



MÁSTER UNIVERSITARIO EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE SECUNDARIA,
BACHILLERATO, CICLOS, ESCUELAS DE IDIOMAS Y ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

PLAN DE INTERVENCIÓN PARA PREVENIR LA CONDUCTA SUICIDA “TÚ ERES ESENCIAL”

Presentado por:

RUT CUBERTORER SERRADELL

Dirigido por:

IRENE ALEGRÍA MERCE

2022-2023

Resumen

La prevención de la conducta suicida es un tema de gran importancia en la actualidad, ya que es una de las principales causas de muerte en todo el mundo. En este trabajo de fin de máster (TFM) del máster universitario en formación del profesorado de secundaria, bachillerato, ciclos, escuelas de idiomas y enseñanzas deportivas, se detallará un plan de intervención que tiene como objetivo detectar y prevenir las conductas suicidas de los adolescentes, dotándoles de estrategias para poder gestionar las dificultades de salud mental. Este plan se ha realizado de la detección de la necesidad de intervención en el contexto escolar, y se ha elaborado a partir de una revisión bibliográfica. Así pues, el trabajo tiene como propuesta el plan de intervención “Tu eres esencial” en la prevención del suicidio dirigido para el alumnado de 1º de Educación Secundaria Obligatoria (ESO).

Palabras clave: *adolescencia, conducta autolesiva, conducta suicida, prevención, intervención, salud mental, contexto escolar.*

Abstract

The prevention of suicidal behaviour is a topic of great importance today, since it is one of the main causes of death worldwide. In this Final Master's Thesis (TFM) of the University Master's Degree in teacher training for secondary, high school, training, language schools and sports education, an intervention plan will be detailed that aims to detect and prevent suicidal behaviour in teenagers, providing them with strategies to manage mental health difficulties. This plan has been developed from the detection of the need for intervention in the school context and it has been prepared from bibliographical sources. Therefore, this thesis proposes the intervention plan "you are essential" in the prevention of suicide addressed to students of 1º Compulsory Secondary Education (ESO).

Keywords: *adolescence, self-harm behaviour, suicidal behaviour, prevention, intervention, mental health, school context.*

Índice

Introducción.....	8
Justificación.....	9
Objetivos.....	19
Presentación de capítulos.....	22
Metodología	23
Plan de intervención	24
Marco Normativo Estatal y Específico de la Comunidad Valenciana	24
Contextualización del centro educativo	26
Localización y Recursos	26
Contexto Socioeducativo.....	27
Oferta Educativa	27
Claustro.....	28
Alumnado	29
Organización y Funcionamiento del Departamento de Orientación	30
Organización y Composición	30
Funciones.....	31
Recursos.....	32
Coordinaciones	33
Análisis de la Realidad Escolar	34
Ámbitos de Mejora de la Intervención.....	36
Unidad de intervención	37
Nivel de Respuesta	40
Línea Estratégica.....	41
Justificación	43
Objetivos.....	44
Metodología	44
Coordinaciones.....	45
Secuencia de Actividades	47
Recursos.....	69

Evaluación.....	70
Conclusiones, Limitaciones y Prospección de Futuro.....	71
Referencias Bibliográficas.....	75
Anexos.....	80
Anexo A.....	80
Anexo B.....	88
Anexo C.....	91
Anexo D.....	96
Anexo E.....	97
Anexo F.....	104
Anexo G.....	105
Anexo H.....	106
Anexo I.....	107
Anexo J.....	108
Anexo K.....	109
Anexo L.....	110
Anexo M.....	111
Anexo N.....	120
Anexo O.....	121
Anexo P.....	122
Anexo Q.....	123
Anexo R.....	128
Anexo S.....	137
Anexo R.....	138
Anexo T.....	141
Anexo U.....	142

Índice de tablas

Tabla 1.....	27
Niveles Educativos que componen la oferta educativa	27
Tabla 2.....	29
Alumnado de Necesidades Específicas de Apoyo Educativo.....	29
Tabla 3.....	33
Recursos del departamento de orientación	33
Tabla 4.....	37
Plan de intervención	37
Tabla 5.....	48
Sesión 1.....	48
Tabla 6.....	51
Sesión 2.....	51
Tabla 7.....	54
Sesión 3.....	54
Tabla 8.....	57
Sesión 4.....	57
Tabla 9.....	59
Sesión 5.....	59
Tabla 10.....	62
Sesión 6.....	62
Tabla 11.....	64
Sesión 7.....	64
Tabla 12.....	67
Sesión 8.....	67

Índice de figuras

Figura 1	12
Expresiones de la conducta suicida	12
Figura 2	14
Resultado del riesgo de la conducta suicida.....	15
Figura 3	18
Objetivos del desarrollo sostenible	18
Figura 4	30
Organigrama del departamento de orientación	31
Figura 5	35
DAFO	35
Figura 6	47
Cronograma de las sesiones	47

Introducción

A lo largo de las siguientes páginas se desarrolla el Trabajo Fin de Máster (TFM) Universitario en formación del profesorado de secundaria, bachillerato, ciclos, escuelas de idiomas y enseñanzas deportivas con especialidad en educación orientativa.

En la actualidad, uno de los problemas que nos despiertan más preocupación en el ámbito educativo, social y médico es el incremento de la conducta suicida entre los adolescentes. Los jóvenes atraviesan una etapa de transición a la vida adulta que para ellos es crucial, y en la que se enfrentan a numerosos cambios físicos, emocionales y sociales, lo cual les puede generar una serie de desafíos y dificultades en las cuales necesitan un acompañamiento del adulto. Estos desafíos, combinados con otros factores de riesgo, como trastornos mentales, experiencias traumáticas o problemas familiares, pueden desencadenar sentimientos de desesperanza y desesperación que llevan a algunos jóvenes a considerar el suicidio como única salida.

Ante esta realidad, es imprescindible realizar planes de prevención para abordarla desde el contexto educativo. Así pues, el presente TFM tiene como objetivo principal diseñar y desarrollar un plan de intervención de la conducta suicida en el ámbito escolar dirigido desde el departamento de orientación.

Hay que tener en cuenta que los profesionales de la orientación educativa desempeñan un papel fundamental en la detección y prevención de situaciones de riesgo a nivel de salud mental, por eso realizan la labor descubrir los adolescentes con conductas suicida, siendo estos los que poseen los conocimientos y las habilidades que se necesitan para identificar las señales de alarma, brindan apoyo emocional y proporcionar recursos y estrategias que fomenten el bienestar y la resiliencia de los estudiantes. Además, como cuentan con la formación, pueden asesorar a los profesores que están en contacto con los alumnos/as de forma diaria en el aula, y así mismo derivar los casos a los profesionales de Salud Mental.

En este trabajo hemos realizado una búsqueda exhaustiva de revisión de la literatura científica y académica relacionada con la conducta suicida en adolescentes, analizando los factores de riesgo y los factores protectores asociados a esta problemática, así como las intervenciones y programas preventivos que han demostrado ser efectivos en la reducción de la conducta suicida.

En enfoque principal de este trabajo es diseñar un plan de intervención que abarque tanto la prevención primaria, dirigido a todo el alumnado, como la prevención secundaria, centrada en la detección temprana y el apoyo individualizado en los jóvenes que se encuentran en una situación de riesgo. Se desarrollarán estrategias que favorecen la promoción de la salud mental, de fomento de las habilidades sociales y emocionales, así como de mejora del clima escolar y la comunicación entre el alumnado, también se potenciará el sentido de la vida.

Además, se ha tenido en cuenta una pequeña formación para los docentes responsables de los grupos en los que se va a desarrollar el plan de intervención con el objetivo de dotarles de las competencias necesarias para abordar la conducta suicida de manera adecuada y efectiva.

En definitiva, este TFM tiene como finalidad desarrollar un plan de intervención de la conducta suicida en adolescentes desde la perspectiva de la orientación educativa. Se espera que las conclusiones obtenidas proporcionen herramientas y estrategias concretas para prevenir y abordar de manera más efectiva esta problemática en el contexto escolar, promoviendo así el bienestar emocional y el desarrollo integral de los adolescentes en el ámbito escolar.

Justificación

La Salud mental es un aspecto fundamental de la salud en general y un derecho básico. La Organización Mundial de la Salud ([OMS], 2014) define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Por lo tanto, para lograr una buena salud, es necesario considerar no solo la salud física sino también la salud mental, ya que la relación entre ambas es bidireccional, es decir, una buena salud física puede contribuir a la salud

mental y viceversa. Por eso, la misma OMS (2021) reconoce la importancia de promover y proteger la salud mental, especialmente en un mundo en constante cambio y con múltiples desafíos.

Uno de los retos que recientemente nos hemos tenido que enfrentar como sociedad ha sido la pandemia COVID-19, que ha afectado directamente a la salud mental de los españoles. La incertidumbre, el aislamiento social, la preocupación por la salud, la pérdida de seres queridos y los cambios en la vida cotidiana han producido un aumento del estrés, ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental. En especial, ha afectado al colectivo de los más jóvenes, quienes han experimentado cambios a la hora de relacionarse con sus iguales debido al aislamiento que han tenido, siendo éstos los últimos en recuperar su vida social en el contexto escolar. Según el Comunicado de la Asociación Española de Pediatría ([AEP], 2022) ha aumentado el deterioro de la salud mental de los niños y adolescentes, ya que, actualmente presentan más síntomas compatibles con la depresión, y las conductas suicidas. En concreto, uno de cada siete jóvenes de entre diez y diecinueve años padece algún tipo de trastorno mental y, en muchos de los casos, no reciben la atención ni el tratamiento adecuados, lo que puede tener importantes consecuencias en su salud física y mental a lo largo de su existencia, y dificultar en gran medida la posibilidad de llevar una vida plena en el futuro (OMS, 2021).

Y en relación directa a los problemas de salud mental, uno de los grandes problemas que se encuentra nuestra sociedad actual, en el siglo XXI, es el aumento de la conducta suicida y las autolesiones en la población en general, y en concreto en la población juvenil. En el año 2021 se han registrado datos históricos de la consumación del acto suicida, un total de 4003 defunciones anuales, de los cuales 316 muertes corresponden a jóvenes de entre 15 a 29 años de edad, aumentando significativamente las cifras, especialmente en los jóvenes menores de 15 y de 15 a 29 años, según los datos del Instituto Nacional de Estadística ([INE], 2021).

La conducta suicida ha existido en todas las culturas y perdura con los años, no siendo un fenómeno reciente, aunque sí que preocupan las cifras actuales de suicidios consumados. A lo largo de

los años se han realizado estudios y reflexiones por parte de varios autores, pero aun así no han llegado a un consenso de definición científicamente, siendo difícil abordar la problemática. Según la OMS (2014) define el suicidio como un acto deliberado de autolesión con intención de morir, que puede o no resultar en la muerte.

Así pues, la conducta suicida es un fenómeno complejo, multicausal y multidimensional, difícil de abordar desde solo un contexto (Al-Halabí y Fonseca-Pedrero, 2021), por ello es importante plantear un enfoque holístico desde lo individual y desde diferentes contextos, así pues, es muy importante realizar acciones desde la promoción de la salud y la prevención del suicidio desde los contextos educativo y sanitario.

Anseán (2014) realiza unas diferenciaciones dentro del concepto de la conducta suicida. Estas diferencias van desde la ideación y planificación del suicidio, pasando por la comunicación del suicidio y como último paso el acto suicida en sí. Cada término lo explica de la siguiente manera:

La ideación suicida se refiere a la presencia de pensamientos persistentes y obsesivos relacionados directamente con la autodestrucción, o el mismo deseo de acabar con la vida. Estos pensamientos pueden ir desde una simple consideración pasiva de la muerte, hasta planes específicos de cómo llevar a cabo el acto suicida.

La comunicación suicida, lo define como cualquier forma de expresión verbal escrita o no verbal que indica el deseo de poner fin a la propia vida. Se puede manifestar desde lo verbal, hablando abiertamente sobre el suicidio, hacer comentarios o chistes sobre la muerte, expresar sentimientos de desesperanza, escribir cartas o notas suicidas, o incluso realizar esas manifestaciones a nivel no verbal como son los cambios de comportamiento, aislamiento social, o realizar acciones de despedidas.

El acto suicida en sí, es la acción deliberada de terminar con su propia vida. Implica realizar comportamientos con la intención directa de causarse un daño mortal, utilizando métodos autodestructivos o ingesta de sustancias nocivas, con el fin de terminar con su vida.

Figura 1

Expresiones de la conducta suicida



Fuente: Expresiones, según su Naturaleza, de la conducta suicida (Modificado de Anseán, 2014 y Fonseca-Pedrero et al, 2018)

Desde el enfoque cognitivo-conductual, la conducta suicida se origina a partir de esquemas cognitivos disfuncionales que promueven la creencia irracional de que la única solución es la muerte, además, las personas que experimentan conducta suicida suelen presentar cierta rigidez cognitiva, Rocamora (2022).

Desde una perspectiva existencialista, el suicidio es intrínseco a la condición humana y surge en diferentes situaciones que una persona experimenta. Se plantea como una dicotomía entre vivir o poner fin a la vida. La logoterapia busca comprender las motivaciones que llevan a las personas a generar ideas y conductas suicidas, ofreciendo una explicación basada en valores subjetivos y sociales.

Se considera que el suicidio carece de sentido y representa una pérdida de los valores de creación y actitud según Carné (2020).

Esta perspectiva existencialista permite explicar el suicidio como una manifestación de la condición humana, en la cual la persona deconstruye sus valores, experimenta un vacío existencial y busca poner fin a su propia existencia (Carné, 2020). Se parte de la premisa de que no todas las personas con ideas suicidas desean terminar con sus vidas por completo, sino que su motivación radica en poner fin a su sufrimiento. En este sentido, la mirada existencialista de la logoterapia sitúa la motivación suicida dentro de la categoría de la voluntad de sentido, la cual el ser humano debe descubrir para alcanzar la plenitud (Frankl, 2020).

La voluntad de sentido surge como resultado de la tensión y el estrés a los que la persona se enfrenta al darle sentido a su vida y buscar la felicidad. Cuanto más se gradúen las experiencias y se encuentren sentidos en ellas, mayor será la felicidad alcanzada. La falta de motivación de sentido conduce al vacío existencial, que a su vez puede desencadenar la autodestrucción. La voluntad de sentido es el fundamento de la logoterapia (Rocamora, 2022).

Por lo tanto, el suicidio puede entenderse como una respuesta al vacío interior y la frustración existencial. La persistencia de una persona en este estado puede llevar a la desesperación y eventualmente al cacto suicida (Frankl, 2020). En la intervención clínica de la logoterapia, se reconoce que no todas las personas que llevan a cabo un acto suicida tienen una intención definitiva de acabar con su vida, sino que realizan acciones que son verdaderos llamados de ayuda hacia sus seres queridos.

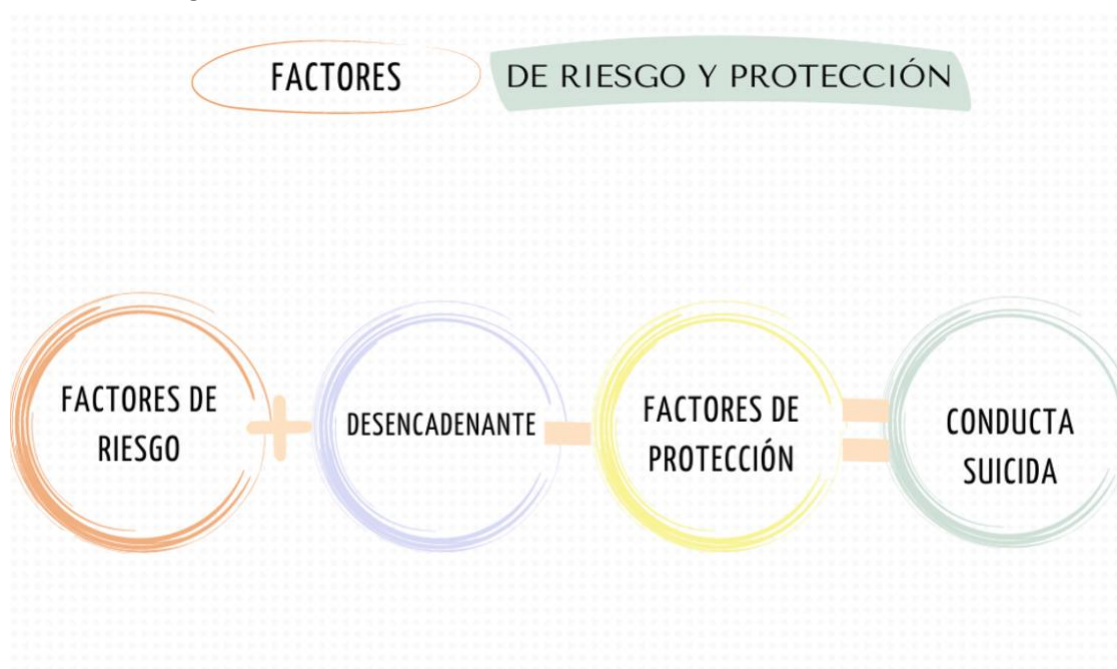
En definitiva, la motivación principal detrás de la conducta suicida no es la intención deliberada de quitarse la vida, sino la necesidad de poner fin a un intenso dolor, sufrimiento o desesperación derivados de las situaciones traumáticas o del agotamiento de la vida misma. Esto, relacionado con la presencia de un vacío existencial, la infelicidad resultante y la falta de sentido de la vida puede tener como resultado la conducta suicida.

Las investigaciones realizadas sobre la conducta suicida en los adolescentes han sido objeto de estudio durante décadas, ya que este fenómeno representa un grave problema de salud a nivel mundial. Es importante comprender los factores que contribuyen al suicidio en esta etapa de la vida para poder desarrollar estrategias de prevención y proporcionar intervenciones efectivas.

Para ello hay que tener en cuenta que existen una serie de factores de riesgo que en relación con otros factores de protección van a hacer que, ante un determinado hecho o acontecimiento estresante, lo podamos afrontar de diferentes maneras. Los factores de riesgo son todas las circunstancias que aumentan la probabilidad de la conducta suicida y, por ende, los factores de protección son todas las circunstancias que modulan los factores de riesgo ayudando a prevenir la aparición de la conducta suicida. Por lo tanto, es posible prevenir la conducta si aumentamos estos factores de protección en la adolescencia y disminuimos los factores de riesgo. Esto significa que ante un factor precipitante si los factores de protección son algo menos riesgo de aparición y la conducta suicida tenemos en un adolescente (López, 2022). Esta explicación se puede observar visualmente en la siguiente figura.

Figura 2

Resultado del riesgo de la conducta suicida



Fuente: López Martínez, L.F. (2022). *Abordaje integral de prevención de la conducta suicida y autolesiva*.

Marcombo.

A raíz de los factores de riesgo, el estudio de Al-Halabí y Fonseca-Pedrero (2021) ha mostrado que la conducta suicida en los adolescentes es multifactorial con influencia directa de los factores biológicos, psicológicos y sociales. Esto significa que un factor de riesgo para desarrollar la conducta suicida es tener antecedentes familiares de suicidio. Otro factor de riesgo es la existencia de trastornos mentales a nivel familiar, sugiriendo una predisposición genética y hereditaria de la conducta suicida. Y, por último, en relación a los factores sociales, muy importantes para la población en general, y más concretamente para los adolescentes, podrían desencadenar la conducta suicida, siendo un factor de riesgo el sufrir acoso escolar, problemas de relación y aislamiento social. Incluyendo también como un factor de riesgo social, los medios de comunicación y las redes sociales, actualmente son un canal donde muchas personas pueden ser influenciadas en sus pensamientos y comportamientos, exponiendo a la población vulnerable contenidos inapropiados, con métodos o ideas para llevar a cabo el acto suicida, o incluso desarrollando modas de autolesiones.

Por otra parte, también es importante considerar otros factores de riesgo influyentes en la conducta suicida, como por ejemplo las situaciones traumáticas y/o los niveles elevados de estrés que un niño o un adolescente puede experimentar. Estas son las denominadas experiencias adversas en la infancia (EAI) que pueden afectar directamente a la vida de los adolescentes a la hora de reestructurar su cerebro, es decir, a mayor estrés más repercusión tienen en las conductas de supervivencia y en sus relaciones interpersonales (Jaffee, 2017). Ejemplos de estas vivencias son el diagnóstico de trastorno mental depresivo, enfermedades crónicas con carga elevada de dolor, abuso (sexual, social y psicológico) y problemas familiares que unidas a factores individuales como son la falta de habilidades sociales, dan como resultado sentimientos de desesperanza, irritabilidad, hostilidad, impulsividad aumentando los factores de riesgo sobre la conducta suicida (Navarro-Gómez, 2017).

Por otra parte, tenemos los factores protectores. El contexto escolar se considera un factor protector debido a que tiene la capacidad para proporcionar un entorno seguro y de apoyo a los estudiantes. Según Pérez de Albéniz, et al. (2022), un entorno escolar y saludable puede tener múltiples beneficios en el bienestar y desarrollo de los niños y adolescentes.

En primer lugar, el contexto escolar desempeña un papel fundamental al proporcionar a los estudiantes una estructura y rutina que contribuye a su estabilidad. Los horarios y normas claras les permiten sentirse seguros y les otorgan un sentido de pertenencia en el entorno escolar. Además, la presencia de adultos responsables, como los profesores, desempeña un papel crucial al brindar un apoyo emocional y social a los estudiantes.

La formación del personal educativo en promoción de la salud mental es de vital importancia. Los profesores que están capacitados en este ámbito son capaces de reconocer e identificar los signos de problemas de salud mental en los estudiantes y pueden intervenir de manera temprana. Además, la formación en promoción de la salud mental les permite implementar estrategias preventivas en el aula, fomentando un entorno propicio para el bienestar emocional de los estudiantes. Asimismo, los

profesores pueden trabajar en colaboración con otros profesionales de la salud mental, como psicólogos o trabajadores sociales, para asegurar que el alumnado reciba el apoyo adecuado.

En Colombia, se llevó a cabo un estudio por parte de Cañon (2018) que tuvo como objetivo evaluar la efectividad de una intervención educativa destinada a prevenir el suicidio en adolescentes. El enfoque de esta intervención se centró en identificar tempranamente señales de peligro en grupos vulnerables, al mismo tiempo que se promovieron factores protectores. El propósito principal era capacitar a los jóvenes en áreas como la autoestima, la resolución de conflictos y el manejo de situaciones difíciles. Después de implementar el programa, se realizó una evaluación un mes después de su aplicación, y los resultados revelaron una disminución en el riesgo suicida. Además, se observó una notable mejora en la autoestima y la capacidad de expresión asertiva de los participantes, así como una disminución de los mitos relacionados con el suicidio.

