudiantes en el segundo y tercer trimestre posteriormente:

¿Cómo ha ido la sesión? ☐ Muy bien, me ha resultado interesante, no cambiaría nada ☐ Bien, aunque hay cosas que mejorar ☐ Mal, no la repetiría
¿Hay algo que te gustaría cambiar o qué crees que se podría mejorar?
¿Qué te ha parecido el/la profesora?
Valora del 1 al 5 la actitud, el desarrollo de la sesión y los conocimientos del docente, siendo el 1 la puntuación más baja y el 5 la más alta.
Actitud: ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5
Desarrollo de la sesión: ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5
Conocimientos del docente: ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5
Si te dieran a elegir, ¿volverías a participar en el Programa Emocionarte?

*La evaluación de las intervenciones cuenta, a educadora social tienen que ir acordes a los objetivos y criterios marcados en el propio Programa, para comprobar si estos se han cumplido se han creado estos cuestionarios de grado de satisfacción pero también se analiza y se valorarán las producciones y los diarios de seguimiento que les hemos pedido como producciones tanto a docentes como a estudiantes, la observación también será un

El arte de gestionar la inteligencia emocional desde el autoconocimiento para prevenir el suicidio adolescente
 mecanismo de evaluación a tener en cuenta así como la habilitación de un buzón anónimo de sugerencias para que tanto el alumnado como los profesores-tutores expongan todo aquello que les haya gustado así como también las perspectivas constructivas de futuro.

14.3. Rúbrica de evaluación Tutores-Alumnos cada sesión:

<u>Nombre del objetivo o tarea a evaluar:</u>	<u>Respuesta: Sí</u>	<u>Respuesta: No</u>	<u>Otras respuestas</u> (buena, mala, iniciada, en proceso, conseguida...)
Actitud/comportamiento			
Evita los conflictos			
Ha completado la tarea satisfactoriamente			
Han entendido la tarea y las instrucciones			
Se ha favorecido el aprendizaje y se ha hecho significativo			
Los alumnos han manifestado roles de trabajo			
Ha mostrado atención e interés			
Está motivado y contento en las clases			
Es asertivo			
Manifiesta/expresa sus emociones y reconoce las del resto			
Reconoce sus puntos fuertes y sus debilidades			
Se frustra con facilidad cuando no logra sus metas			
Es reflexivo			
Es empático y trata con respeto a los demás			
Reconoce y valora a sus compañeros			
Acepta los errores			
Participa activamente			
Otras observaciones			

14.4. Cuestionario de satisfacción: Alumnado, Profesorado-tutor y Familia



Cuestionario de Satisfacción

Cuestionario de satisfacción dirigido a los estudiantes, familias y docentes que forman parte del centro y que han colaborado en el Programa Emocionarte: El arte de gestionar la inteligencia emocional desde el autoconocimiento para prevenir el suicidio adolescente. Para cumplimentarlo hay que leer detenidamente todas las preguntas, valorando el tipo de respuesta que se pide, puesto que en algunos casos será de si/no, en otras serán escalas del 1 al 5 siendo el 1 la menor puntuación y el 5 la mejor puntuación, habrá otras de múltiple respuesta y algunas de opinión personal. Se realizará de manera anónima y quedará un registro on-line de estas. Muchas Gracias.

¿Se han cumplido tus expectativas respecto al Programa?

	1	2	3	4	5	
Nada satisfecho	☐	☐	☐	☐	☐	Muy satisfecho

Elige:

	Nunca	A veces	Siempre
¿Crees que los conocimientos aprendidos los podrás aplicar en tu día a día?	☐	☐	☐
¿Te ha resultado útil el Programa?	☐	☐	☐
¿Lo ampliarías a años posteriores?	☐	☐	☐
¿Lo recomendarías?	☐	☐	☐
¿Los contenidos han sido claros?	☐	☐	☐
¿Crees que el material ha sido el adecuado?	☐	☐	☐
¿El docente y el orientador han fomentado la participación en clase y han motivado las dinámicas?	☐	☐	☐

¿Te has sentido escuchado?	☐	☐	☐
¿Se ha enriquecido tu formación acerca de la Ed.Emocional y se han resuelto tus dudas en torno a la misma)	☐	☐	☐
¿Crees que se han alcanzado los objetivos y expectativas?	☐	☐	☐
¿Has recibido suficiente información sobre la temática abordada o crees que habría que ampliarla?	☐	☐	☐

¿Cambiarías algo del Programa, y si es así, que sería?

Tu respuesta

14.5. Entrevistas para recabar información

- Situación inicial del grupo (Perfil del alumnado, repetidores, alumnado con necesidades educativas especiales, nivel educativo previo, cohesión grupal, relaciones grupales:**
- Tareas llevadas a cabo por el tutor/a: (Atención individual del alumnado, atención y relación con las familias, realización de las tareas y sesiones del Programa):**
- Situación final del grupo. (aspectos relevantes de la evolución del grupo, consecución de los objetivos, ámbitos que han mejorado y ámbitos a trabajar...):**
- Sugerencias y Propuestas de Mejora: (Viabilidad para ampliar el Programa a futuros cursos académicos):**