Estos hallazgos resaltan la importancia del entorno educativo como un factor protector no solo en lo que respecta a las conductas suicidas, sino también en otras situaciones de desprotección y trastornos mentales. Sin embargo, es fundamental que los profesionales estén adecuadamente formados y cuenten con las herramientas necesarias para brindar apoyo a los adolescentes en dichos contextos educativos.

En septiembre del 2015, se establecieron Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas que son una serie de 17 objetivos globales para abordar los desafíos económicos, sociales y ambientales más urgentes que enfrenta el mundo en el siglo XXI. En concreto el ODS 3 se centra en la salud y el bienestar, y tiene como objetivo “asegurar una vida saludable y promover el bienestar para todos, en todas las edades”. Dentro de este objetivo, el ODS 3.4 se enfoca específicamente en reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar (Naciones Unidas, 2015).

Figura 3

Objetivos del desarrollo sostenible

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

Otro ejemplo de ello es que desde la OMS (2021) han desarrollado la Guía Live Life donde instan a los países a que desarrollen programas o actividades enfocadas a la prevención de la conducta suicida, y enfocar esta prevención a partir de la colaboración desde los diferentes contextos (sanitario, escolar, político, laboral...) porque cómo hemos comentado en el párrafo anterior, el suicidio es un problema multicausal difícil de abordar, y es necesario realizar estrategias a nivel nacional. En la propia guía se puntualiza que los programas de prevención son eficaces por dos motivos, porque se trabajan las competencias emocionales y se forma al personal educativo en la detección de los factores de riesgo, con el objetivo final de que el contexto escolar sea en sí un espacio seguro.

El contexto educativo, como hemos comentado anteriormente, debería ser un espacio seguro para los niños y jóvenes, y muy oportuno para poder realizar una detección temprana e implementar programas de prevención (Pérez de Albéniz et al. 2022). Hay que destacar, que, en el contexto escolar, los niños y jóvenes se desarrollan cómo personas, así como también desarrollan sus competencias tanto de aprendizaje como emocionales. Por esto, la escuela puede ser un factor positivo para el niño o joven

aumentando así su resiliencia, o, todo lo contrario, un factor que le provoque más estrés y agrave su situación (Gonzalo, 2009). Así pues, es muy importante que los profesionales que estamos en contacto con niños y adolescentes apostemos por una educación de calidad que sea inclusiva e integral.

En este trabajo nuestra población diana son los adolescentes, y por ello tenemos que tener en cuenta que se encuentran en una situación especialmente de vulnerabilidad por todos los cambios que experimentan a todos los niveles: físico, hormonal, emocional y de pensamiento (Duan et al., 2020). La adolescencia es un periodo en el que todos los cambios se intensifican teniendo en cuenta que las emociones toman el mando en los cambios cerebrales, por ello en esta etapa los adolescentes suelen tener más impulsividad y más conflictos con sus iguales, además, existe un incremento en los trastornos mentales como la expresión o síntomas depresivos teniendo una predisposición a realizar las conductas suicidas (Xavier et al., 2019). A parte de estos cambios a nivel físico y cerebrales, los adolescentes experimentan cambios a nivel social, de conducta, sexuales y emocionales que van a influir directamente en su desarrollo personal, su autoestima y su autoconsciencia (López, 2022).

Objetivos

El presente TFM tiene como objetivo abordar una problemática actual en el ámbito educativo, como es la prevención de las conductas suicidas en los adolescentes. Es importante conocer que la adolescencia es una etapa crucial para el desarrollo de la identidad y de la inteligencia emocional, y por desgracia, se ha observado un aumento de los casos en el contexto escolar de alumnos/as que tienen conductas suicidas. Y ante esta nueva realidad, resulta indispensable diseñar estrategias que resulten efectivas para garantizarla salud mental y el bienestar en los adolescentes en los centros educativos.

Por ello el objetivo principal del trabajo es elaborar un plan de intervención para prevenir las conductas suicidas en los adolescentes en los centros escolares.

Este plan de intervención se sustenta en una serie de objetivos específicos que buscan abordar diferentes aspectos relacionados con la salud mental y emocional del desarrollo de los adolescentes.

Estos objetivos más específicos engloban aspectos relacionados con los conceptos de inteligencia emocional, la promoción de habilidades de comunicación y expresión emocional, así como también por parte del profesorado detectar de forma temprana los factores de riesgo del alumnado. Además, estos objetivos ayudan a los adolescentes en la dotación de estrategias para gestionar la ansiedad y/o el malestar emocional, y promover el sentido de la vida, generando un ambiente de confianza en el que los adolescentes puedan contar con referentes adultos positivos.

Cada uno de los objetivos específicos está diseñado de forma coherente buscando crear un plan de intervención integral adaptado a las necesidades del alumnado de los centros escolares. A continuación, se detallan:

- Adquirir los conceptos que abarca la inteligencia emocional: se busca que los adolescentes comprendan y adquieran conocimientos sobre la inteligencia emocional, incluyendo la conciencia emocional y la regulación emocional, con el fin de que puedan comprender más sus propias emociones y la de los demás.
- Facilitar la expresión oral de emociones, en la que se pretende dotar a los jóvenes de un espacio seguro para expresar sus emociones de forma abierta, para promover la comunicación efectiva y la expresión adecuada de los sentimientos. Esto les ayudará a identificar y comunicar las emociones de forma adecuada a lo que están experimentando.
- Comprender que tenemos emociones que nos producen sensaciones desagradables, favorece el gestionar las emociones desde una parte más comprensiva, porque al reconocer, los adolescentes, que todas las personas experimentan emociones negativas en determinados momentos y que estas emociones son normales y parte de la experiencia de la vida, les permitirá desarrollar estrategias para hacer frente a las emociones negativas y evitar conductas suicidas como una respuesta inadecuada.

- Fomentar la empatía y la escucha activa de sus iguales, este objetivo específico es muy importante porque en la adolescencia se pasa por un periodo donde se centran en uno mismo, así que fomentar la capacidad de los adolescentes en ponerse en el lugar del otro para comprender sus emociones, así fomentar a la vez que tengan relaciones más sanas y crear un entorno de apoyo y comprensión mutua.
- Detectar señales de alarma de los adolescentes, este objetivo va en relación a capacitar a los adolescentes para identificar las señales de alarma de conductas suicidas en ellos mismos y en sus compañeros. Se les proporcionará información sobre los posibles indicadores de riesgo, y se les enseñará cómo buscar ayuda y apoyo adecuados en el caso de detectar estas señales.
- Fomentar el sentido de la vida: el objetivo es explorar y promover el propio sentido de la vida entre los adolescentes, guiándoles para que encuentren un propósito y significado en sus vidas, de forma más experimental. Se les proporcionarán oportunidades para reflexionar sobre sus metas personales y contribución a la sociedad, lo que puede ayudarles a fortalecer su resiliencia y a encontrar una motivación para superar los momentos difíciles.
- Generar un espacio en el que los adolescentes puedan confiar con referentes adultos positivos. Este es un objetivo específico muy importante, porque se pretende crear un entorno de confianza y de apoyo donde los adolescentes se sientan seguros para compartir sus preocupaciones y buscar ayuda en adultos referentes, como pueden ser los docentes, orientadores u otros profesionales con los que se sientan seguros, así de forma indirecta fomentaríamos la prevención hacia conductas en las que se pueden realizar daño a si mismos.

Todos los objetivos específicos desarrollados han sido clave para complementar y respaldar el objetivo principal del TFME que es elaborar un plan de intervención para prevenir las conductas suicidas en los adolescentes en los centros escolares.

Presentación de capítulos

Una vez se ha realizado la justificación del plan de intervención, se presenta un breve resumen de lo que se va a hacer en este trabajo, siguiendo las recomendaciones específicas de la guía de elaboración del TFM.

En primer lugar, se expondrán los objetivos a alcanzar en este trabajo, resulta imprescindible describirlos para poder comprobar su consecución a posteriori. A continuación, se describe la metodología que se ha utilizado para realizar el TFM, y, consiguiente, el plan de intervención.

Así pues, llegaremos al punto del desarrollo del plan de intervención, donde vamos a encontrar todo lo que conlleva la realización del propio plan de intervención. En una fase inicial, se detallará la normativa que enmarca el plan de intervención, el contexto y la ubicación del centro escolar en el que se ha realizado el plan de intervención, el análisis de la realidad del contexto escolar y además, se identificarán las propuestas de mejora de la intervención.

Seguidamente, se expondrá el plan de intervención destinado a la detección y prevención del suicidio el alumnado de secundaria. En este punto, se especificará el nivel de respuesta del plan, la línea estratégica que sigue, la justificación para realizar dicho plan, y los propios objetivos que tiene. Asimismo, se detallarán la metodología que se ha seguido para ejecutar el plan, las coordinaciones que se han realizado, las actividades que se han diseñado para poder promover la prevención de la conducta suicida, los recursos y la evaluación que se ha seguido.

Para finalizar, se incluirán las conclusiones, la bibliografía y los anexos pertinentes para afianzar los conceptos tratados a lo largo del TFM.

Metodología

El abordaje metodológico de este trabajo (TFM) se basa en una investigación activa para extraer las bases teóricas de la conducta suicida con el objetivo de elaborar el plan de intervención para la prevención de dicha conducta. Por lo tanto, para el desarrollo metodológico de este trabajo se proponen dos instancias de abordaje.

La primera de ellas consiste en la realización de una revisión bibliográfica de los estudios recientes sobre la conducta suicida. Estas fuentes bibliográficas escogidas deberán haberse publicado entre los años 2018 y 2023, que tengan relación directa con el tema escogido, teniendo libre acceso y que sean catalogadas como fuentes de alto impacto. Estas son las variables que encausarán la búsqueda de bibliografía. Además, la búsqueda se centra en autores españoles en primera instancia, y luego de otros países. Las búsquedas se han realizado en diferentes plataformas de internet como son el Google scholar, Dialnet o scielo, así como de libros relacionados con la misma temática. Hemos utilizado palabras clave para realizar las búsquedas que van muy en relación en la conducta suicida y adolescencia.

En la segunda etapa metodológica consiste en la elaboración del plan de intervención sobre la prevención de la conducta suicida en los adolescentes en el contexto escolar. Es decir, se realizará el plan mediante el cual se realizará la prevención destinada a fomentar los factores de protección a partir de las bases teóricas que se han investigado y de los apuntes del máster.

Para la realización de las sesiones y por ende de las actividades, se ha realizado una búsqueda de recursos en diferentes lugares, como, por ejemplo, se han utilizado plataformas de internet, anteriormente nombradas para buscar guías de la misma temática que el plan. Además, también se ha contado con los apuntes y materiales del presente Máster, así como también, de la trayectoria profesional.

Plan de intervención

En el siguiente apartado y más extenso del TFM, expondremos los puntos que conforman el plan de intervención “Tú eres esencial”, para ello, a través de los diferentes apartados iremos desglosando el mismo plan, hasta llegara la evaluación.

Hay que tener en cuenta que este plan de intervención que vamos a desarrollar está diseñado para ser implementado en la educación secundaria, en concreto para el alumnado de 1º de la ESO.

Marco Normativo Estatal y Específico de la Comunidad Valenciana

El presente apartado pretende clarificar la normativa tanto estatal como específica de la Comunidad Valenciana que conforma el marco legislativo. La normativa está ordenada de nivel estatal a nivel específico.

Hay dos normativas estatales que regulan el sistema de educación, la primera es la Constitución Española BOE núm. 311, de 20 de diciembre de 1978, y la segunda es la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, BOE núm. 106, de 4 de mayo de 2006 modificada por Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, BOE 340, de 30 de diciembre de 2020 (LOE modificada por LOMLOE).

Otra norma a nivel estatal que regula la orientación educativa es el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.

A nivel autonómico, la normativa que regula la orientación e inclusión del alumnado con NEAE es la siguiente. Decreto 72/2021, de 21 de mayo del Consell, de organización de la orientación educativa y profesional en el sistema educativo valenciano. Orden 23/2001, de 6 de julio, de la Consellería de Educació, Cultura i Esport, por la cual se determinan los criterios de creación de lugares de profesorado de la especialización de Orientación Educativa en los equipos de orientación, educativa, y por el cual se ordena la creación de las unidades especializadas de orientación. Resolución del 2 de agosto del 2021,

de la directora general de Inclusión Educativa, por la cual se establecen la organización y el procedimiento de intervención de las unidades de especialización de Orientación (UEO) y se concreta el procedimiento de activación de los centros de educación especial como centros de recursos. Corrección de erratas DOGV 21/10/21. Resolución de 23 de diciembre de 2021, de la directora general de Inclusión Educativa, por la cual se dictan instrucciones para la detección e identificación de las necesidades específicas de apoyo educativo y las necesidades de compensación de desigualdades. DECRETO 104/2018, de 27 de julio, del Consell, por el que se desarrollan los principios de equidad y de inclusión en el sistema educativo valenciano. ORDEN 20/2019, de 30 de abril, de la Conselleria de Educació, Investigació, Cultura y Deporte, por la cual se regula la organización de la respuesta educativa para la inclusión del alumnado en los centros docentes sostenidos con fondos públicos del sistema educativo valenciano. Resolución de 1 de octubre de 2021, de la directora general de Inclusión Educativa, por la cual se establecen las líneas estratégicas de la orientación educativa y profesional y de la acción tutorial para el curso 2021-2022. Instruccions, de la directora general d'Inclusió Educativa, per les quals es concreten determinats aspectes que afecten l'organització de l'orientació educativa i professional a l'inici del curs escolar 2022-2023.

Con respaldo al desarrollo del presente plan de intervención se tiene en cuenta la RESOLUCIÓN conjunta de 11 de diciembre de 2017, de la Conselleria de Educació, Investigació, Cultura y Deporte y de la Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública, por la que se dictan instrucciones para la detección y la atención precoz del alumnado que pueda presentar un problema de salud mental. Así como también, la instrucción del 9 de septiembre de 2021, de la directora general de Inclusión Educativa, para la intervención en autolesiones y conductas de suicidio.

Por último, antes de la entrega de este TFM, se ha publicado la Orden del 10/2023, de 22 de mayo, de la Conselleria de Educació, Cultura y Deporte, por la que se regulan y se concretan determinados aspectos de la organización y el funcionamiento de la orientación educativa y profesional

en el sistema educativo valenciano. Esta Orden modifica algunos artículos de las Órdenes 20/2019 de 30 de abril y 23/2021 de 6 de junio.

Contextualización del centro educativo

En este apartado se va a realizar una contextualización del centro educativo donde se va a implementar el plan de intervención. Para ello vamos a realizar una descripción del lugar y recursos con los que cuentan, así como también, de la oferta educativa, el claustro y el alumnado perteneciente al colegio.

Localización y Recursos

M. Rosa Molas es la fundadora de la Congregación de las Hermanas de Nuestra Señora de la Consolación. Ella junto con otras religiosas, el 1 de abril de 1867, se instalaron en Vila-real para responder a las necesidades del ayuntamiento en ese momento. Se instalaron en un antiguo Hospital, hoy el actual convento de las Madres Dominicas, atendiendo a los enfermos y abriendo un parvulario. Más tarde, abrieron un patronato gratuito para atender a los niños. En agosto del 1943 después de varios cambios de ubicación, se construyó el actual colegio en la Avenida la Murà, concluyendo las obras en noviembre de 1948, fecha en la que se iniciaron las clases en actual Colegio Concertado Nuestra Señora de la Consolación.

La concejalía de educación de la población cuenta con un técnico del ámbito educativo, además, que la concejalía de igualdad está en contacto cercano con los colegios para ofrecer actividades culturales como teatros o visitas a exposiciones locales. Además, Vila-real, cuenta con una gran oferta cultural para todas las edades (teatros, conciertos, ferias, circos, el Festival Internacional de Teatro...). También existen muchas asociaciones sin ánimo de lucro, que fomentan la creación de redes en el entorno urbano de la ciudad. Además, en las proximidades del colegio hay una residencia de ancianos.

Vila-real cuenta con 1 auditorio, 2 bibliotecas, 3 piscinas cubiertas, 1 escuela oficial de idiomas, dos polideportivos, 1 conservatorio, varias escuelas deportivas (de fútbol, de básquet, de triatlón, de gimnasia artística...), 1 casal Jove, varias asociaciones culturales y de vecinos, varias ONGs.

Contexto Socioeducativo

El colegio se ubica en la ciudad de Vila-real con aproximadamente 51000 habitantes, pertenece a la comarca de la "Plana Baixa", de la provincia de Castellón. Es el segundo municipio más grande de la provincia, y ha ido creciendo demográficamente de forma exponencial debido a la inmigración nacional en un inicio, y actualmente por la inmigración extranjera. Este fenómeno es debido a que en Vila-real y alrededores, se ubican gran parte de las fábricas de producción nacional y mundial de azulejos.

La Consolación es un colegio de titularidad concertada, de dos líneas con ideario católico, basada en la vida de M^o Rosa Molas, dedicada a impartir una Educación Católica e integral de la más alta calidad. El colegio abarca las tres etapas educativas: infantil, educación primaria y secundaria, pudiendo abarcar una formación integral desde los 3 años hasta los 16 años. Al ser un colegio de titularidad concertada, el alumnado acude de diferentes barrios de la ciudad debido a que los padres deciden la escolarización de sus hijos en función de la educación católica y el prestigio con el que cuenta el colegio desde hace muchos años. Por ello, las familias suelen tener un nivel adquisitivo medio-alto.

Oferta Educativa

La oferta educativa del colegio concertado de la Consolación es amplia, porque recoge las tres etapas de educación (infantil, primaria y secundaria). En este caso nos vamos a centrar en secundaria, teniendo en cuenta el Real Decreto 83/1996 del 26 de enero, donde se recogen los principios de actuación de la oferta educativa en la Educación Secundaria.

Tabla 1

Niveles Educativos que componen la oferta educativa

Oferta Educativa	Niveles
Educación infantil	1º EI (2 aulas) 2º EI (2 aulas) 3º EI (2 aulas)
Educación primaria	1º EP (2 aulas) 2º EP (2 aulas) 3º EP (2 aulas) 4º EP (2 aulas) 5º EP (2 aulas) 6º EP (2 aulas)
Enseñanza Secundaria Obligatoria	1º ESO (2 aulas) 2º ESO (2 aulas) 3º ESO (2 aulas) 4º ESO (2 aulas)

Fuente: Elaboración propia

Claustro

El número de profesionales con el que cuenta el centro son 54, entre ellos son profesores de secundaria, maestros de primaria, maestras de pedagogía terapéutica (PT) y maestra de audición y lenguaje (AL). El 85% de los profesionales son personal definitivo en el centro, un hecho positivo para poder dar continuidad en los proyectos.

El equipo directivo es prácticamente nuevo, comenzaron a funcionar en el curso escolar 2021-2022, después de la pandemia mundial COVID-19. Actualmente el claustro se está renovando por diferentes jubilaciones o ampliación, así que cada vez cuentan con profesionales más jóvenes y actualizados, con muchas ganas de realizar cambios en el proyecto educativo instaurando nuevas pedagogías, aprovechando la nueva normativa que empara al sistema educativo.

El colegio es un espacio innovador en el aprendizaje, adaptándose así a las demandas de la sociedad, por ello, se trabaja en las inteligencias múltiples, la cultura del pensamiento y el trabajo

cooperativo, mediante las metodologías actividades para mantener la motivación y el interés del alumnado fomentando así su autonomía y desarrollo intelectual.

La identidad del colegio es el ambiente familiar al contar con los valores religiosos (misión, visión y valores), en el centro se consigue esta atención individualizada hacia el alumnado, viéndose reflejada en un aumento de la participación de las familias en las actividades tanto del día a día como las que se organizan fuera del horario escolar.

Alumnado

El colegio abarca las tres etapas educativas (infantil, primaria y secundaria), por lo tanto, hay una gran magnitud de alumnado, aproximadamente 620 alumnos/as, el cual no vamos a referenciar en este apartado, al centrarnos solamente en las Necesidades Específicas de Apoyo Educativo de la etapa de secundaria. Para ello, utilizaremos la siguiente tabla donde se especifican el número de alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo en los 8 grupos de secundaria.

Tabla 2

Alumnado de Necesidades Específicas de Apoyo Educativo

Alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo		Secundaria			
		1 ESO (50)	2 ESO (50)	3 ESO (50)	4 ESO (50)
NEE	VISUAL				
	AUDITIVA				
	MOTRIZ				
	INTELLECTUAL	1			1
	RGD				
	TEA	1		1	1
	OTROS TDN				
	TGC				
	TMG				
	Incorporación tardía al SE valenciano	Desconocimiento de una lengua oficial de la CV	2		
Desconocimiento de las dos lenguas oficiales de la CV					

Dificultades en la comunicación, lenguaje y habla	Trastornos de comunicación y lenguaje	1		1
	Trastornos del habla			
	Trastornos a causa orgánica o fisiológica			
Dificultades específicas de aprendizaje	Lectura	1	2	2
	Escritura	1	4	1
	Matemáticas	3	1	
TDAH	Déficit atención	1		
	Hiperactividad/impulsividad			
	Combinado	2	1	2
AACC	AACC			
Condiciones personales y de historia escolar	Trastornos asociados a causa orgánica o fisiológica			
	Enfermedad crónica con atención domiciliaria			

Fuente: elaboración propia

Organización y Funcionamiento del Departamento de Orientación

En el siguiente apartado se va explicar la organización y funcionamiento del departamento de orientación para facilitar la contextualización del propio plan de intervención, teniendo en cuenta que es un plan desarrollado por el mismo departamento conjuntamente con los/las tutores/as de los cursos asignados.

Organización y Composición

El departamento de orientación está compuesto por la orientadora de secundaria que es la coordinadora del mismo departamento, y después por una maestra de pedagogía terapéutica y una maestra de audición y lenguaje. Al ser un colegio concertado que abarca tres etapas educativas, hay otra orientadora de infantil y primaria.

Figura 4

Organigrama del departamento de orientación



Fuente: elaboración propia

Funciones

Las funciones de todos los miembros del departamento de orientación educativa se regulan el Decreto 72/2021 del 21 de mayo del Consell de Organización de la Orientación Educativa y Profesional en el sistema valenciano. En este mismo decreto se detallan de forma detallada las funciones que tienen que desarrollar los principales ejes de la inclusión educativa en las escuelas.

A continuación, vamos a realizar un breve resumen de estas funciones, las cuales abarcan el asesoramiento y la colaboración con el equipo docente para garantizar los principios de la educación inclusiva:

- Identificación de barreras.
- Planificación de actuaciones y programas preventivos.
- Realizar formaciones de sensibilización para toda la comunidad educativa para dotar de estrategias para la igualdad y convivencia.

- Formar parte de los planes de transición entre las etapas y las diferentes modalidades de escolarización.
- Garantizar que las programaciones didácticas se enmarquen dentro de los principios de la educación inclusiva, facilitando así el acceso, la participación y el aprendizaje al alumnado NEAE.
- Elaboración de adaptaciones curriculares individuales significativas y los planes de actuación personalizados del alumnado de PT y AL.
- Ayudar en la evaluación sociopsicopedagógica.
- Apoyar de forma personalizada al alumnado NEAE según el plan de actuación personalizado.
- Elaboración de informes trimestrales.
- Facilitar a los/las tutores/as toda la información que necesiten para atender al alumnado NEAE.
- Participar en las reuniones de coordinación con los ciclos y las etapas, así como en las sesiones de evaluación.
- Y otras funciones cuyo reglamento interno se les atribuya.

Recursos

El departamento de orientación del colegio la Consolación para la detección, evaluación e intervención del alumnado NEAE cuenta tanto con recursos personales como materiales. Estos recursos favorecen la realización de las funciones que se han descrito en el anterior punto. Así pues, los recursos personales son las dos orientadoras con las que cuenta el colegio, y la maestra de audición y lenguaje y la maestra de pedagogía terapéutica. Para desarrollar todas las funciones, necesitan recursos materiales, así pues, se cuenta con un despacho para cada orientadora, y dos aulas para las maestras tanto de audición y lenguaje como la de pedagogía terapéutica. Además, de todo el material fungible y no fungible necesario para realizar las evaluaciones sociopsicopedagógica.

Tabla 3*Recursos del departamento de orientación*

Recursos Personales	Recursos Materiales
Orientadora de secundaria	Despacho de la orientadora de secundaria.
Orientadora de infantil y primaria	Despacho de la orientadora de infantil y primaria.
Maestra de Audición y Lenguaje	Aula de la Maestra de Audición y Lenguaje.
Maestra de Pedagogía Terapéutica	Aula de la Maestra de Pedagogía Terapéutica.
	Material fungible.
	Cuestionarios de evaluación.

Fuente: de elaboración propia.

Coordinaciones

Las coordinaciones que se realizan en el departamento de orientación se dividen entre las internas o externas al mismo departamento. Estas facilitan la intervención del propio departamento de orientación, y se consideran una parte importante en sus funciones, siendo la esencia de la orientación educativa.

Las coordinaciones internas vienen estipuladas por una parte por el Decreto 72/2021 del 21 de mayo del Consell de organización educativa y profesional en el sistema educativo valenciano, que establece que las coordinaciones serán necesarias para garantizar el buen funcionamiento del departamento de orientación.

En el colegio de la Consolación se realizan las siguientes reuniones:

- Reunión semanal con todos los miembros del departamento (orientadoras, maestra de audición y lenguaje, maestra de pedagogía terapéutica)
- Reunión semanal con el equipo directivo.
- Reunión semanal con todos los jefes de departamento y equipo directivo.

- Reunión semanal con jefatura de estudió.
- Reunión semanal con el equipo de convivencia.

Y por lo que respecta a las reuniones externas, se realizan en función de los organismos con los que se cuente durante el curso escolar para realizar las actividades pertinentes. Así pues, estas serían a demanda de la necesidad surgida.

Análisis de la Realidad Escolar

Es notable el aumento de los casos conductas suicidas entre los adolescentes en los centros escolares, es uno de los grandes problemas del siglo XXI. Por esto, es necesario actuar desde la prevención, y desde el contexto escolar, para dotar a los niños y en concreto a los adolescentes de herramientas para poder gestionar su malestar emocional, y si por lo menos no las utilizan, que sepan que pueden contar con adultos responsables que les ayudaran a que puedan pedir ayuda.

Analizando el contexto escolar donde se implementará el plan de intervención, hay que tener en cuenta que el colegio la Consolación es un centro concertado, y aunque las familias del alumnado que acude tienen una situación económica medio-alta, esta problemática aparece igualmente entre los adolescentes. Puede ser que se presente en menos medida por ser un colegio pequeño en cuanto a la educación de secundaria, aunque el centro abarca las tres etapas educativas, en secundaria tiene 8 aulas de la ESO.

Así pues, al contar con varios casos en el colegio de conductas suicidas, y en vista de que puedan aumentar debido al crecimiento de las conductas suicidas. Entre la población, hemos visto una necesidad real del colegio el trabajar las competencias emocionales y de resolución de conflictos.

Pese a ser un colegio familiar y con ideario católico, en la etapa de secundaria se suelen dar conflictos de convivencia, por eso existe el equipo de convivencia del centro. Si bien, es importante reconocer que los adolescentes experimentan muchos cambios a todos los niveles que en definitiva afecta a la forma de actuar delante de los problemas.

Analizando el contexto escolar, hemos detectado una ventana de oportunidad para implementar el plan de intervención, por una parte, el colegio cuenta con profesores con mucha implicación y ganas de formación, que permite el realizar este tipo de planes de prevención y que en el centro está muy implicado en vida del barrio, y cerca de las instalaciones del colegio cuenta con una residencia de ancianos.

A continuación, se expone un DAFO (debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades) con el objetivo de analizar la realidad escolar de forma más visual y establecer el plan de intervención adecuado a este análisis.

Figura 5

DAFO



Fuente: elaboración propia.

Ámbitos de Mejora de la Intervención

El ámbito de mejora del plan de intervención, es un aspecto importante en cualquier proceso de intervención que se lleve a cabo en el contexto escolar, porque requiere de identificar en los aspectos que necesita mejorar y desarrollar acciones concretas. Para lograr los resultados positivos a la hora de implementar el plan de intervención.

Para ello es necesario realizar un análisis exhaustivo de la puesta en marcha del plan de intervención, enfocando el objetivo en analizar el contexto, los recursos disponibles, las limitaciones, las necesidades y los objetivos establecidos.

Realizado ese análisis se pueden identificar las áreas en las que se requiere una mejora el plan de intervención, en concreto, en este plan, es necesario revisar en número de sesiones y la duración de ellas. Teniendo en cuenta que las sesiones se han desarrollado en el centro escolar, en concreto en el aula ordinaria y algunas fuera de ellas. destacaría como una oportunidad de cambio el realizarlas en una sala diferente de su aula ordinaria, donde cada estudiante ya tiene su rol asignado o su espacio en el que se encuentra cómodo, así fomentar el que participen más en las actividades que se han realizado con movimiento.

Y en cuanto a la duración de las actividades, las dos actividades que se ha realizado para fomentar el sentido de la vida (sesión 4 y 5), denominadas VIDA, nos hemos dado cuenta que es necesario ampliar las horas destinadas para esas sesiones. En concreto en la sesión 4, cuando se propone desplazarse al centro de día de mayores, estaría bien que fuese toda la mañana y compartir más tiempo con ellos porque es una experiencia muy enriquecedora, y que en definitiva les aporta mucho a ambas partes. También, la misma situación con el alumnado de 5 años, se podrían realizar más actividades conjuntas porque les fomenta la escucha activa y el cuidado por los demás, sintiéndose ellos válidos.

Otro punto importante para mejorar en otra implementación del plan de intervención, son las coordinaciones internas, porque debido al ritmo de la escuela y la alta exigencia que se tiene durante el curso escolar, no se ha tenido el éxito que se esperaba, al realizarlas, pero sin contar con el tiempo necesario para conseguir una coordinación efectiva.

Unidad de intervención

En la tabla siguiente encontraremos una descripción general del plan de intervención, destacando los puntos más importantes de éste mismo.

Antes de desarrollar el plan de intervención con el alumnado, se ha programado realizar pequeña formación con los/las tutores/as del alumnado de 1º de la ESO con el objetivo de sensibilizarlos en los conceptos relativos a la conducta suicida.

Tabla 4

Plan de intervención

“Tú eres esencial”	
Nivel de respuesta	Líneas estratégicas
Nivel 2	Plan de convivencia: prevención de la conducta suicida.
Contextualización	Justificación
Centro concertado que abarca las 3 etapas de educación obligatoria.	Aumento de la activación de protocolos de conducta suicida.
Metodología específica	Objetivos
Participativa, activa, multinivel y DUA.	Adquirir los conceptos que abarca la inteligencia emocional. Facilitar la expresión oral de emociones. Comprender que tenemos emociones que nos producen sensaciones desagradables.

Fomentar la empatía y la escucha activa de sus iguales.
 Detectar señales de alarma de los adolescentes.
 Dotar de estrategias a los adolescentes para gestionar el sufrimiento y/o malestar.

Sesiones	Temporalización	Recursos
<u>Sesión 1:</u> “¿Que me está pasando?”	Sesión de 60 min.	Materiales: ordenador, conexión internet, pantalla, sillas, hojas, bolígrafos, chromebook. Humanos: tutor/a y orientadora.
<u>Sesión 2:</u> “¿Que tengo dentro?”	Sesión de 60 min.	Recursos materiales: folios, fotocopias del círculo de las emociones, ordenador, conexión internet, pantalla, chromebook. Recursos humanos: tutor/a y orientadora.
<u>Sesión 3:</u> “¿Jugamos con las emociones?”	Sesión de 60 min.	Recursos materiales: lista de reproducción del Spotify, hoja mapa de los sentimientos y hoja con el círculo de las emociones, Chromebook. Recursos humanos: tutor/a y orientadora.
<u>Sesión 4:</u> “Verdadero Intercambio De Amor I” (VIDA)	Sesión de 120 min.	Recursos materiales: bibliografía de mi persona mayor, boli y el Chromebook.

		Recursos humanos: tutor/a y orientadora del colegio. Personal del centro de día y psicóloga.
<u>Sesión 5:</u> “Verdadero Intercambio De Amor II” (VIDA)	Sesión de 60 min.	Recursos materiales: la línea del tiempo y Chromebook. Recursos humanos: tutor/a y orientadora, y tutores/as de infantil.
<u>Sesión 6: Ansiedad</u> “¿Ansiedad?”	Sesión de 60 min.	Recursos materiales: proyector, ordenador, acceso a internet y Chromebook. Recursos humanos: tutor/a y orientadora.
<u>Sesión 7: Ansiedad</u> “Convivir con malestar”	Sesión de 60 min.	Recursos materiales: proyector, ordenador, acceso a internet y Chromebook. Guantes, cuencos agua, crema o aceite esencial, pluma, masajeador. Recursos humanos: tutor/a y orientadora.
<u>Sesión 8:</u> “Tú eres esencial”	Sesión de 60 min.	Recursos materiales: Chromebook. Lápices, papeles, papel continuo, ceras y témperas. Post-its y bolígrafos. Recursos humanos: tutor/a y orientadora.

Criterios de evaluación
Instrumentación de evaluación
Coordinaciones

<p>Disminución del porcentaje de protocolos de conductas suicidios.</p> <p>Mejor gestión emocional.</p>	<p>Informe de convivencia, derivaciones a salud mental, protocolos activados por conductas autolesivas y/o suicidas.</p>	<p>La coordinación será interna y externa. Interna se hará entre los tutores/as implicados en el plan de Intervención y la orientadora. Reuniones del departamento de orientación. Y la coordinación externa con los recursos que no pertenecen al contexto escolar.</p>
---	---	---

Bibliografía y webgrafía

- Barudy, J. y Maryorie, D. (2011). *La fiesta mágica y realista da la resiliencia infantil*. Gedisa editorial.
 - Ehrenreich-May, J.; Kennedy, S.; Sherman, J.A.; Bennet S.M.; Barlow, D.H. (2018). *Protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales en adolescentes*. Pirámide.
 - Kotson (2011). *Cuaderno de ejercicios de inteligencia emocional*. Terapias Verdes.
 - Vertanessian, F. (2016). *Relájate en pocos minutos*. Terapias Verdes.
-

Fuente: elaboración propia

Nivel de Respuesta

El nivel de respuesta del plan de intervención diseñado para disminuir la incidencia de las conductas suicidas de los adolescentes, abarca a todo el alumnado dentro del aula, por lo tanto, se considera un nivel II de respuesta inclusiva. Val y Míguez (2021), descubrieron que los programas universales, es decir, aquellos que se dirigen a la población en general, son más eficaces que aquellos que van enfocados a la población diana. Consideramos, que realizar un plan de intervención enfocado a todo el alumnado del aula es más efectivo que solo dedicarlo a los jóvenes que tienen factores de riesgo.

Además, en el desarrollo de las actividades del plan de intervención se van a tener en cuenta todo el alumnado con NEAE del aula, y para ello, se utilizarán espacios de aprendizaje cooperativos y

activos, fundamentados en las estrategias inclusivas basadas en la metodología activa y cooperativa. Estas sesiones se van a realizar mediante la Acción Tutorial y dentro de las funciones del Departamento de Orientación, incluidos ambos en el Proyecto Educativo de Centro (PEC).

Cómo se trata de un programa enmarcado en la Acción Tutorial se llevará a cabo por el propio tutor/a conjuntamente con los profesionales de la inclusión (orientador, maestro PT y maestro AL).

Línea Estratégica

La línea estratégica de la orientación educativa y profesional, y de la acción tutorial, se desarrollan en la Resolución de día 1 de octubre del 2021. En esta, se desarrolla que la orientación educativa y profesional, y la acción tutorial se organiza en cuatro líneas estratégicas principales: enseñanza-aprendizaje, igualdad y convivencia, transición y acogida, y orientación académica y profesional. Estas líneas están relacionadas con los planes, proyectos y programas que cada centro educativo tiene a su disposición. Cada línea estratégica implica una serie de acciones que los centros deben priorizar según sus características y necesidades.

Enseñanza-aprendizaje: el objetivo principal de la orientación en esta línea es apoyar el desarrollo de un currículo inclusivo. Esto implica asesorar y brindar apoyo colaborativo a los equipos educativos para mejorar las condiciones de aprendizaje y fomentar el éxito escolar de todos los estudiantes. Para ello es importante identificar las barreras de acceso, participación y aprendizaje del alumnado y elaborar programaciones didácticas inclusivas. También, realizar programas de prevención y detectar tempranamente las dificultades de aprendizaje. Entre alguna de las medidas que se incluyen en este punto.

Igualdad y convivencia: cuyo objetivo es participar en la planificación, desarrollo y evaluación de programas que promuevan la igualdad, la coeducación, la diversidad sexual y de género, la convivencia pacífica y la resolución de conflictos. Entre las medidas que si incluyen en este apartado hemos destacado las siguientes por ir en la línea planteada en el TFM. Es importante identificar las barreras,

detectar esas situaciones de desigualdad. Y muy importante promover modelos de convivencia positiva, normas de convivencia, resolución de conflictos, participación del alumnado y las familias y propuestas curriculares que vayan en la línea de la igualdad y la convivencia. Para ello es importante apoyar al alumnado con trastornos y problemas graves de conducta y de salud mental, para favorecer todo lo comentado anteriormente.

Transición y acogida: el objetivo es acompañar al alumnado y sus familias en los procesos de transición entre niveles, ciclos, etapas y modalidades de escolarización. Algunas de las medidas propuestas en este punto son las siguientes: planificar el traspaso de información entre las etapas educativas, realizar actividades de acogida a los nuevos estudiantes, proporcionarles apoyo emocional durante el cambio a todo el alumnado y en especial a los que tengan dificultades.

Y por último la orientación académica y profesional: cuyo objetivo principal es proporcionar información, orientación y apoyo al alumnado en la toma de decisiones sobre su trayectoria educativa y profesional. Para ello, se ofrece información sobre los itinerarios educativos, actividades de orientación vocacional, fomentar la participación de los estudiantes y sus familias.

Teniendo en cuenta estas líneas estratégicas el presente plan de intervención “Tú eres esencial”, se enmarca dentro de la línea de igualdad y convivencia. Generando un plan de prevención con atención a la salud mental de los adolescentes.

Para llevarlo a cabo se han desarrollado las siguientes actuaciones dentro de las líneas estratégicas de la orientación escolar y profesional, y la Acción Tutorial.

1. Identificar una necesidad a nivel del centro escolar, en el que se detecta una falta de gestión emocional.
2. Promover la convivencia positiva entre el alumnado desde programas de resolución de conflictos.
3. Propuestas de la acción tutorial con educación para la salud mental.

Justificación

Tal y como se ha detallado en todo el cuerpo del trabajo, la conducta suicida es uno de los problemas del siglo XXI, siendo una de las principales causas de muerte, viéndose incrementado en la etapa de la adolescencia. Los datos de la Fundación de Niños y Adolescentes en Riesgo (ANAR) destacan que existe un incremento del 145% de las llamadas de los adolescentes menores de edad con intento de suicidio. Y, además, se ha aumentado en 180% las autolesiones en los adolescentes (ANAR, 2020).

Pese a las cifras del acto consumado, hay cifras contrapuestas en las que los adolescentes piden ayuda. Aprovechando estos indicadores, vamos a centrar el trabajo del TFM en desarrollar un plan de intervención en el contexto escolar.

Tal y como hemos comentado, el periodo de la adolescencia es un momento de alta vulnerabilidad debido todos los cambios que experimentan a nivel físico, a nivel hormonal y a nivel cerebral, afectando directamente a la gestión emocional, aumentando su impulsividad y su falta de razonamiento en las situaciones difíciles. Por eso es de vital importancia un acompañamiento en la promoción de la salud durante la adolescencia desde los programas de prevención.

Por otro lado, en la resolución de 1 de octubre de 2021 de Consellería de Educación, Cultura y Deporte donde nos detallan las estrategias de la orientación educativa y la acción tutorial, nos indican cuales son los aspectos básicos a trabajar en los colegios, y entre ellos se tratan los programas de prevención, dentro del plan de convivencia, y la atención a la salud mental.

El programa va dirigido al alumnado de 1º de la ESO del colegio la Consolación, porque pensamos que estos necesitan más acompañamiento en el cambio de etapa y en la inmersión que realizan en la adolescencia. El primer curso de secundaria siempre es un gran cambio para todo el alumnado, aunque en el colegio no cambien todavía de edificio ni de grupo-clase, sí que cambia toda la metodología y profesores. Así es un cambio especialmente importante para el alumnado más vulnerables.

Objetivos

El objetivo principal que se pretende conseguir con la implementación del plan de intervención “Tú eres esencial” del alumnado de 1º de la ESO es prevenir la conducta suicida, para ello vamos a especificar objetivos en los que centrar nuestra evaluación del mismo plan, al revisar si es efectivo en su implementación. Por lo tanto, queremos que todo el alumnado adquiera las siguientes competencias desde la prevención, mediante los objetivos que se plantean a continuación.

- Adquirir los conceptos de la inteligencia las emociones y fomentar su autorregulación.
- Comprender que tenemos emociones que nos producen sensaciones desagradables.
- Facilitar la expresión oral de emociones.
- Adquirir las herramientas para detectar la ansiedad.
- Dotar a los adolescentes de herramientas para la resolución de conflictos.
- Fomentar la empatía y la escucha activa de sus iguales.
- Dotar de estrategias a los adolescentes para gestionar el sufrimiento y/o malestar.
- Fomentar el sentido de la vida.

Metodología

La metodología del plan de intervención “Tú eres esencial” se basa en los principios de la educación inclusiva, siendo el aprendizaje activo y cooperativo, y los principios del Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) el eje principal para elaborar las actividades del plan. El motivo por el cual se ha utilizado la metodología inclusiva es para garantizar la igualdad de oportunidades para todos nuestros estudiantes, teniendo en cuenta su diversidad y heterogeneidad.

En el Colegio Consolación en el grupo de 1º ESO donde se va a implementar el plan de intervención, hay diversidad en el alumnado teniendo alumnos/as con un diagnóstico de TEA, de discapacidad intelectual, de dificultades del aprendizaje (lectura-escritura y matemáticas, y TDAH), por

eso fundamentamos la metodología en los principios de educación inclusiva para atender a toda la diversidad del aula.

Por una parte, el aprendizaje activo y cooperativo fomenta la participación activa de todos los estudiantes en su propio proceso de aprendizaje, siendo ellos mismos los protagonistas de su formación, a través de actividades prácticas y dinámicas, adquieren los conocimientos de forma colaborativa, trabajando en equipos y aportando sus fortalezas a sus compañeros. Además, el aprendizaje cooperativo fomenta que el alumnado aprenda a colaborar en grupo, inculcando valores como el respeto y la empatía. Es a través de la comunicación donde tienen que llegar a un consenso grupal para ello tienen que aprender habilidades comunicativas. en el aprendizaje cooperativo se forman grupos heterogéneos, donde cada estudiante aporta su conocimiento y perspectiva única al grupo, así se enriquece el mismo proceso de aprendizaje fomentándose la diversidad. Los principios del DUA fomentan la adaptación del entorno de aprendizaje a todo el alumnado para que puedan participar del aprendizaje. Tiene tres principios clave: representación, acción y expresión, y compromiso. La representación comprende múltiples recursos de presentar la información para que todos los Estudiantes puedan comprenderla teniendo una NEAE o no. La acción y expresión fomenta la variedad en las actividades y evaluaciones. Y, por último, el compromiso apela por que el profesor/a fomenta la motivación y el interés de los estudiantes. Teniendo un papel activo sin ser el centro del aprendizaje, sino que su papel es de guía hacia el aprendizaje.

Coordinaciones

Con el fin de ejecutar de manera efectiva el plan de intervención, se han realizado dos tipos de coordinaciones internas en el centro y externas con los recursos sociocomunitarios que han intervenido en el plan.

Así pues, en relación a las coordinaciones internas se han establecido diversas reuniones con todos los agentes que intervienen en él. Estas coordinaciones se dividen en tres tipos, antes de la intervención, durante de la intervención y al terminar las sesiones del plan de intervención.

A continuación, se describe el proceso de coordinación. Se va a realizar una reunión antes de comenzar el plan de intervención con los/las tutores/as, donde se les presente todo el material de “Tú eres esencial”. En esta reunión se comentarán aspectos como la temporalización de las sesiones, el contenido de las sesiones, y se les dará a los/las tutores/as unas recomendaciones en un pequeño manual (vea el anexo A) para que puedan conocer más acerca de la conducta suicida y que nos ayuden a acompañar a los adolescentes a lo largo de las sesiones. En las reuniones que se realicen durante la implementación del plan, se abordaran aspectos relacionados con el proceso, dando un feedback después de la sesión del alumnado, del desarrollo de la sesión, de los materiales utilizados. Y también, se hablarán aspectos sobre la próxima sesión. Y, por último, se realizará una reunión final en la que se valoren las propuestas de mejora del plan de intervención, y se realice la evaluación.

El proponer una reunión antes de la intervención es porque vemos la necesidad de realizar una pequeña formación (vea el anexo A) porque algunos profesores no cuentan con la formación psicológica para poder realizar un tema tan delicado como puede ser la prevención de la conducta suicida, por eso desarrollamos desde el departamento de orientación una un momento de compartir ara poder informar de algunos aspectos básicos a tener en cuenta para la prevención de la conducta suicida.

Además, para preparar las reuniones y las sesiones, se ha programado un encuentro semanal entre el departamento de orientación y los/las tutores/as de la ESO En estas reuniones, se implementa el plan de intervención con el objetivo de coordinar las actividades y detectar al alumnado que puedan enfrentar mayores dificultades. De esta manera, se pueden llevar a cabo acciones preventivas.

Por otra parte, también se han programado coordinaciones externas, es decir, con agentes externos al plan de intervención, con el objetivo de planificar la sesión que se va a realizar. En concreto, se ha programado una entrevista con la psicóloga la residencia de ancianos de Vila-real.

Secuencia de Actividades

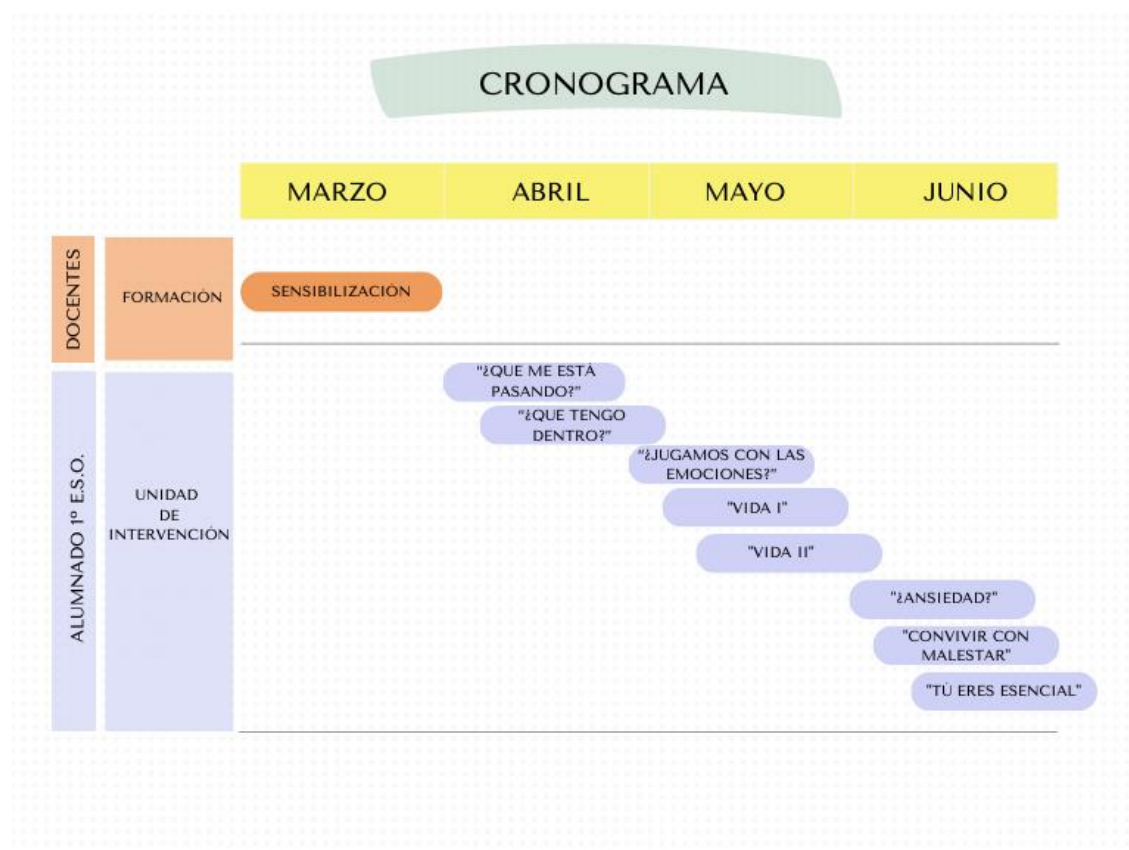
En este apartado se encuentra la descripción detallada del desarrollo de las sesiones. Es de suma importancia tener en consideración que se trata de un plan de intervención para la prevención de la conducta suicida dirigido específicamente a los estudiantes de 1º ESO del colegio Consolación. Este plan se encuentra dentro del marco de la orientación educativa y la acción tutorial, y en concordancia con la línea estratégica del plan de convivencia.

En primer lugar, se presentará el cronograma propuesto para llevar a cabo las sesiones de intervención. la siguiente tabla muestra cómo se desarrollarán las sesiones a lo largo de cuatro meses comprendidos entre marzo y junio, siendo la unidad de intervención programada para el último trimestre del curso escolar. Además, se contempla la reunión de formación dirigida a los docentes unas semanas antes de dar inicio a las sesiones.

El motivo de situar la unidad de intervención en el último trimestre radica en el hecho de que los estudiantes de primer año de la ESO del colegio integrense en clases mixtas. Por lo tanto, se les ha otorgado el tiempo suficiente para que se conozcan entre sí y se forme una cohesión grupal previa a la ejecución de las actividades, ya que algunas de ellas involucran aspectos emocionales y experiencias más vivenciales.

Figura 6

Cronograma de las sesiones



Fuente: elaboración propia

Tabla 5

Sesión 1

Sesión 1		
Nombre	Tipo de tarea	
"¿Que me está pasando?"	Tarea en gran grupo.	
Objetivos	Metodología	Recursos materiales y humanos
Informar de la organización del plan. Favorecer el autoconocimiento.	Aprendizaje activo y cooperativo, DUA.	Materiales: ordenador, conexión internet, pantalla, sillas, hojas, bolígrafos, Chromebook. Humanos: tutor/a y orientadora.

Conocer los cambios en etapa de la adolescencia.

Nivel	Duración	TIC	Horario	Responsable	Espacio
Nivel II	60 minutos	Presentaciones canva Video youtube Genially	Viernes 12 a 13h	Tutor/a y orientadora	Aula ordinaria

Descripción

Antes de comenzar la sesión en el aula ordinaria distribuiremos las sillas en forma de U, con el objetivo de comenzar de una forma que nos aproxime al alumnado y fomentar la comunicación.

Primero de todo les presentaremos el plan de intervención “Tú eres esencial” mediante una presentación con diapositivas (vea el anexo B), con el objetivo de que conozcan en que van a consistir las siguientes sesiones que realizaremos durante los ocho viernes siguientes, a las 12h en la hora de tutoría. Se les explicara el sentido de trabajar todos los aspectos que se han programado, así como también lo que se espera de ellos.

Presentación: https://www.canva.com/design/DAFmuZm1TJY/O_755OJsQgRi98ankPkWQQ/view?utm_content=DAFmuZm1TJY&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publshsharelink

En ese momento, se les repartirá un trozo de papel pequeño, para que escriban que esperan ellos de la unidad de intervención llamada “Tú eres esencial”, una vez sabiendo que es lo que se va a trabajar. Meteremos en una caja todos los papeles del alumnado con la intención de que en la última sesión reflexionemos sobre si se ha realizado o no esa expectativa que tienen sobre el plan.

Ahora sí mediante soporte visual, presentación de canva (vea el anexo C) daremos comienzo a la introducción de los conceptos más teóricos sobre la adolescencia vamos a ir trabajando los

diferentes cambios a nivel hormonal, cerebral y físico que van a ir experimentando en el periodo de la adolescencia.

Presentación: https://www.canva.com/design/DAFmqOZx1qw/U6bGumrHW5t1xyCer-8GDA/view?utm_content=DAFmqOZx1qw&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink

En la tercera diapositiva de la presentación reflexionaremos acerca de la primera frase que aparece en las diapositivas: *“Ahora los niños aman el lujo. Tienen malas maneras, desprecian la autoridad, no muestran respeto por sus mayores y les encanta molestar.”* Como tarda en aparecer el autor, y cuando aparezca lo taparemos, abriremos un debate de forma grupal para reflexionar la actualidad de la frase. Con esto les queremos hacer ver lo especial que es la etapa de la adolescencia e introduciremos los cambios que acontecen en la misma.

Ahora los dividiremos en grupos heterogéneos de 4 miembros, para que realicen una lluvia de idea de cuantos cambios existen en la adolescencia. Les daremos unos minutos para escriban en una hoja, un portavoz del grupo, los 4 cambios que se producen en la adolescencia según ellos. Una vez, realizada la lista, se compartirá en gran grupo. A partir de las reflexiones que hayan hecho, iremos descubriendo todos los cambios que existen.

A continuación, visualizaremos el siguiente video (vea el anexo D):

<https://www.youtube.com/watch?v=3DbtHuvVzLQ>

Es un vídeo de “Aprendemos Juntos. BBV”, en el que un filósofo y profesor llamado Gregorio Luri, mantiene una conversación con varios adolescentes. En esta conversación les hace preguntas para que reflexionen acerca de conceptos, y las posiciones de sus padres y la sociedad.

Posteriormente, reflexionaremos sobre las siguientes preguntas del video, que se compartirán en gran grupo de forma individual, fomentando la participación de todo el alumnado. La reflexión se irá guiando por los/las tutores/tutoras o la orientadora a través de las siguientes preguntas:

- ¿Qué destacaríais del video?
- ¿Qué entendéis del concepto libertad?
- ¿Qué os ha parecido más interesante?

Antes de terminar con la presentación, reflexionaremos acerca de las imágenes del artista 72kilos.

Es importante que, a la hora de cerrar la sesión, busquemos 5 minutos en los que hacer una pequeña devolución de lo que ha pasado durante la sesión, validando todo lo que hayan compartido y agradeciendo la participación de cada uno.

Realizaran la autoevaluación mediante el siguiente enlace que les compartiremos a través de sus Chromebooks: <https://view.genial.ly/6496b1c415d1f70013fe7d1b/interactive-content-autoevaluacion-sesion-1>

Fuente: elaboración propia

Tabla 6

Sesión 2

Sesión 2		
Nombre	Tipo de tarea	
“¿Que tengo dentro?”	Tarea en grupos heterogéneos.	
Objetivos	Metodología	Recursos materiales y humanos
Introducir el concepto de inteligencia emocional. Ampliar vocabulario sobre la inteligencia emocional.	Aprendizaje activo y cooperativo, DUA.	Recursos materiales: folios, fotocopias del círculo de las emociones, ordenador, conexión internet, pantalla, Chromebook.

Aprender las funciones de las emociones.			Recursos humanos: tutor/a y orientadora.		
Nivel	Duración	TIC	Horario	Responsable	Espacio
Nivel II	60 minutos	Presentación canva Video youtube Genially	Viernes 12 a 13h	Tutor/a y orientadora	Aula ordinaria

Descripción

En esta segunda sesión, vamos a trabajar las emociones desde la vertiente más teórica, así se lo vamos a exponer a los estudiantes al comenzar la sesión. Para ello nos apoyaremos de recursos visuales, y haremos técnicas de aprendizaje cooperativo.

Comenzaremos distribuyendo el aula y al alumnado en grupos heterogéneos para poder realizar las técnicas cooperativas.

Apoyándonos con la presentación de las diapositivas de canva llamada las emociones (vea el anexo E): https://www.canva.com/design/DAFmluLME_A/HzlrSh7ow3Az3-TmAXr5kQ/view?utm_content=DAFmluLME_A&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink

Nada más comenzar las diapositivas tienen que realizar una actividad en grupo que se llama entrevista simultánea. Esta técnica consiste en que cada vez hace la misma pregunta un miembro del equipo al otro, y cuando terminen tiene que hacer una puesta en común, y luego el profesor hará una puesta en común con todos los compañeros del aula.

En este caso el texto es el siguiente: *vamos a imaginar por un momento que, estamos en septiembre y, tenemos que comenzar en un nuevo centro educativo. Al llegar nos dan una mochila cargada de seis cosas que, según nos dicen, nos ayudarán a sobrevivir. Como algunas son muy pesadas*

y otras no sabemos cómo llevarlas o utilizarlas, pasamos de ellas y pensamos que, con nuestra inteligencia y experiencia será suficiente. Las preguntas que tienen que realizar después de leer el texto son estas:

- ¿Qué creéis que son las cosas?
- ¿Creéis que sería adecuado pasar de algunas de ellas? ¿es una buena idea? ¿estamos actuando de forma inteligente?

Después de realizar el ejercicio realizaremos una puesta en común grupal, para comenzar a reflexionar sobre las emociones.

Así pues, continuaremos con una actividad cooperativa, cuyo nombre es equipos pensantes. Para ello, les daremos un folio a cada uno y les diremos que escriban brevemente que son las emociones para el/ella. Si hay algún miembro del grupo que no ha entendido la pregunta, los miembros restantes le ayudaran a resolverla. Finalmente se pone en común en el gran grupo.

Después de realizar el ejercicio, visualizaremos un video (vea el anexo F) sobre las emociones, éste consiste en un trozo de la película “Insight out” en el que se muestran de forma muy clara las emociones: <https://www.youtube.com/watch?v=2Za6cbH-77c>

Posteriormente, les daremos una fotocopia plastificada del círculo de las emociones (vea el anexo G) para que puedan ver que dentro de las emociones básicas que les hemos presentado anteriormente, se encuentran más formas de poder decir o describir una emoción. Les dejaremos unos minutos para que en grupo puedan descubrir cada una de ellas. motivándoles para que se hagan preguntas entre ellos con la rueda de las emociones.

Después continuaremos con la presentación para profundizar en cuales son las funciones de las emociones y que entiendan de que todo esto tiene un sentido, que está relacionado con la forma

de vivir las emociones. Y finalmente con la última imagen, reflexionaremos acerca de que es importante saber manejar las emociones.

Es importante que, a la hora de cerrar la sesión, busquemos 5 minutos en los que hacer una pequeña devolución de lo que ha pasado durante la sesión, validando todo lo que hayan compartido y agradeciendo la participación de cada uno.

Realizaran la autoevaluación mediante el siguiente enlace que les compartiremos a través de sus Chromebooks: <https://view.genial.ly/64ac581a8d698e0010dad60e/interactive-content-autoevaluacion-sesion-2>

Fuente: elaboración propia

Tabla 7

Sesión 3

Sesión 3					
Nombre			Tipo de tarea		
"Jugamos con las emociones"			Tarea en grupos heterogéneos.		
Objetivos		Metodología	Recursos materiales y humanos		
Experimentar las emociones a nivel físico. Dotar al alumnado de un conocimiento más experimental de las emociones.		Aprendizaje activo y cooperativo, DUA.	Recursos materiales: lista de reproducción del Spotify, hoja mapa de los sentimientos y hoja con el círculo de las emociones, Chromebook. Recursos humanos: tutor/a y orientadora.		
Nivel	Duración	TIC	Horario	Responsable	Espacio
Nivel II	60 minutos	Música (lista reproducción Spotify). Genially	Viernes 12 a 13h	Tutor/a y orientadora	Salón actos.

Descripción

En la tercera sesión vamos a hacer un trabajo más profundo sobre las emociones, en concreto vamos a vivenciar las emociones a través de la música, esto ayudara al alumnado a conocerse más y así poder ser más conscientes a la hora de la autoregulación.

Así pues, comenzamos explicándoles que la sesión de hoy la vamos a realizar en el salón de actos para tener más espacio a la hora de movernos, porque les comentamos que en la tercera sesión vamos a sentir las emociones, vamos a dejar de un lado la parte teórica, que la explicamos el otro día, y nos centraremos más en sentir las emociones básicas (ira, alegría, tristeza, miedo).

Cada estudiante va a tener una hoja con el mapa de los sentimientos (vea el anexo H), que es una silueta de una persona, con unas casillas donde pone las diferentes emociones. Sirve para ayudar a reflexionar en que parte del cuerpo pueden sentirse las emociones a nivel corporal. Este material va ser nuestro apoyo durante la sesión, y que les va a facilitar el aprendizaje de vivenciar las emociones.

Primero de todo, les explicaremos que es una actividad en grupo, pero que cada uno la tiene que realizar de forma individual, intentando no dejarse influir por los demás y sintiendo él mismo las emociones.

Para comenzar nos vamos a poner en círculo de pie, y les vamos a explicar que van a comenzar a escuchar diferentes canciones pertenecientes a las diferentes emociones básicas (nosotros tendremos preparadas una sesión en Spotify (vea el anexo I) con canciones que nos introduzcan a las diferentes emociones). Les pediremos que vayan moviendo según les vaya llevando el ritmo. Es importante que nosotros seamos agentes que fomenten el movimiento por modelaje.

Al terminar de escuchar la emoción, nos sentaremos donde queramos de la sala, y en silencio cogeremos nuestro mapa de las emociones y pintaremos la emoción que creamos que es, y la ubicaremos en el mapa del cuerpo, donde la solemos sentir. Y así con las cuatro emociones básicas comentadas anteriormente.

Una vez terminemos el ejercicio, nos sentaremos en círculo y compartiremos cómo nos hemos sentido en las diferentes emociones. Y reflexionaremos con las siguientes preguntas, que podrán anotar detrás de la hoja:

- ¿Cómo me he sentido con la alegría? ¿Dónde siento alegría? ¿Qué hago cuando estoy alegre?
- ¿Cómo me he sentido con el miedo? ¿Dónde siento el miedo? ¿Qué hago cuando tengo miedo?
- ¿Cómo me he sentido con la rabia? ¿Dónde siento la rabia? ¿Qué hago cuando tengo rabia?
- ¿Cómo me he sentido con la tristeza? ¿Dónde siento la tristeza? ¿Qué hago cuando estoy triste?

A continuación, repartiremos una hoja con el círculo de las emociones (vea el anexo J), y leeremos una serie de emociones y los estudiantes van a tener que situar esas emociones (miedo, rabia, alegría y tristeza) dentro o fuera del círculo, también la pueden ubicar en la misma línea del círculo para indicar “sí y no”, según si sienten que han sido acompañados cuando han sentido esas emociones, o no. Un ejemplo de ello es si cuando decimos tristeza, sienten que no han podido hablar acerca de su tristeza con tu familia porque a lo mejor cuando lo han intentado hablar les han cambiado de tema o no se sienten escuchados, tendrían que poner fuera del círculo la tristeza. Si, por el contrario, sí que sienten que la emoción la pueden expresar sin ningún tipo de problema y hablar sobre ello, pues la ponen dentro del círculo.

Una vez han terminado de ubicar cada emoción fuera o dentro del círculo, se pararán a observar cómo se ha quedado el dibujo y cómo han situado las emociones. Les daremos el siguiente feedback, las emociones que están dentro del círculo, son emociones que han podido sentir y

reconocer en el día a día. Pueden ser desagradables esas sensaciones que les despierten las emociones, pero pueden sentir las, reconocerlas, pensarlas, y comprenderlas.

Las emociones que están fuera del círculo son aquellas en las que tenemos más dificultad a la hora de manejar, porque igual no nos han enseñado a comprenderlas, reconocerlas, o incluso sentir las. Así que cuando igual las sentimos tendemos a bloquearlas.

En definitiva, es importante que los estudiantes conozcan cuales son las emociones que les cuesta más sentir y no, para poder conocerse mejor, y entender las reacciones que tienen y poder gestionar esas reacciones.

Es importante, que al terminar esta sesión validemos todas las opiniones y sentimientos que hayan querido compartir para que se sientan acompañados en una sesión más experiencial. Además, es importante aquí enlazar con la sesión anterior donde hablamos de las funciones de las emociones para que les sea más fácil de comprender.

Realizaran la autoevaluación mediante el siguiente enlace que les compartiremos a través de sus Chromebooks: <https://view.genial.ly/64ac6a9f96027d001787a5de/interactive-content-autoevaluacion-sesion-3>

Fuente de elaboración propia

Tabla 8

Sesión 4

Sesión 4		
Nombre	Tipo de tarea	
"Verdadero Intercambio De Amor I" (VIDA)	Aprendizaje basado en servicios	
Objetivos	Metodología	Recursos materiales y humanos

Trabajar las habilidades sociales, en concreto la empatía y la escucha activa. Fomentar el sentido de la vida.	Aprendizaje activo y cooperativo, DUA.	Recursos materiales: bibliografía de mi persona mayor, boli y el Chromebook. Recursos humanos: tutor/a y orientadora del colegio. Personal del centro de día y psicóloga.
---	--	--

Nivel	Duración	TIC	Horario	Responsable	Espacio
Nivel II	120 minutos	Genially	Viernes 11 a 13h	Tutor/a y orientadora	Centro de día

Descripción

En la cuarta vamos a realizar la sesión fuera del contexto escolar, realizando una actividad de aprendizaje basado en servicios denominada “Verdadero Intercambio De Amor I” con el objetivo de fomentar el sentido de vida. En concreto, nos desplazaremos al centro de día de ancianos que tenemos cerca del colegio.

Para realizar la actividad nos hemos coordinado previamente con la psicóloga del centro de día para prepararla, y organizar las funciones tanto del alumnado del colegio como de los usuarios del centro de día.

Al entrar al centro de día, los usuarios nos enseñaran el centro de día, y nos van a enseñar las dependencias del centro, y su utilidad. Una vez acabada la visita, nos quedaremos en la sala que utilizan para realizar los talleres, es la sala más grande. Así pues, daremos comienzo a la actividad que realizaran de forma conjunta.

Primero de todo, van a tener que formar parejas. El alumnado de 1º de la ESO llevará un guion con unas preguntas que tendrá que descubrir, mediante una tarjeta llamada biografía de mi persona mayor (vea el anexo K). Previamente los ancianos han preparado como una pequeña biografía suya

para explicarles sus vidas, incidiendo en cómo eran cuando tenían la edad de los alumnos/as, cómo se vestían, que estudios podían elegir, cómo era la música que escuchaban.

Así pues, el objetivo de los estudiantes es rellenar esa hoja con las respuestas de las personas mayores. Para realizar la tarea, van a buscar un sitio cómodo en el jardín o en la sala de las actividades del centro de día donde puedan hablar tranquilamente.

Al terminar la actividad en el centro de día, regresaremos al colegio, donde en el aula ordinaria realizaremos buscaremos 5 minutos en los que hacer una pequeña devolución de lo que ha pasado durante la sesión, validando todo lo que hayan compartido y agradeciendo la participación de cada uno. Daremos la posibilidad de si hay algún alumno/a, el cual le ha removido el realizar la actividad puede contar tanto como con su tutor/a, como con la orientadora para poder hablar.

Realizaran la autoevaluación mediante el siguiente enlace que les compartiremos a través de sus Chromebooks: <https://view.genial.ly/64ac6babb5c94100199a5341/interactive-content-autoevaluacion-sesion-4>

Fuente: elaboración propia

Tabla 9

Sesión 5

Sesión 5		
Nombre	Tipo de tarea	
“Verdadero Intercambio De Amor II” (VIDA)	Aprendizaje basado en servicios	
Objetivos	Metodología	Recursos materiales y humanos
Fomentar el sentido de la vida. Impulsar el sentimiento de valía personal.	Aprendizaje activo y cooperativo. DUA.	Recursos materiales: la línea del tiempo y Chromebook.

Proporcionar reflexión sobre su situación actual.	Recursos humanos: tutor/a y orientadora, y tutores/as de infantil.
Practicar la empatía y la escucha activa.	

Nivel	Duración	TIC	Horario	Responsable	Espacio
Nivel II	60 minutos	Genially	Viernes 11 a 13h	Tutor/a y orientadora	Aula infantil y aula ordinaria

Descripción

En la quinta sesión del plan de intervención, y la segunda sesión del “Verdadero Intercambio De Amor II”, se ha construido para continuar fomentando el sentido de vida con experiencias a nivel personal, e enriquecer al alumnado de la parte práctica.

Previamente a la actividad, se ha realizado una coordinación con las tutoras de los cursos de 5 años de infantil, para organizar la actividad. Ellas se han encargado de preparar los ambientes de libre circulación con la temática de experimentos, para que sea más motivante.

En esta ocasión, se trata de una actividad a nivel grupal, conjuntamente con el alumnado de 5 años de la etapa de infantil. Esta actividad consistirá en realizar una parte del tiempo de los 60 minutos en el aula de infantil, y el resto de la sesión se realizará en el aula ordinaria. Esta parte se centrará en las reflexiones de los estudiantes más mayores para profundizar en la actividad.

El alumnado de 1º de la ESO irá a la clase de los de niños de 5 años (en otras ocasiones, como el día de la paz, donde se realizan actividades conjuntas con las tres etapas, ya han participado entre niveles, y conocen el procedimiento). Una vez en la clase, cada uno elige a un compañero de 5 años, se dejan al azar las agrupaciones entre ellos para no condicionar su elección y poder observar así las personalidades de las parejas.

En esta ocasión, es el alumnado de 5 años quien va dirigir la actividad, siendo ellos los protagonistas y los de la ESO son los acompañantes, con el objetivo de que desarrollen la empatía y la escucha activa, fomentando también el sentido de la vida.

Así pues, los estudiantes de 5 años, les van a enseñar su clase, y donde se sientan, van a hacer conjuntamente ambientes de libre circulación de experimentos que estén realizando esa semana. Así pues, por parejas, se van a ir desplazando alrededor de todas las propuestas y las van a ir realizando conjuntamente, siendo el alumnado más mayor quienes sirven de ayuda.

En los ambientes podemos encontrar experimentos de los siguientes tipos: hacer falsa nieve, pescar cubitos de hielo, colores comunicantes, mini volcán en erupción, crear una botella de la calma... (los experimentos cambiarán según se hayan programado las tutoras de infantil).

Posteriormente, harán la actividad en la que los estudiantes de 5 años les cuentan a los mayores que quieren ser de “mayor” cuando tengan su edad.

El alumnado de 1 de la ESO cuando se termine la actividad y regresaran a su aula, en la que con la hoja de la línea del tiempo (anexo L) reflexionaran sobre cómo quieren ser de “mayor”, siguiendo los pasos de la misma ficha. Les ayudaremos a la reflexión realizando dos preguntas en el aire para que puedan escribir esa reflexión. Las preguntas son las siguientes:

- ¿Cómo me gustaría estar o ser de aquí 5 años?
- ¿Estoy en el camino de como quiero ser de mayor?

Al terminar la actividad, buscaremos 5 minutos en los que hacer una pequeña devolución de lo que ha pasado durante la sesión, validando todo lo que hayan compartido y agradeciendo la participación de cada uno. Daremos la posibilidad de si hay algún alumno/a, el cual le ha removido el realizar la actividad puede contar tanto como con su tutor/a, como con la orientadora para poder hablar.

Realizaran la autoevaluación mediante el siguiente enlace que les compartiremos a través de sus Chromebooks: <https://view.genial.ly/64ac723c96027d001787aad9/interactive-content-autoevaluacion-sesion-5>

Fuente: elaboración propia

Tabla 10

Sesión 6

Sesión 6					
Nombre			Tipo de Tarea		
"¿Ansiedad?"			Grupal, participativa y cooperativa.		
Objetivos	Metodología	Recursos Materiales y Humanos			
Trabajar sobre el concepto de expectativas.	Aprendizaje activo y cooperativo. DUA.	Recursos materiales: proyector, ordenador, acceso a internet y Chromebook.			
Evidenciar cómo nos influyen las expectativas.		Recursos humanos: tutor/a y orientadora.			
Explicar el concepto de ansiedad.					
Nivel	Duración	TIC	Horario	Responsable	Espacio
Nivel II	60 minutos	Presentación canva. Videos youtube Genially	Viernes 12 a 13h	Tutor/a y orientadora	Aula ordinaria

Descripción

Para esta sesión hemos preparado unas diapositivas como apoyo a las actividades que vamos a realizar, además, hemos dividido la clase en grupos cooperativos, ya que vamos a utilizar algunas técnicas cooperativas.

Iniciamos la sesión con la presentación canva de la sesión (vea el anexo M):

https://www.canva.com/design/DAFmkLQPpCI/DcljysEQKxGv7E1uPg80mg/edit?utm_content=DAFmkLQPpCI&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Lo primero que vamos a hacer es visualizar el siguiente video titulado "Rain" (vea el anexo N):

<https://www.youtube.com/watch?v=kzLL9tRWlw>

Aunque este video describe de forma visual lo que representa una persona depresiva, nos sirve para introducir los problemas de salud mental, para centrarnos en sí en la ansiedad, tema de esta sesión y la siguiente sesión.

Así pues, después de la visualización del video vamos a reflexionar acerca de él con las siguientes preguntas: ¿Qué os ha sorprendido del video?, ¿qué explica el video? ¿qué le pasa al protagonista?, di una palabra en relación al video.

Continuamos con la presentación. Ahora planteamos una pregunta: ¿Qué son las expectativas? Y como están distribuidos en grupos heterogéneos, vamos a hacer la técnica cooperativa de el folio giratorio. Les entregamos un folio con la pregunta ¿Qué son las expectativas? Y les explicamos que el folio se coloca en el centro de la mesa y gira para que cada estudiante escriba sus ideas, los grupos intercambian el folio con otros equipos y añaden algunas ideas. Los folios vuelven a los equipos y éstos lo que hace es recapitular las distintas ideas sobre la pregunta.

Después de realizar esta reflexión sobre las expectativas, describiremos que son y visualizaremos el siguiente video sobre el efecto Pigmalión (vea el anexo O):

<https://www.youtube.com/watch?v=XwMWSUJKHYQ>

A partir del video presentamos unas diapositivas relacionadas con el concepto de expectativas, para que reflexionen sobre cómo nos influyen en nuestro día a día.

A continuación, presentamos, mediante otra técnica cooperativa (uno, dos, cuatro) el concepto de ansiedad. La técnica del uno, dos, cuatro consiste en, una vez agrupados los estudiantes

en grupos heterogéneos, se plantea una pregunta, en este caso ¿Qué es la ansiedad? Y cada estudiante dedica unos minutos a pensar en la respuesta. Pone en común sus ideas con su pareja dentro del equipo y formulan una única respuesta. Las parejas contrastan sus respuestas dentro del equipo, buscando la respuesta más adecuada. Y finalmente el profesor elige algunos alumnos/as para que expliquen la respuesta de su equipo.

En el resto de diapositivas que quedan se explican los diferentes síntomas de la ansiedad, al ser conceptos más teóricos, se expondrán y si tienen alguna duda pueden preguntar.

Terminaremos la sesión remitiendo que cuando tengan un episodio de ansiedad, es necesario que acudan a alguna persona de referencia y la ansiedad es un momento determinado, pero se pasa, y es cuando se puede trabajar para disminuirla.

Además, buscaremos 5 minutos en los que hacer una pequeña devolución de lo que ha pasado durante la sesión, validando todo lo que hayan compartido y agradeciendo la participación de cada uno. Daremos la posibilidad de si hay algún alumno/a, el cual le ha removido el realizar la actividad puede contar tanto como con su tutor/a, como con la orientadora para poder hablar.

Realizaran la autoevaluación mediante el siguiente enlace que les compartiremos a través de sus Chromebooks: <https://view.genial.ly/64ac76ef96027d001787af98/interactive-content-autoevaluacion-sesion-6>

Fuente: elaboración propia

Tabla 11

Sesión 7

Sesión 7		
Nombre	Tipo de Tarea	
“Convivir con malestar”	Grupal, participativa y cooperativa.	
Objetivos	Metodología	Recursos materiales y humanos

Experimentar situaciones desagradables.	Aprendizaje activo y cooperativo. DUA.	Recursos materiales: proyector, ordenador, acceso a internet y Chromebook.
Dotar de técnicas de relajación al alumnado.		Guantes, cuencos agua, crema o aceite esencial, pluma, masajeador.
Realizar las técnicas de relajación.		Recursos humanos: tutor/a y orientadora.

Nivel	Duración	TIC	Horario	Responsable	Espacio
Nivel II	60 minutos	Kahoot Presentación canva Genially	Viernes 12 a 13h	Tutor/a y orientadora	Aula ordinaria

Descripción

En la sesión 7, vamos a realizar un breve resumen de todos los conceptos teóricos que se han ido trabajando en las sesiones anteriores mediante un Kahoot (vea el anexo P).

Continuaremos la sesión apoyándonos de material visual, mediante una presentación del canva (vea el anexo Q):

https://www.canva.com/design/DAFnGqg_nn8/5NF3bRvrq1MCNLo7qp1WxQ/view?utm_content=DAFnGqg_nn8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink

En la presentación, al principio se les recordará la importancia de pedir ayuda en el caso en el que no puedan gestionar su malestar, además, se les dirá que, si ven a algún compañero en esa situación, que pidan ayuda también.

A parte, se les ofrecerán algunas indicaciones para que desde el cuerpo y la cabeza (distorsiones cognitivas) puedan salir de la situación desagradable.

Además, se les ofrecerán técnicas de control de la ansiedad, en las que nos detendremos y analizaremos con detalle, poniendo ejemplos para que les queden claras. Las técnicas son las siguientes: distracción, respiración diafragmática lenta, relajación, autoinstrucciones, imaginación positiva, afrontar las situaciones sin tratar de evitarlas.

En la penúltima diapositiva, tenemos los nombres de algunos ejercicios de relajación que pondremos en práctica en el aula. Los estudiantes se dividirán por grupos heterogéneos, con las sillas y sus pupitres.

Nosotros hemos preparado 7 cajas de relajación, las cuales contienen los materiales necesarios para llevar a cabo cada actividad. Dentro contiene unas tarjetas (vea el anexo R) a modo de explicación de los pasos a seguir para realizar la actividad. Estas cajas se repartirán por toda el aula ordinaria, favoreciendo la circulación del alumnado. Durante la actividad, se va a poner música relajante para ayudarles y facilitarles el estar en armonía.

En cada una de las cajas tienen una técnica para relajarse, la van a tener que hacer en pareja, aunque cada uno se realiza la técnica a él mismo.

Las técnicas son las siguientes:

- Palming ocular: poner las manos sobre sus ojos y descansar.
 - El palming ocular caliente-frío: utilizaremos unos guantes, y dos cuencos de agua, uno de agua caliente y el otro de agua fría.
 - El automasaje: utilizaremos crema o aceite esencial. Se vendarán los ojos, y tienen que hacerse un automasaje.
 - Automasaje del vientre: con sus manos realizaran el ejercicio, sentados en una silla.
 - El automasaje del pie: se descalzarán (al ser verano es más fácil), y tendrán una pluma para poder utilizar en el masaje.
-

- Automasaje de espalda: utilizaran un masajeador para poder hacerse ellos mismos el masaje.
- Acupresión digital: con sus propias manos harán el ejercicio.

Al finalizar la actividad, reflexionaremos en gran grupo si les ha sido fácil poder realizar las técnicas de relajación.

Para finalizar, buscaremos 5 minutos en los que hacer una pequeña devolución de lo que ha pasado durante la sesión, validando todo lo que hayan compartido y agradeciendo la participación de cada uno.

Realizaran la autoevaluación mediante el siguiente enlace que les compartiremos a través de sus Chromebooks: <https://view.genial.ly/64ac8d2496027d001787bf76/interactive-content-autoevaluacion-sesion-7>

Fuente: elaboración propia

Tabla 12

Sesión 8

Sesión 8					
Nombre		Tipo de Tarea			
"Tú eres esencial"		Grupal, participativa y activa			
Objetivos	Metodología	Recursos Materiales y Humanos			
Fomentar la cohesión de grupo. Fomentar la empatía y la escucha activa.	Aprendizaje activo y cooperativo. DUA.	Recursos materiales: Chromebook. Lápices, papeles, papel continuo, ceras y témperas. Post-its y bolígrafos. Recursos humanos: tutor/a y orientadora.			
Nivel	Duración	TIC	Horario	Responsable	Espacio

Nivel II	60 minutos	Genially	Viernes 12 a 13h	Tutor/a y orientadora	Salón de actos
----------	------------	----------	---------------------	--------------------------	----------------

Descripción

En la última sesión del plan de intervención que se va a desarrollar, nos vamos a centrar en hacer actividades grupales, para favorecer la cohesión de grupo y terminar de afianzar algunos conceptos.

Para ello, vamos a hacer grupos heterogéneos y nos vamos a trasladar al salón de actos para tener más espacio a la hora de realizar las tres actividades.

La primera actividad se llama “Nuestras trayectorias personales”: en esta actividad tienen que elaborar de forma individual un relato sobre su vida, que luego pondrán en común con el grupo para elaborar un cuento y contarlo a sus compañeros. El inicio del relato comienza con la frase “Erase una vez un/a chico/a. En este relato deben de contar en grandes rasgos algunos hechos importantes de su vida, y tienen que terminarlo con una proyección al futuro “de aquí 5 años estaré o sere, etc.”.

La segunda actividad se llama “Cómo prevenir el malestar en mis compañeros”: por grupos vamos a proponerles que realicen 4 propuestas para que se puedan llevar a cabo en el colegio para prevenir que un estudiante se aíse, lo esté pasando mal sin que nadie lo sepa, o esté siendo acosado. Para ello, van a tener que elaborar un cartel con las propuestas con material fungible (papel continuo, ceras y témperas) y que van a tener que presentar a sus compañeros.

Y, por último, la actividad final que se va a realizar, se llama “La parte positiva”: en ella se les va a repartir unos post-it de colores y unos bolígrafos. Cuando comience a sonar la música van a tener que desplazarse por la sala de forma tranquila, tienen que mirar quien tienen al lado, y cuando se encuentren con alguien se pararán, reflexionarán y tendrán que escribir una palabra en el papel y dárselo o pegárselo a esa persona. Todo el alumnado tendrá que escribir una palabra positiva a sus compañeros.

Antes de finalizar la sesión, abriremos la caja en la que depositaron la palabra acerca de las expectativas que tenían hacia la unidad de intervención, y las leeremos en voz alta. Se dará la posibilidad de si hay algún compañero que quiere aportar algo con respecto a su expectativa inicial, lo diga en voz alta. Este ejercicio nos servirá también para reflexionar acerca de las expectativas, concepto abordado en el plan.

Además, buscaremos 5 minutos en los que hacer una pequeña devolución de lo que ha pasado durante la sesión, validando todo lo que hayan compartido y agradeciendo la participación de cada uno. Daremos la posibilidad de si hay algún alumno/a, el cual le ha removido el realizar la actividad puede contar tanto como con su tutor/a, como con la orientadora para poder hablar.

Realizaran la autoevaluación mediante el siguiente enlace que les compartiremos a través de sus Chromebooks: <https://view.genial.ly/64ac8d26ab2a7a00121b2981/interactive-content-autoevaluacion-sesion-8>

Fuente: elaboración propia

Recursos

Los recursos que han sido necesarios para llevar a cabo el plan de intervención “Tú eres esencial” se dividen en amplios recursos materiales y humanos. Estos recursos han sido fundamentales para lograr la plena inclusión de todo el alumnado, empleando una variedad de canales de transmisión de la información. Para este propósito, se han creado diferentes recursos visuales, auditivos y vivenciales. A continuación, describimos en detalle los dos tipos de recursos utilizados:

En cuanto a los recursos materiales en todas las sesiones contamos con acceso a internet, ordenador y pantalla proyectable. Cabe destacar que el alumnado dispone de sus propios Chromebooks, los cuales han sido utilizados para llevar a cabo la autoevaluación y algunas actividades. Además, se ha requerido material fungible, como folios (en blanco, fotocopias del mapa de las emociones, fotocopia del círculo de las emociones, hojas con un círculo en medio, la línea de la vida, la biografía...) así como

bolígrafos, ceras, post-it. Además, para la sesión de relajación se ha utilizado plumas, guantes, cuencos con agua. También hemos utilizado materiales digitales como son las presentaciones de Canva, los Geniallys, lista de canciones del Spotify, Kahoot y vídeos del youtube que hemos preparado para la intervención.

En cuanto a los recursos humanos, en las sesiones realizadas dentro del centro educativo, los responsables de llevar a cabo las sesiones son los/las tutores/as y la orientadora del colegio. En la sesión que se ha realizado fuera del contexto escolar, hemos contado con la participación de todos los usuarios del Centro de día de personas mayores, así como también con los profesionales que nos han acompañado durante toda la sesión.

Evaluación

La evaluación del plan de intervención del TFM sobre la prevención de conductas suicidas en el contexto escolar es un proceso que se ha realizado a lo largo de toda la ejecución del plan de intervención y que tiene como objetivo analizar la efectividad y el impacto de las acciones implementadas en el mismo plan. Esta evaluación se ha llevado a cabo para determinar si las intervenciones propuestas, mediante las actividades tanto dentro del aula como fuera han logrado los resultados que se esperaban, y han contribuido así, a la prevención de las conductas suicidas entre el alumnado de 1º de la ESO.

La evaluación del plan de intervención se ha enfocado en ser formativa y continua, brindando retroalimentación al alumnado al finalizar cada sesión. Esta retroalimentación ha sido proporcionada mediante la valoración de los docentes, la orientadora y la propia autoevaluación de los estudiantes. Se ha dividido en tres partes la evaluación, según las responsabilidades correspondientes.

En primer lugar, la orientadora ha desempeñado un papel fundamental al llevar a cabo un diario de campo en el que se han registrado los acontecimientos más relevantes que han surgido a lo largo del

desarrollo de las sesiones. Este registro ha permitido capturar información detallada sobre el progreso, los desafíos y los logros alcanzados durante la implementación del plan de intervención.

Por otro lado, los/las tutores/tutoras han asumido la responsabilidad de revisar las rúbricas del plan de intervención (vea el anexo S) y las que se han creado para cinco sesiones (vea el anexo R). Estas rúbricas han servido como instrumento de evaluación para medir el cumplimiento de los objetivos planteados y la adquisición de las habilidades y conocimientos necesarios para la prevención de conductas suicidas. Además, para las otras sesiones se ha creado una lista control como instrumento de evaluación para comprobar los objetivos planteados (vea el anexo T)

Además, se ha promovido la participación activa del alumnado en la evaluación a través de la autoevaluación con las dianas que tenían que contestar con el Genially (vea el anexo U). Los estudiantes han reflexionado sobre su propio aprendizaje, identificando fortalezas y áreas de mejora en relación con la prevención de conductas suicidas. Esta autoevaluación ha fomentado la responsabilidad y la conciencia de los propios procesos de aprendizaje, además de proporcionar información valiosa para mejorar la efectividad del plan de intervención.

En resumen, la evaluación del plan de intervención del TFM ha sido un proceso integra y continuo que ha involucrado la observación y registro de la orientadora, la revisión de las rúbricas por parte de los/las tutores/as y la autoevaluación realizada por el alumnado. Este enfoque ha permitido recopilar la información valiosa para determinar el impacto y la efectividad de las acciones implementadas en la prevención de conductas suicidas en el contexto escolar.

Conclusiones, Limitaciones y Prospección de Futuro

Con el presente plan de intervención diseñado con el objetivo de prevenir la conducta suicida en el contexto escolar, fruto del trabajo final de máster universitario en formación del profesorado de secundaria, bachillerato, ciclos, escuelas de idiomas y enseñanzas deportivas con especialidad en orientación educativa, se ha tratado de fomentar los conocimientos de la inteligencia emocional y la

gestión del malestar, con diferentes estrategias y recursos que potencien los factores de protección de los adolescentes.

La conclusión a la que hemos llegado es que es necesario desde el contexto escolar prevenir los problemas de salud mental, y en concreto en la prevención de la conducta suicida.

En relación al primer objetivo de adquirir los conceptos que abarca la inteligencia emocional, se ha logrado proporcionar a los adolescentes herramientas y conocimientos para comprender y manejar sus emociones.

El segundo objetivo, facilitar la expresión oral de emociones, se han implementado estrategias que fomentan un ambiente seguro y de confianza donde los adolescentes se sienten cómodos compartiendo sus sentimientos. Además, se han realizado dinámicas grupales para fomentar esa comunicación y expresión emocional.

Por lo que respecta al tercer objetivo, comprender que tenemos emociones que nos producen sensaciones desagradables, en este se han trabajado técnicas de autorregulación emocional, mediante la relajación, promoviendo un bienestar psicológico.

Fomentar la empatía y la escucha activa de sus iguales, es el cuarto objetivo, que se ha intentado llevar a cabo en todas las sesiones, mediante las actividades que se han diseñado. Es muy importante desarrollar esta escucha para que los adolescentes les resulte más fácil el poder pedir ayuda, o detectar incluso, señales de riesgo en otros.

El quinto objetivo es detectar señales de alarma de los adolescentes ha sido uno de los objetivos prioritarios en el plan de intervención. Se han proporcionado pautas para que los adolescentes puedan pedir ayuda a profesionales especializados.

En cuanto al sexto objetivo, fomentar el sentido de la vida, se han llevado actividades con otros colectivos para invitarles a reflexionar sobre sus propósitos y metas personales.

Y, por último, a lo largo de todo el plan de intervención se ha llevado a cabo el séptimo e último objetivo, generar un espacio en el que los adolescentes puedan confiar con referentes adultos positivos. Es muy importante que los adolescentes interioricen que los adultos podemos escuchar y brindar apoyo emocional.

Sin embargo, las limitaciones que se han encontrado en el trabajo a pesar de los esfuerzos realizados en este plan de intervención, se deben de considerar para poder trazar líneas de mejora en el futuro. En primer lugar, hay que tener en cuenta que la efectividad del plan de intervención va a depender de la participación y colaboración activa de los adolescentes, así como también de la disponibilidad de recursos y apoyo adecuado en los centros escolares. En segundo lugar, las limitaciones que nos marcan los espacios físicos han sido difíciles de poder resolver de una forma más eficaz. Y por último, la limitación del tiempo marcado a 60 min, en algunas sesiones ha sido insuficiente.

En cuanto a la prospección de futuro, la prevención de la conducta suicida entre los adolescentes es un campo en constante evolución que requiere una atención de forma continuada. Sobre todo, necesita investigación y acciones dirigidas a la prevención en todos los niveles y contextos. Una de las propuestas para el futuro, sería realizar más sesiones que abarcaran todo el curso escolar, y con más sesiones fuera del contexto educativo realizando actividades que fomenten el sentido de la vida.

Me gustaría terminar este trabajo dejando una frase muy significativa para mí, que al revisar la bibliografía para la parte teórica del trabajo encontré en el libro de López (2022) cuyo nombre es *Abordaje integral de prevención de la conducta suicida y autolesiva*. La frase en concreto es de Save de Children para la guía *Crece Saluda(mente)* y afirma que: “no podemos proteger a los niños de todo – hay trastornos mentales y de conducta difíciles de prevenir-, pero desde todos los sectores de la sociedad estamos obligados a dotarles de las herramientas y recursos más adecuados para enfrentarse a los problemas emocionales o psicológicos que les puedan afectar. No podemos olvidar que el derecho

fundamental a la salud, recogido en todas nuestras cartas de derechos, incluye, irremediablemente, el derecho a la salud mental. Y la garantía de derechos a través de políticas públicas no puede depender de modas”.

Referencias Bibliográficas

Al-Halabí, S., y Fonseca-Pedrero, E. (2021). Suicidal behavior prevention: The time to act is now. *Clinica y Salud*, 32(2), 89-92.

Ansean, A. (2014). *Manual de prevención, intervención y postvención de la conducta suicida*. Fundación Salud Mental España.

Asociación española de pediatría (AEP) (2022). *Posicionamiento sobre el aumento de autolesiones y suicidio en niños y adolescentes*. [Documento PDF]. Recuperado de:
<https://www.aeped.es/noticias/posicionamiento-sobre-aumento-autolesiones-y-suicidio-en-ninos-y-adolescentes>

Barudy, J. y Maryorie, D. (2011). *La fiesta mágica y realista da la resiliencia infantil*. Gedisa editorial.

Cañon, S., Castaño, J.J., Mosquera, A. M., Nieto, L.M., Orozco, M., y Giraldo, W.F. (2018). Propuesta de intervención educativa para la prevención de la conducta suicida en adolescentes en la ciudad de Manizales (Colombia). *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 14 (1), 27-40.
<https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2018.0001.02>

Carné, C. A. (2020). El suicidio y la libertad del ser: una mirada desde la logoterapia. *Revista De Investigación Transdisciplinaria En Educación, Empresa Y Sociedad - ITEES* 4 (4):1-21.
<https://revistaseidec.com/index.php/ITEES/article/view/327>

Constitución Española, BOE núm. 311, de 20 de diciembre de 1978.

DECRETO 104/2018, de 27 de julio, del Consell, por el que se desarrollan los principios de equidad y de inclusión en el sistema educativo valenciano

Decreto 72/2021, de 21 de mayo del Consell, de organización de la orientación educativa y profesional en el sistema educativo valenciano.

Duan, S., Duan, Z., Li, R., Wilson, A., Wang, Y., Jia, Q., Yang, Y., Xia, M., Wang, G., Jin, T., Wang, S. y Chen, R. (2020). Bullying victimization, bullying witnessing, bullying perpetration and suicide risk

- among adolescents: A serial mediation analysis. *Journal of Affective Disorders*, 273, 274-279.
<http://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.143>
- Ehrenreich-May, J.; Kennedy, S.; Sherman, J.A.; Bennet S.M.; Barlow, D.H. (2018). *Protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales en adolescentes*. Pirámide.
- Estadísticas de defunción por causa de muerte (2021). INE, 2022 [https://www.fsme.es/observatorio-del-suicidio-2021/#:~:text=En%202021%2C%20seg%C3%BAn%20los%20datos,25%25%20mujeres%20\(1.021\)](https://www.fsme.es/observatorio-del-suicidio-2021/#:~:text=En%202021%2C%20seg%C3%BAn%20los%20datos,25%25%20mujeres%20(1.021))
- Estadísticas de defunción por causa de muerte (2021). Instituto Nacional de Estadísticas: www.ine.es
- Fontseca-Pedrero, E., M.; Díez Gómez del Casal, A. (2018). Conducta Suicida y juventud: pautas de prevención para familias y centros educativos. *Revista de Estudios de Juventud*. Número: 120, pág. 35-46. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6859787>
- Frankl, V. E. (2020). *El hombre en busca de sentido* (3.a ed.). HERDER.
- Fundación de Atención de Niños y Adolescentes en Riesgo (2020). Informe anual Teléfono/Chat ANAR en tiempos de COVID-19. [Documento PDF]. Recuperado de: <https://www.anar.org/wp-content/uploads/2021/12/Informe-ANAR-COVID-Definitivo.pdf>
- Guía para el apoyo educativo de niños con trastornos de apego (José Luis Gonzalo Madorrán)
- Instruccions, de la directora general d'Inclusió Educativa, per les quals es concreten determinats aspectes que afecten l'organització de l'orientació educativa i professional a l'inici del curs escolar 2022-2023.
- Jaffee, S. R. (2017). Child Maltreatment and Risk for Psychopathology in Childhood and Adulthood. *Annual review of clinical psychology*, 13, 525–551. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045005>
- Kotson (2011). *Cuaderno de ejercicios de inteligencia emocional*. Terapias Verdes.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, BOE núm. 106, de 4 de mayo de 2006 modificada por Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, BOE 340, de 30 de diciembre de 2020.

López Martínez, L.F. (2022). *Abordaje integral de prevención de la conducta suicida y autolesiva*.

Marcombo.

Navarro- Gómez N. (2017). El suicidio en jóvenes en España: cifras y posibles causas. Análisis de los últimos datos disponibles. *Universidad de Almería. COP Clínica y Salud* 28, 25-31.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1130-52742017000100004

ORDEN 20/2019, de 30 de abril, de la Conselleria de Educación, Investigación, Cultura y Deporte, por la cual se regula la organización de la respuesta educativa para la inclusión del alumnado en los centros docentes sostenidos con fondos públicos del sistema educativo valenciano.

Orden 23/2001, de 6 de julio, de la Consellería de Educació, Cultura i Esport, por la cual se determinan los criterios de creación de lugares de profesorado de la especialización de Orientación Educativa en los equipos de orientación, educativa, y por el cual se ordena la creación de las unidades especializadas de orientación.

Orden del 10/2023, de 22 de mayo, de la Conselleria de Educación, Cultura y Deporte, por la que se regulan y se concretan determinados aspectos de la organización y el funcionamiento de la orientación educativa y profesional en el sistema educativo valenciano.

Organización de las Naciones Unidas (2015), *Agenda 2030: objetivos de desarrollo sostenible*.

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

Organización Mundial de la Salud (17 de noviembre de 2021). *Salud Mental del adolescente*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Organización Mundial de la Salud (2014). Salud mental: Un estado de bienestar. Recuperado de

https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/

Organización Mundial de la Salud (2021). Guía Live Life. Recuperado de

<https://iris.paho.org/handle/10665.2/54718>

Organización Mundial de la Salud (2021). Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta. Recuperado de

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Mundial de la Salud.(2014). Prevención del suicidio: un imperativo global. Recuperado de

https://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/world_report_2014/es/

Pérez de Albéniz, A.; Díez Gómez del Casal, A.; Lucas Molina, B; Al-Halabí Díaz, S. y Fonseca-Pedrero, E.

(2022). Prevención de la conducta suicida en el ámbito educativo. FOCAD. Formación

Continuada a Distancia. Consejo General de la Psicología de España.

Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.

Resolución de 1 de octubre de 2021, de la directora general de Inclusión Educativa, por la cual se establecen las líneas estratégicas de la orientación educativa y profesional y de la acción tutorial para el curso 2021-2022.

Resolución de 23 de diciembre de 2021, de la directora general de Inclusión Educativa, por la cual se dictan instrucciones para la detección e identificación de las necesidades específicas de apoyo educativo y las necesidades de compensación de desigualdades.

Resolución del 11 de diciembre del 2017 de la Consellería de educación, Investigación, Cultura y Deporte y de la Consellería de Sanidad Universal y Salud Pública, por la que se dictan instrucciones para la detección y la atención precoz del alumnado que pueda presentar un problema de salud mental.

Resolución del 2 de agosto del 2021, de la directora general de Inclusión Educativa, por la cual se establecen la organización y el procedimiento de intervención de las unidades de especialización

de Orientación (UEO) y se concreta el procedimiento de activación de los centros de educación especial como centros de recursos. Corrección de erratas DOGV 21/10/21.

Rocamora A., (2022). La prevención del suicidio en la vida cotidiana. *Revista de Teología Pastoral*. Tomo 110. Nº 1281. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8618438>

Val, A. y Carmen Míguez, M. (2021). La prevención de la conducta suicida en adolescentes en el ámbito escolar: una revisión sistemática. *Terapia psicológica*, vol. 39, no. 1.

<https://teps.cl/index.php/teps/article/view/372>

Vertanessian, F. (2016). *Relájate en pocos minutos*. Terapias Verdes.

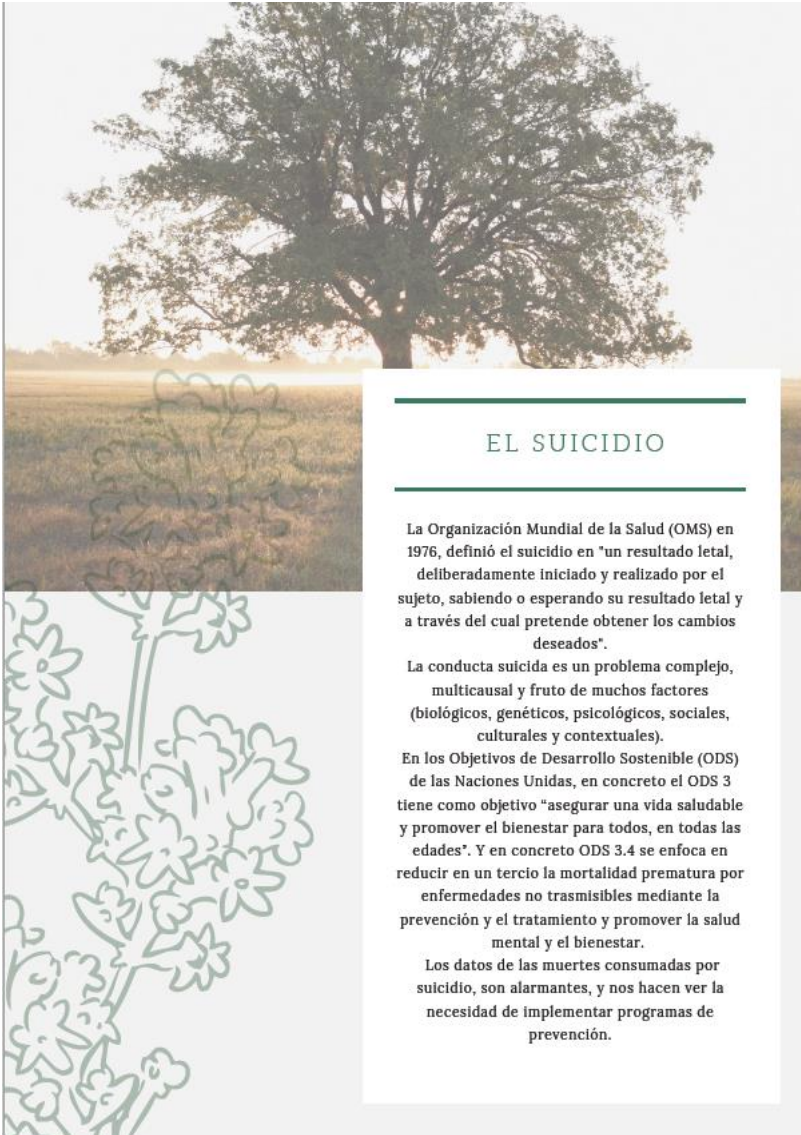
Xavier, A., Otero, P., Blanco, V. y Vázquez, F. (2019). Efficacy of a problem-solving intervention for the indicated prevention of suicidal risk in young Brazilians: Randomized controlled trial. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 49(6), 1-15. <http://doi.org/10.1111/sltb.12568>

Anexos

Anexo A

Formación a profesorado





EL SUICIDIO

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1976, definió el suicidio en "un resultado letal, deliberadamente iniciado y realizado por el sujeto, sabiendo o esperando su resultado letal y a través del cual pretende obtener los cambios deseados".

La conducta suicida es un problema complejo, multicausal y fruto de muchos factores (biológicos, genéticos, psicológicos, sociales, culturales y contextuales).

En los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas, en concreto el ODS 3 tiene como objetivo "asegurar una vida saludable y promover el bienestar para todos, en todas las edades". Y en concreto ODS 3.4 se enfoca en reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar.

Los datos de las muertes consumadas por suicidio, son alarmantes, y nos hacen ver la necesidad de implementar programas de prevención.

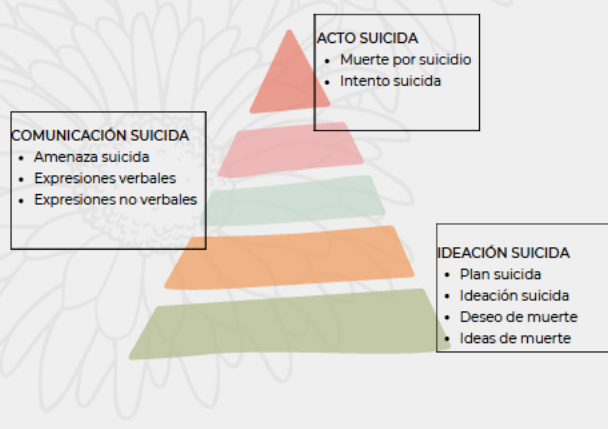
EXPRESIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA

Suicidio: es el acto suicida con el resultado de la muerte, definido como un acto deliberado por el cual la persona decide quitarse la vida voluntariamente.

Acto suicida: acción autolesiva en un grado variable de daño físico o de intencionalidad suicida.

Comunicación suicida: manifestaciones verbales o no verbales sobre la ideación suicida, independientemente de su intencionalidad.

Ideación suicida: incluye todo tipo de pensamiento relacionados con el suicidio, ideas o deseo de morir, planificar la muerte o idear el suicidio.



MITOS

Preguntar a una persona si está pensando en suicidarse, puede incitar a hacerlo: preguntar y hablar con la persona sobre la presencia de pensamientos suicidas, disminuye el riesgo de cometer el acto ya que permite aliviar tensión y le indica que nos preocupa.

Los que hablan sobre el suicidio no lo llevan a cabo: 8 de cada 10 personas que se han suicidado, habían avisado de sus intenciones.

Quien se suicida tiene una enfermedad mental: el suicidio es multicausal, muchos problemas pequeños que para los adultos pueden parecer no importante, para un niño pueden ser algo catastrófico y un adolescente puede vivirlo como algo altamente dañino.

La persona que se quiere suicidar no lo dice: un número significativamente de personas con ideación suicida expresan sus propósitos de acabar con su vida y otros dejan entrever sus intenciones.

El suicidio es un acto de cobardía o de valentía: no se puede reducir el suicidio a una característica de la personalidad cuando detrás hay una persona que sufre y no encuentra la salida.



MITOS

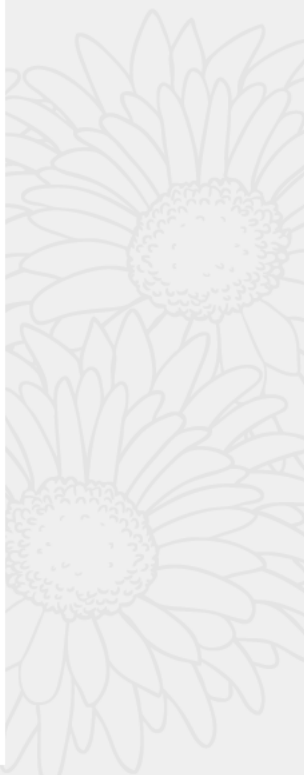
El suicidio se hereda: se puede heredar una predisposición a una enfermedad mental (depresión), pero no la idea suicida.

Solo profesionales de la psiquiatría pueden prevenir el suicidio: la evidencia nos dice que acercarse a una persona con una actitud de escucha, con el deseo genuino de ayudar, es el primer paso para la prevención.

La mejoría después de la crisis suicida significa que el riesgo se ha superado: un factor de riesgo para realizar una conducta suicida es haberlo intentado antes.

Las personas con conductas suicidas son peligrosas: se suele pensar que si se hacen daño a sí mismas lo pueden hacer a otros, pero el suicidio es una conducta autoagresiva.

El suicidio no se puede prevenir: el suicidio si que se puede prevenir. Hacen falta políticas públicas que fomenten los planes de prevención.





FACTORES DE RIESGO PERSONALES

- Los trastornos depresivos: un número elevado de personas que se suicidan, tienen depresión. La depresión mayor aumenta el riesgo de suicidio, especialmente si la desesperanza es un síntoma.
- Otros trastornos mentales: más de la mitad de adolescentes que se suicidan presentan algún tipo de trastorno mental.
 - Trastornos de alimentación
 - Trastorno bipolar
 - Esquizofrenia
 - Abuso de drogas
 - Trastornos adaptativos
 - Trastornos de personalidad
 - Trastorno disocial
- Rasgos de personalidad: estos predisponen al suicidio, aunque se tienen que dar con más factores de riesgo para aumentar la probabilidad de suicidio.
 - Baja autoestima
 - Impulsividad
 - Desesperanza
 - Intolerancia a la frustración
 - Falta de habilidades sociales
- Antecedentes personales de intento de suicidio: a más número de intentos suicidas y mayor gravedad de los intentos, mayor riesgo de realizar un acto suicida.
- Edad: la adolescencia y la edad avanzada tienen más riesgo de intentos suicidas.
- Sexo: por lo general se suicidan más hombres que mujeres.

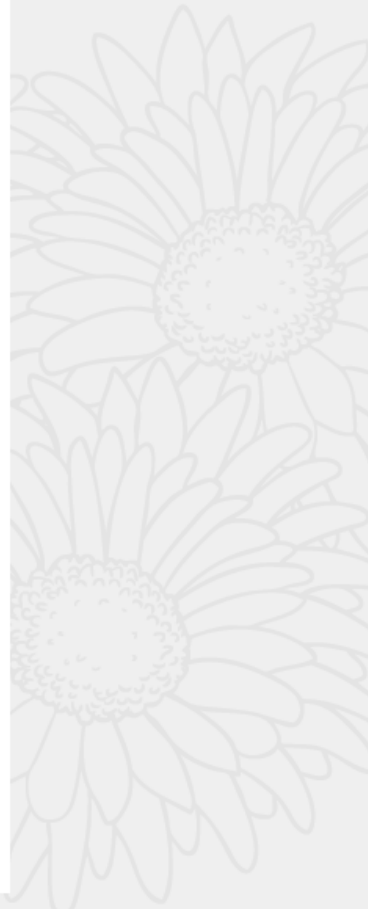


FACTORES DE RIESGO SOCIOFAMILIARES

- El Antecedentes familiares de suicidio (familia directa o indirecta).
- Psicopatología de los progenitores.
- Situaciones de violencia intrafamiliar.
- Problemas de consumo de drogas.
- Pérdidas de personas significativas en la familia.

FACTORES DE RIESGO EN EL CONTEXTO ESCOLAR

- Fracaso escolar.
- Alta exigencia académica.
- Uso inadecuado de las redes sociales.
- Problemas con los amigos y/o compañeros de clase.
- Ruptura de pareja.
- Rechazo o marginación por parte de los iguales.



Comunidad de Madrid (2016). ¡No estás solo! Enséñales a vivir. Guía para la prevención de la conducta suicida dirigida a docentes. (https://www.educa2.madrid.org/web/revista-digital/publicaciones/-/visor/%C2%A1no-estas-solo-enseñales-a-vivir-guia-para-la-prevencion-de-la-conducta-suicida-dirigida-a-docentes?visor_WAR cms_tools_bookmarks=true)

Dominguez Ortiz, E.E.; Meza Meza, M. y Cañon, S. (2019). Determinación de los factores de riesgo asociados a la conducta suicida en adolescentes. Scipedia. Collection of articles on Medicine. 1
https://www.scipedia.com/public/Ortiz_et_al_2019a

Fontseca-Pedrero, E., M.; Díez Gómez del Casal, A. (2018). Conducta Suicida y juventud: pautas de prevención para familias y centros educativos. Revista de Estudios de Juventud. Número: 120, pág. 35-46. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6859787>

Gobierno del Principado de Asturias (2023). Guía para centros educativos. Promoción del bienestar emocional, prevención, detección e intervención ante la conducta suicida. <https://www.educastur.es/-/promoci%C3%B3n-del-bienestar-emocional-prevenci%C3%B3n-detecci%C3%B3n-e-intervenci%C3%B3n-ante-la-conducta-suicida.-gu%C3%ADa-para-centros>

Lopez-Martínez, L.F. (2022). Abordaje integral de prevención de la conducta suicida y autolesiva. Marcombo.

Región de Murcia (2022). Guía de prevención del suicidio. Actuación en centros educativos. [http://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=20915&IDTIPO=246&RASTRO=c801\\$m4331.4330](http://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=20915&IDTIPO=246&RASTRO=c801$m4331.4330)

Anexo B*Tú eres esencial***Introducción**

CADA VEZ MÁS PERSONAS
SUFREN Y NO PIDEN AYUDA



"Tú eres esencial"

8 SESIONES

LOS VIERNES DE 12:00H A 13:00H



Aprenderemos sobre



INTELIGENCIA EMOCIONAL



SABER PEDIR AYUDA



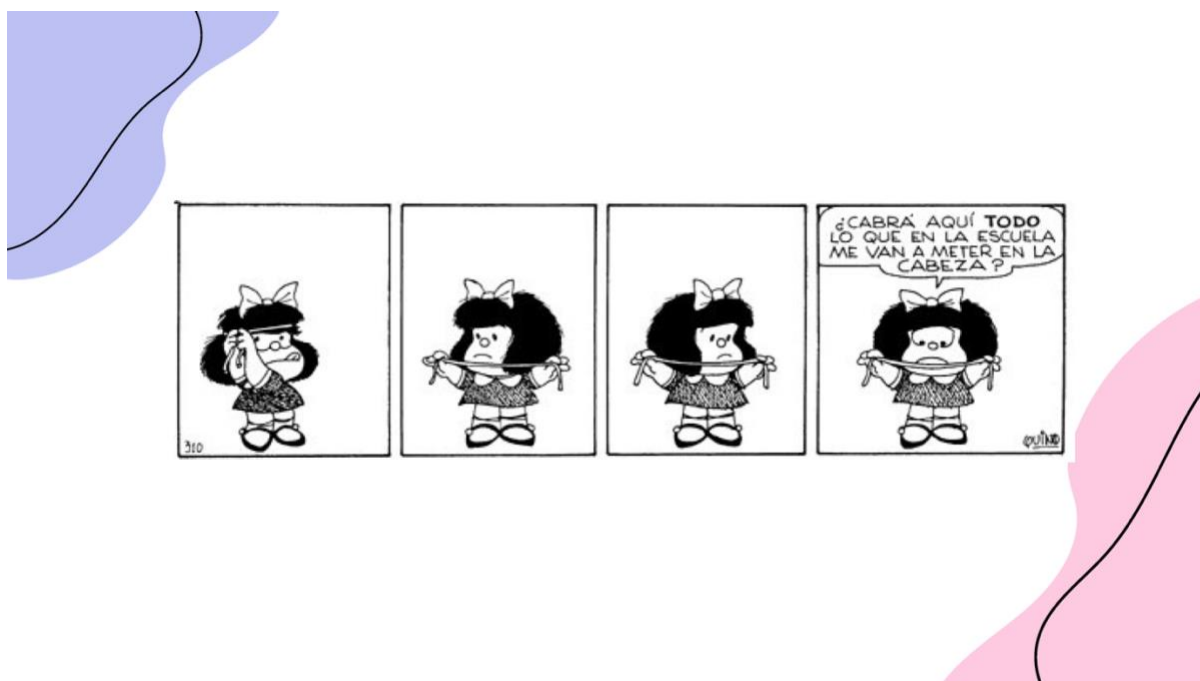
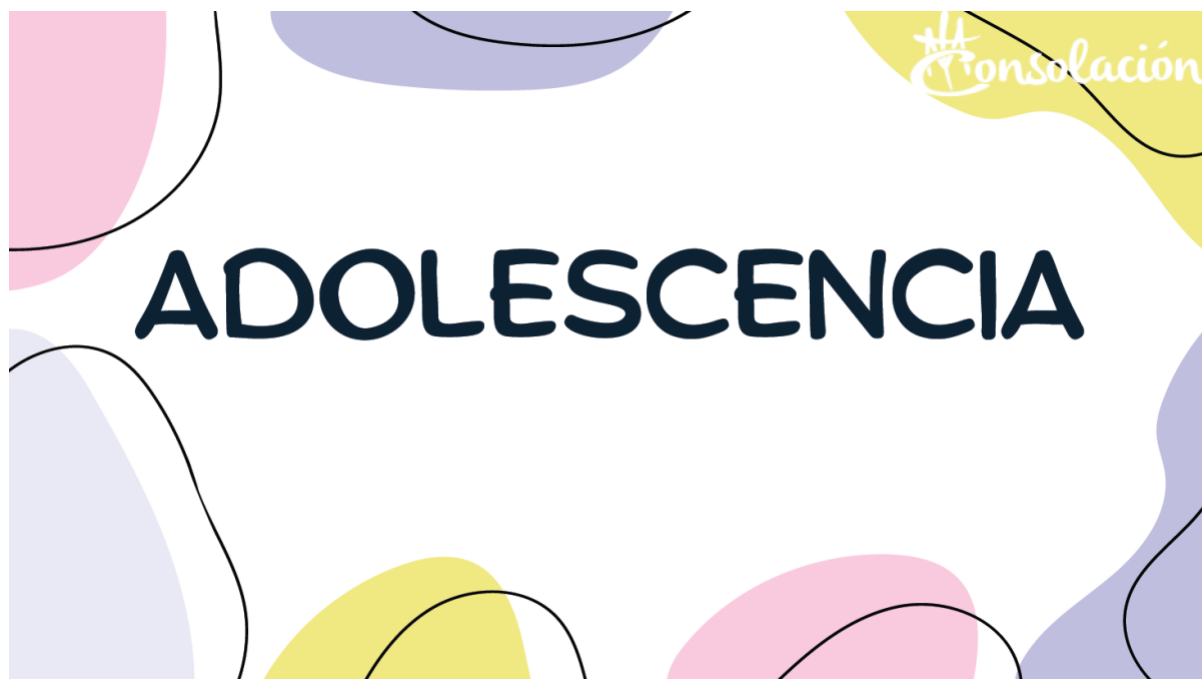
CUIDARNOS Y CUIDAR



EMPATÍA



Anexo C

La adolescencia

*“Ahora los niños aman el lujo.
Tienen malas maneras,
desprecian la autoridad, no
muestran respeto por sus
mayores y les encanta
molestar.”*

(Sócrates, 470 a.C- 399 a.C.)

**CAMBIOS
FÍSICOS**

**CAMBIOS
SOCIALES**



**CAMBIOS
EN LA
FORMA
DE
PENSAR**

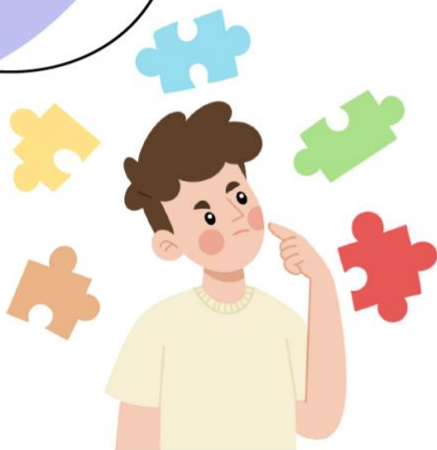
**CAMBIOS EN LA
PERSONALIDAD**

CAMBIOS FÍSICOS



- ES IMPORTANTE EL MOMENTO O LA EDAD A LA QUE OCURREN LOS CAMBIOS
- A VECES LOS CHICOS Y LAS CHICAS TIENEN DIFICULTADES PARA ACEPTAR SU NUEVO CUERPO.
- LAS HORMONAS INFLUYEN EN LOS CAMBIOS DE HUMOR, LA IRRITABILIDAD Y EL AUMENTO DEL DESEO SEXUAL.

CAMBIOS EN LA FORMA DE PENSAR



- COMIENZAN A PENSAR EN TEMAS ABSTRACTOS (AMOR, POLÍTICA...)
- SE VUELVEN MÁS INSEGUROS, IDEALISTAS Y REBELDES.
- PIENSAN NO SOLO EN LO QUE EXISTE, SINO EN LO QUE PODRÍA EXISTIR (LO POSIBLE O HIPOTÉTICO).
- LIMITACIONES EN LE PENSAMIENTO: FÁBULA PERSONAL Y AUDIENCIA IMAGINARIA.

CAMBIOS EN LA PERSONALIDAD



- COMO CONSECUENCIA DE LOS DIFERENTES CAMBIOS FÍSICOS, EN EL CONTEXTO ESCOLAR, INICIO DE LAS RELACIONES DE PAREJA
- DESCIENDE LA AUTOESTIMA O LA VALORACIÓN QUE HACEN DE SU PROPIA PERSONA.
- LA BÚSQUEDA Y EL LOGRO DE LA IDENTIDAD.

CAMBIOS EN LAS RELACIONES FAMILIARES



- AUMENTAN LOS CONFLICTOS EN LA FAMILIA.
- LOS CAMBIOS DE PENSAR: PONEN EN ENTREDICHO LAS NORMAS FAMILIARES.
- PASAN MÁS TIEMPO CON SUS AMIGOS.
- INTENTAN DISTANCIARSE DE SUS MADRES Y PADRES: SE MUESTRAN MÁS CRÍTICOS CON MADRES Y PADRES.

DAVID BUENO: DOCTOR EN BIOLOGÍA. INVESTIGA EL CEREBRO DEL ADOLESCENTE.



- ¿QUÉ DESTACARÍAIS DEL VIDEO?
- ¿QUÉ ENTENDÉIS DEL CONCEPTO LIBERTAD?
- ¿QUÉ OS HA PARECIDO MÁS INTERESANTE?



Anexo D

Video *Aprendiendo juntos*. BBVA. Gregorio Luri.



Versión Completa. Episodio 4. A Mi Yo Adolescente: Libertad. Gregorio Luri, filósofo y profesor



Aprendemos Juntos 2030 ✓
3,81 M de suscriptores

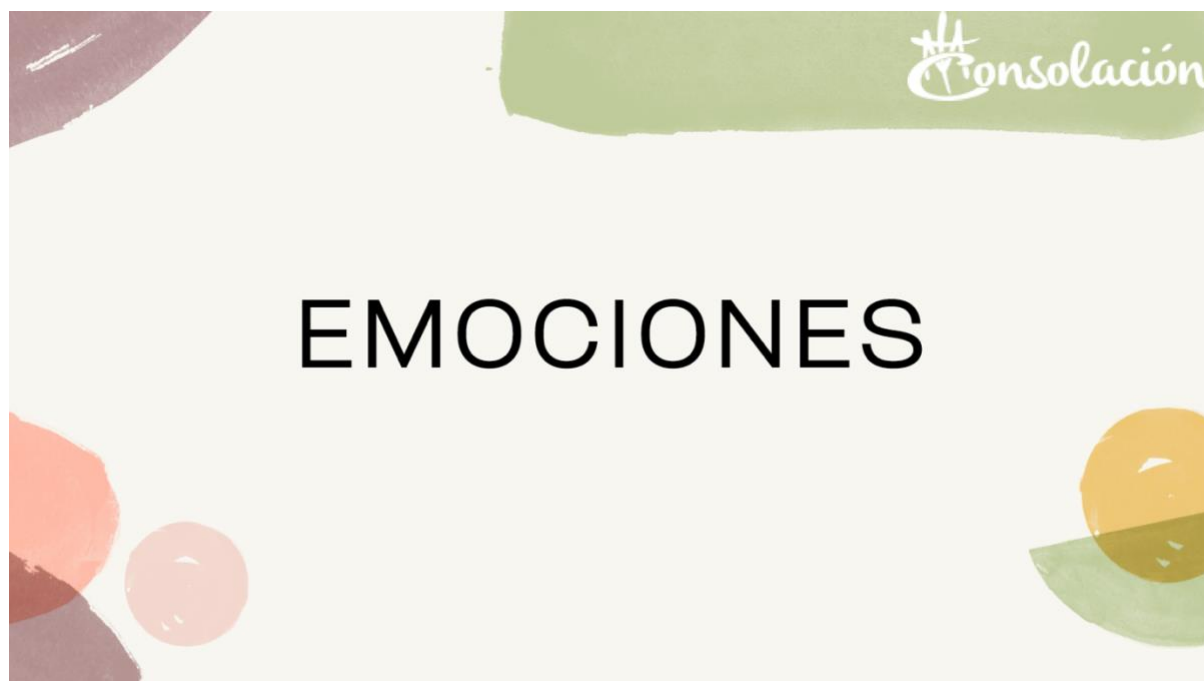
Suscribirse

👍 7,4 K



➦ **Compartir**



Anexo E*Las emociones*

EJERCICIO EN GRUPO

VAMOS A IMAGINAR QUE...

por un momento que, estamos en septiembre y, tenemos que comenzar en un nuevo centro educativo.

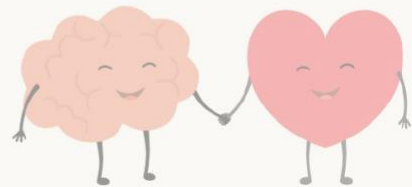
Al llegar nos dan una mochila cargada de seis cosas que, según nos dicen, nos ayudarán a sobrevivir.

Como algunas son muy pesadas y otras no sabemos cómo llevarlas o utilizarlas, pasamos de ellas y pensamos que, con nuestra inteligencia y experiencia será suficiente.

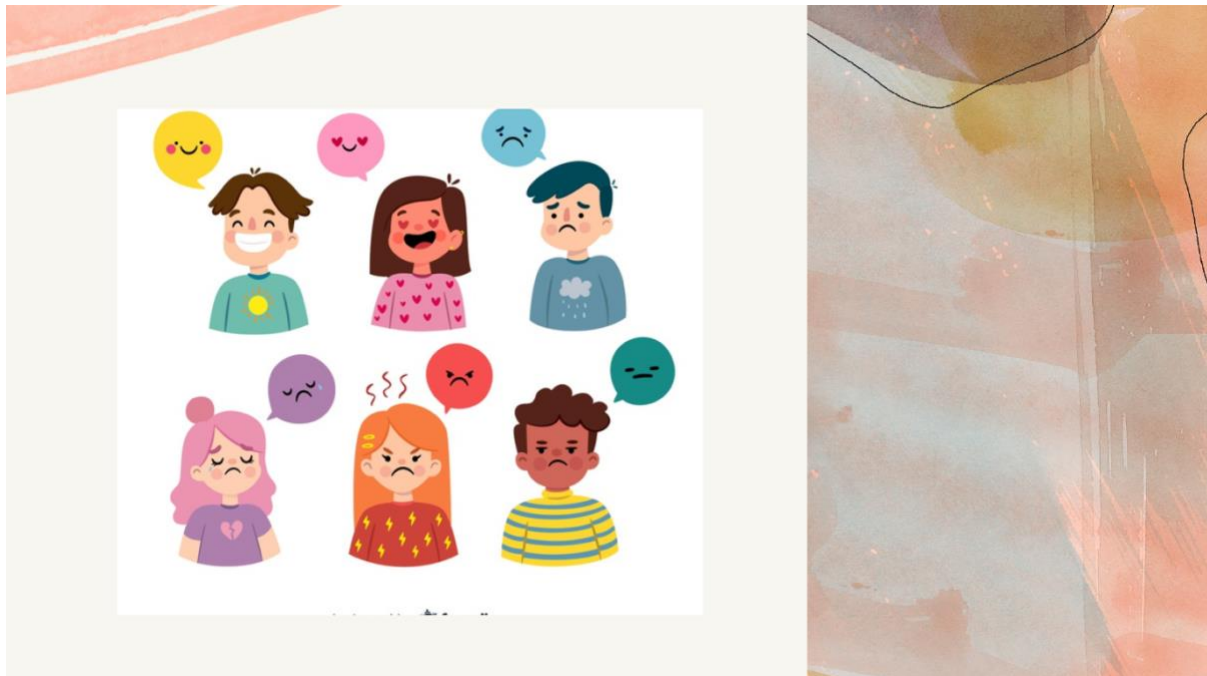
¿QUÉ CREÉIS QUE SON LAS SEIS
COSAS?

¿CREÉIS QUE SERÍA ADECUADO
PASAR DE ALGUNAS? ¿ES UNA
BUENA IDEA? ¿ESTAMOS
ACTUANDO DE FORMA
INTELIGENTE?

- Esta decisión viene tomada cuando **no** utilizamos nuestras emociones al considerarlas independientes a nuestra inteligencia.
- El objetivo es que nuestras emociones trabajen para nosotros, utilizándolas de manera que nos ayuden a guiar la conducta y los procesos de pensamiento, al fin de alcanzar el bienestar personal



EQUIPOS PENSANTES



EMOCIONES

un proceso complejo y multidimensional en el que están integradas diferentes tipologías de respuesta:

- **Psicológicas:** las emociones alteran la atención y activan las redes neuronales de la memoria. Por ejemplo: cuando nos quedamos en blanco delante del examen.
- **Fisiológicas:** están relacionadas con la respuesta de nuestro organismo al estímulo. Por ejemplo: taquicardias cuando estamos frente a la persona que nos gusta
- **Conductual:** son las que nos sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno. Por ejemplo: cuando damos una respuesta inadecuada frente a una pregunta insistente de nuestros padres.

FUNCIONES DE LAS EMOCIONES

- **FUNCIÓN ADAPTATIVA:** prepara el organismo para la acción. Facilita la conducta apropiada a cada situación.
- **FUNCIÓN MOTIVACIONAL:** puede determinar la aparición de la conducta motivada para dirigirnos hacia una determinada meta.
- **FUNCIÓN SOCIAL:** permite a las personas predecir el comportamiento que vamos a desarrollar y a nosotros el suyo.

¿QUÉ TENDREMOS QUE APRENDER PARA UTILIZAR DE FORMA EFICAZ LAS EMOCIONES?

- Percibir, es decir, reconocer de forma consciente nuestras emociones, e identificar qué sentimos, pudiendo darles una etiqueta verbal, es decir, nombrarlas.
- Comprender o integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento, sabiendo entender lo complejos que son los cambios emocionales.
- Regular, dirigiendo y manejando las emociones de forma eficaz, tanto las agradables como las desagradables.

LAS EMOCIONES SON COMO
UN VEHÍCULO, TÚ LAS
MANEJAS A ELLAS y NO ELLAS
A TI.



Anexo F

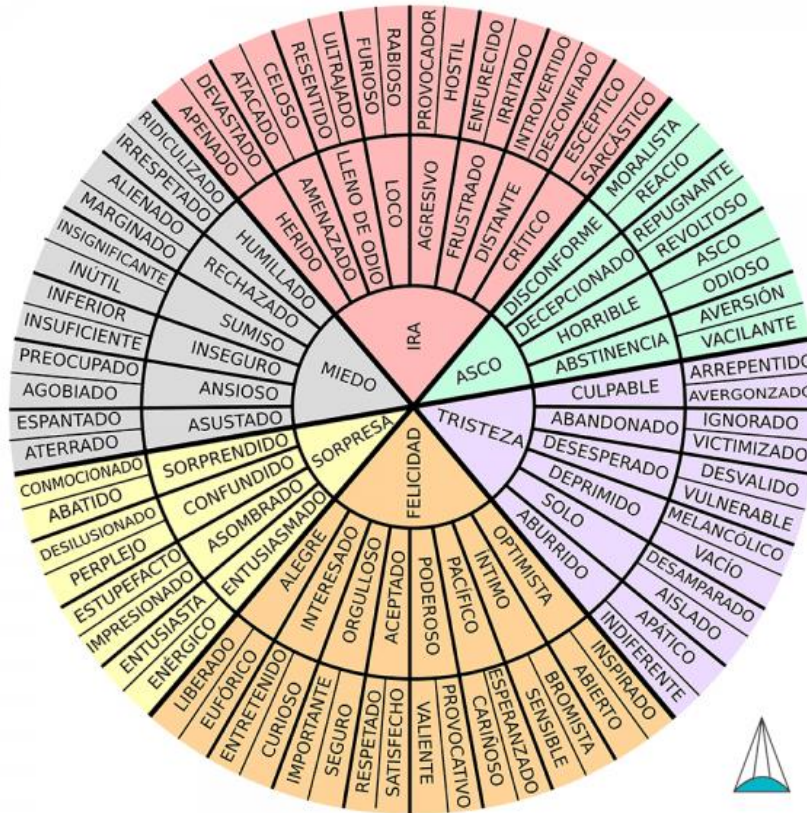
Video "Insight Out"

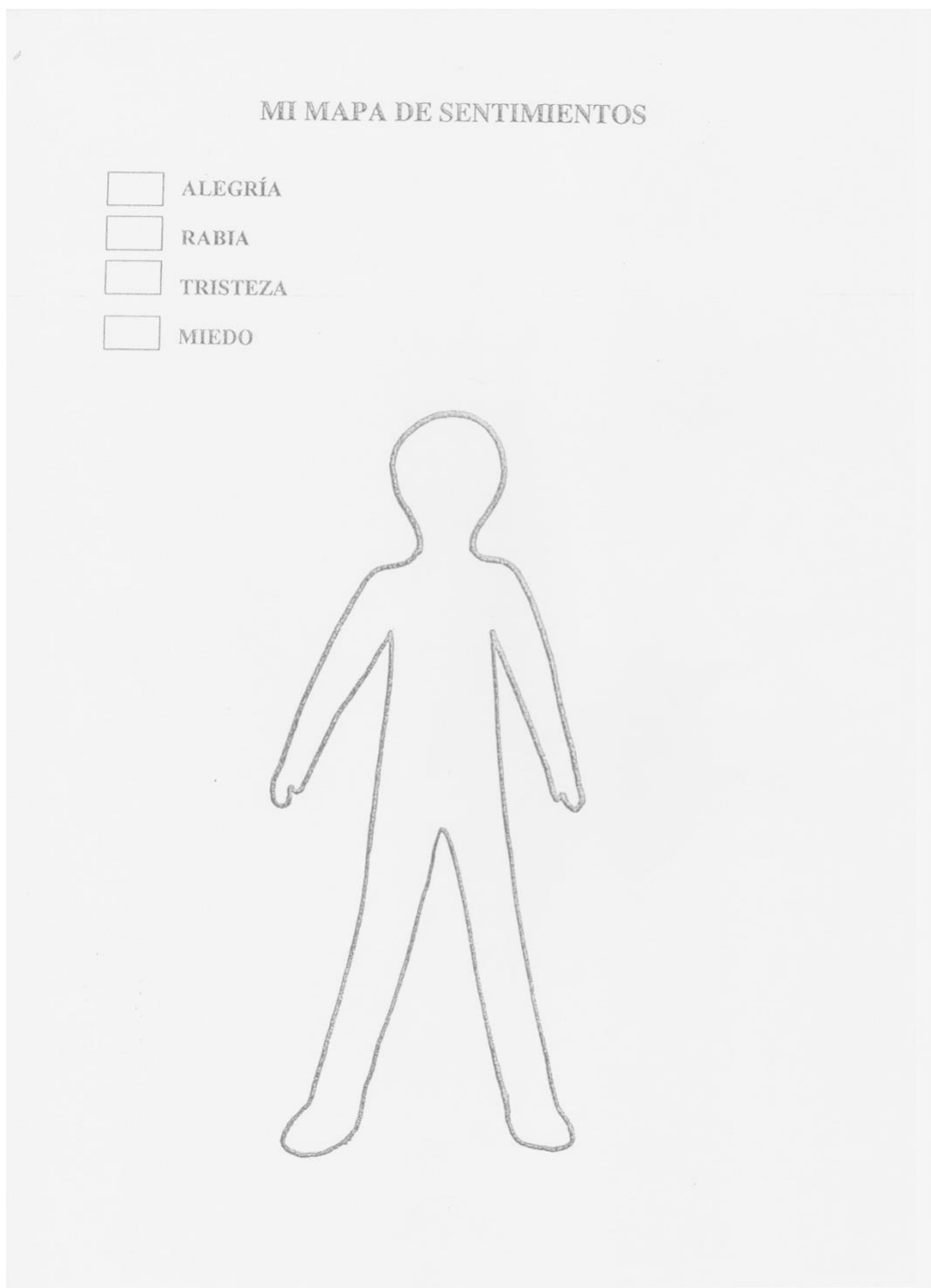


Los sentimientos y las emociones Inside out

Anexo G

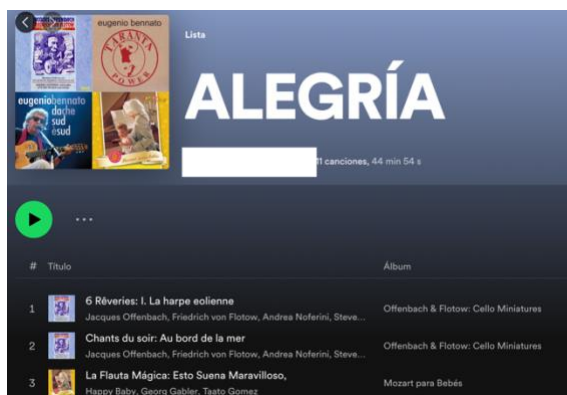
Círculo de las emociones



Anexo H*Mapa de los sentimientos*

Anexo I

Lista Spotify



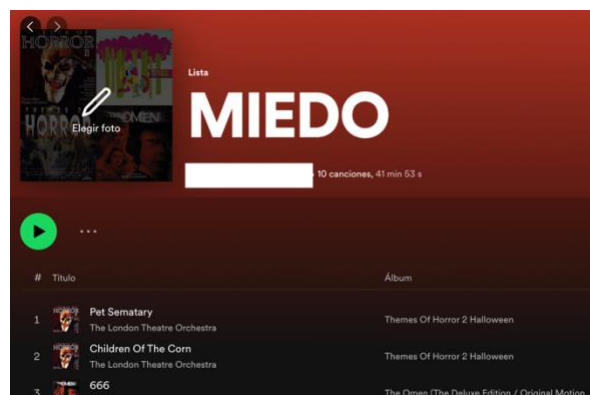
Lista

ALEGRÍA

11 canciones, 44 min 54 s

Título Álbum

- 1 **6 Réveries: I. La harpe eolienne**
Jacques Offenbach, Friedrich von Flotow, Andrea Nofarini, Steve...
Offenbach & Flotow: Cello Miniatures
- 2 **Chants du soir: Au bord de la mer**
Jacques Offenbach, Friedrich von Flotow, Andrea Nofarini, Steve...
Offenbach & Flotow: Cello Miniatures
- 3 **La Flauta Mágica: Esto Suena Maravilloso.**
Happy Baby, Georg Gäbler, Tasio Gomez
Mozart para Bebés



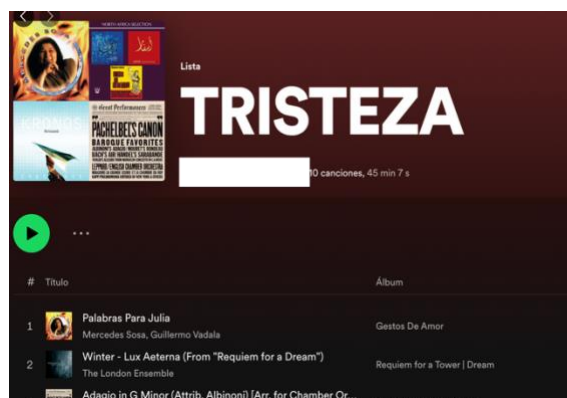
Lista

MIEDO

10 canciones, 41 min 53 s

Título Álbum

- 1 **Pet Sematary**
The London Theatre Orchestra
Themes Of Horror 2 Halloween
- 2 **Children Of The Corn**
The London Theatre Orchestra
Themes Of Horror 2 Halloween
- 3 **666**
The Omen (The Deluxe Edition / Original Motion...



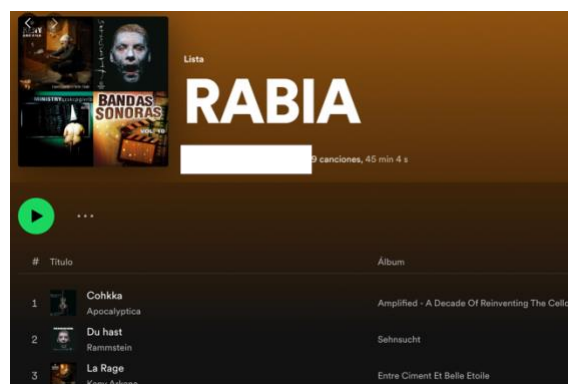
Lista

TRISTEZA

10 canciones, 45 min 7 s

Título Álbum

- 1 **Palabras Para Julia**
Mercedes Soza, Guillermo Vadala
Gestos De Amor
- 2 **Winter - Lux Aeterna (From "Requiem for a Dream")**
The London Ensemble
Requiem for a Tower | Dream
- 3 **Adagio in G Minor (Attrib. Albinoni) [Arr. for Chamber Or...**
Classical Recorders Ensemble



Lista

RABIA

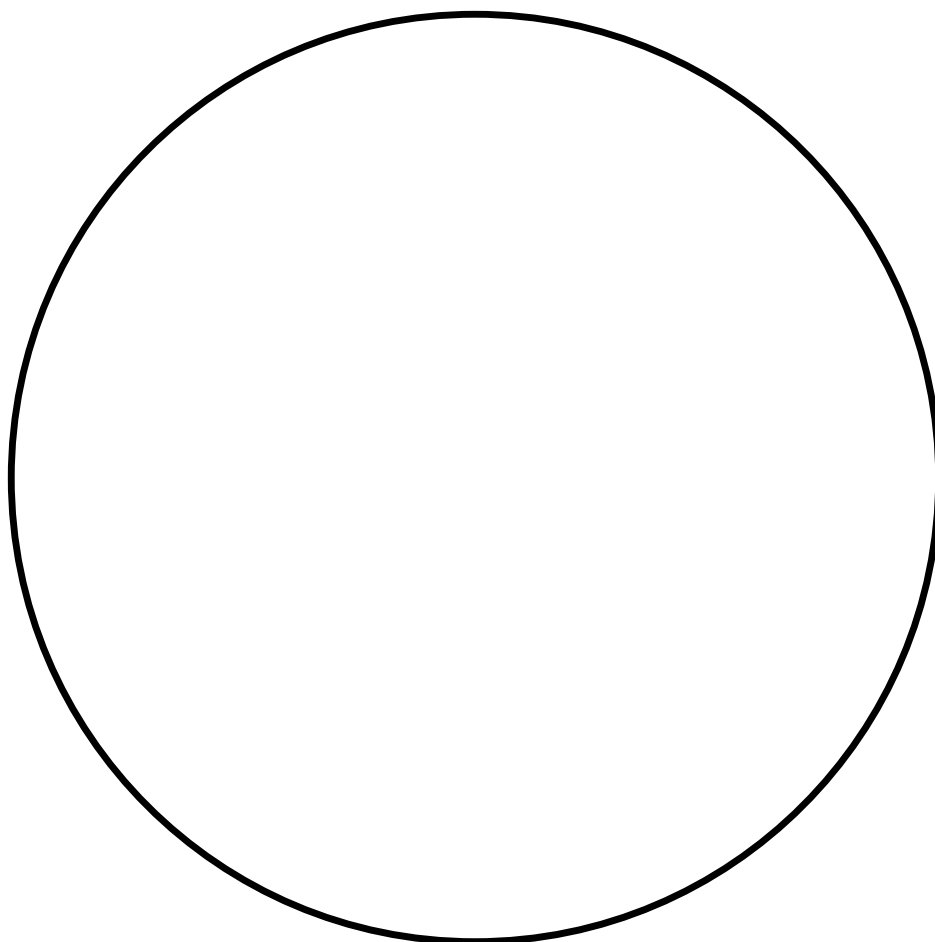
9 canciones, 45 min 4 s

Título Álbum

- 1 **Cohkka**
Apocalyptic
Amplified - A Decade Of Reinventing The Cello
- 2 **Du hast**
Rammstein
Sehnsucht
- 3 **La Rage**
Kerry Arkana
Entre Ciment Et Belle Etoile

Anexo J

Círculo de las emociones

CÍRCULO DE LAS EMOCIONES

Anexo K*Biografía de mi persona mayor*

CENTRO DE DÍA AFA

NOMBRE:

ESTILO DE MÚSICA:

QUE ESTABA HACIENDO
CON 12 AÑOS:

QUE ESTUDIOS PODÍA
ELEGIR:

COMO SE VESTÍA:

DATO CURIOSO:

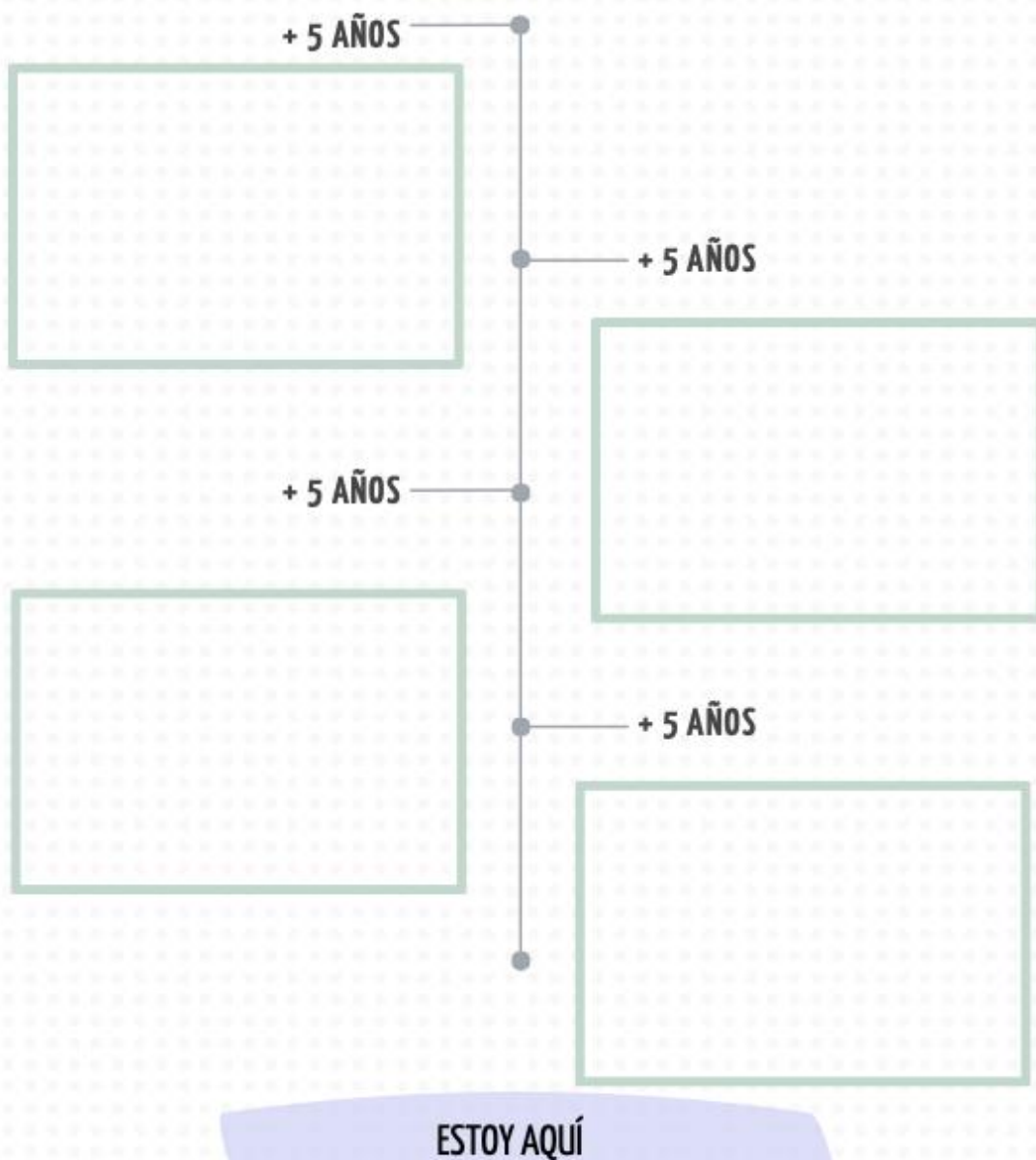
Anexo L

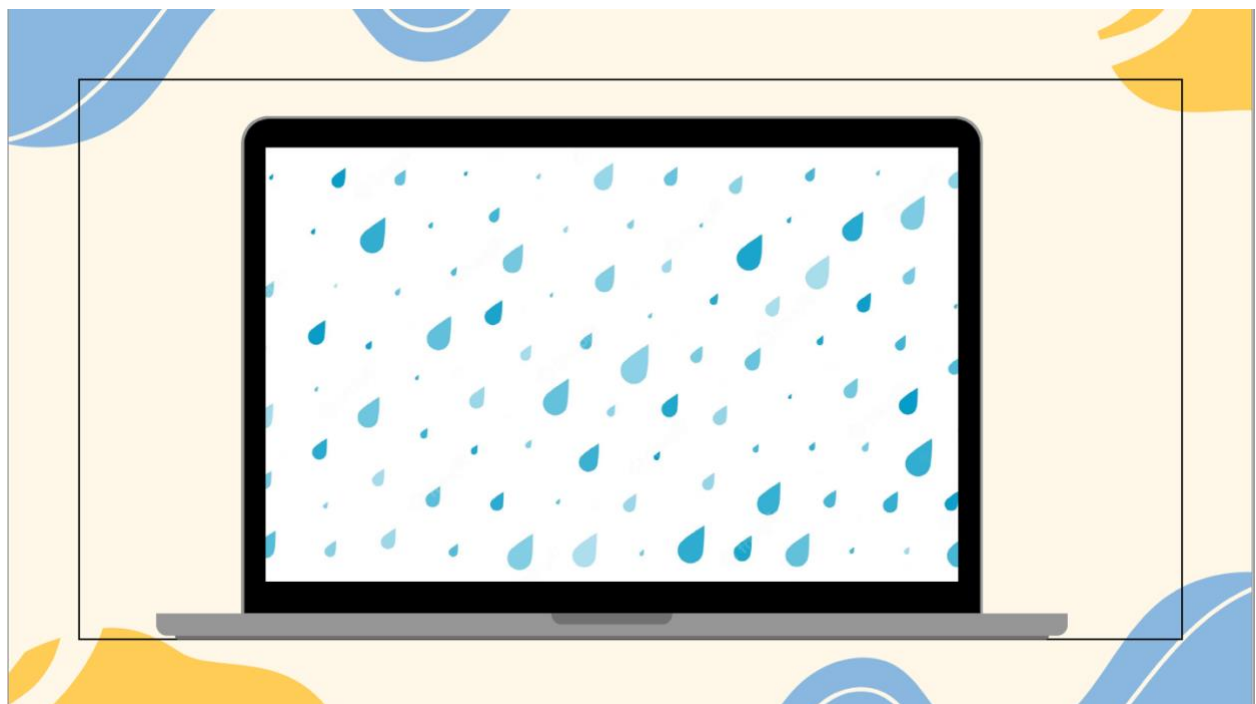
La línea del tiempo

LINEA DEL TIEMPO

¿CÓMO ME GUSTARÍA ESTAR O SER DE AQUÍ 5 AÑOS?

¿ESTOY EN EL CAMINO DE COMO QUIERO SER DE MAYOR?



Anexo M*Convivir con ansiedad*

REFLEXIONAMOS EN GRUPO

¿Que os ha sorprendido del video? ¿Qué explica el video?

¿Que le pasa a la protagonista? Di una palabra en relación al video.



¿QUÉ SON LAS EXPECTATIVAS?

FOLIO GIRATORIO

UNA EXPECTATIVA

- Lo que se considera más probable que suceda.
- Suposición centrada en el futuro, que puede ser realista o no. Es inevitable tener expectativas acerca de algo o de alguien.

UNA EXPECTATIVA

Una expectativa sobre la conducta de otra persona, expresada a esa persona, puede tener la naturaleza de una fuerte petición, o una orden, y no solo una sugerencia.

La imagen que nos hemos creado de nosotros/as mismos/as está cargada de expectativas de nuestros padres, familia, profesores/as, amigos/as, compañeros/as de clase, pareja, etc.



ESCALA DE EXPECTATIVAS DE FUTURO EN LA ADOLESCENCIA

Expectativas económico-laborales: asociadas al ámbito laboral (ocupación y profesión), a las posesiones materiales y a los objetos necesarios para cubrir las necesidades básicas. ¿Me podré comprar un coche?

Expectativas de bienestar personal: las interacciones sociales contribuyen a la satisfacción con la vida y al bienestar de los adolescentes, puesto que ofrecen al sujeto recursos y oportunidades para su realización personal. ¿Me adaptaré al nuevo instituto?

Expectativas académicas: relacionadas con la creciente presión hacia el rendimiento que experimentan los adolescentes, además de una preocupación en la toma de decisiones sobre su futuro que en breve deben tomar. ¿Que voy a estudiar el año que viene?

Expectativas familiares: están relacionadas con la creencia de encontrar una pareja, formar una familia y tener hijos/as en el futuro. ¿Tendré pareja formal?

UNO, DOS, CUATRO

¿QUE ES LA ANSIEDAD?



La ansiedad es una respuesta adaptativa, necesaria para el funcionamiento adecuado de la persona.



Su función es la de **ADVERTIR** y **ACTIVAR** al organismo ante situaciones amenazantes, inciertas o peligrosas.

Ante estas situaciones se suelen dar varios tipos de respuestas:

- **LUCHA:** nos enfrentamos al miedo.
- **HUIDA:** salimos corriendo para buscar protección.
- **BLOQUEO:** nuestro cuerpo se paraliza y no nos permite movernos.

SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD

Síntomas físicos

- Palpitaciones
- Taquicardias
- Sudoración
- Temblores o sacudidas
- Sensación de ahogo o falta de aliento
- Opresión o malestar en el pecho
- Náuseas
- Sensación de hormigueo
- Escalofríos

Síntomas cognitivos

- Inestabilidad, mareo, embotamiento
- Desrealización (sensación de irrealidad)
- Despersonalización (sensación de estar separado de uno/a mismo/a)
- Dificultad para pensar con claridad
- Reducción de la capacidad para concentrarse
- Productividad baja
- Falta de memoria
- Confusión
- Miedos

SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD

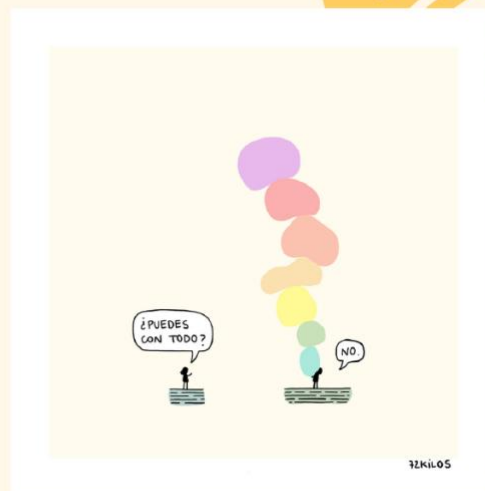
Síntomas emocionales

- Llanto o risa nerviosa
- Bajo estado de ánimo, apatía
- Frustración
- Irritabilidad o mal genio
- Cambios de humor
- Mayor sensibilidad

Síntomas conductuales

- Huir o evitar
- Comer en exceso
- Hacer movimientos repetitivos sin una finalidad concreta
- Responder de forma airada o inadecuada.
- Aislamiento social y búsqueda de actividades lúdicas solitarias
- Uso y abuso de sustancias
- Etc...

Cuando presentemos algún síntoma de los anteriores descritos, es importante hablar con alguna persona de referencia en nuestra vida o acudir o preguntar a un especialista. Tendemos a buscar por las redes sociales o “san google” dónde, la mayoría de las veces, no encontramos una respuesta correcta y adecuada a lo que nos sucede o a cómo nos sentimos.



NO TE ASUSTES, NO TE VA A PASAR NADA MALO

La preocupación y los pensamientos negativos y recurrentes, así como el estrés emocional continuado, pueden activar procesos y síntomas de ansiedad. Estos síntomas son mensajes que envía nuestro cuerpo para alertarnos. Cuando suceden y son intensos, como en una crisis, nos asustamos y, creemos incluso que no podremos superarlos, pero no es así, es sólo un breve momento, la crisis remitirá y de nuevo estaremos en calma. Después con tranquilidad, será un buen momento para reflexionar, para comprender que algo sucede y que necesitamos ponernos en marcha para conocer su origen.



Anexo N

Video "Rain"



Short film on depression | "Rain" - by Johannes Stjärne Nilsson

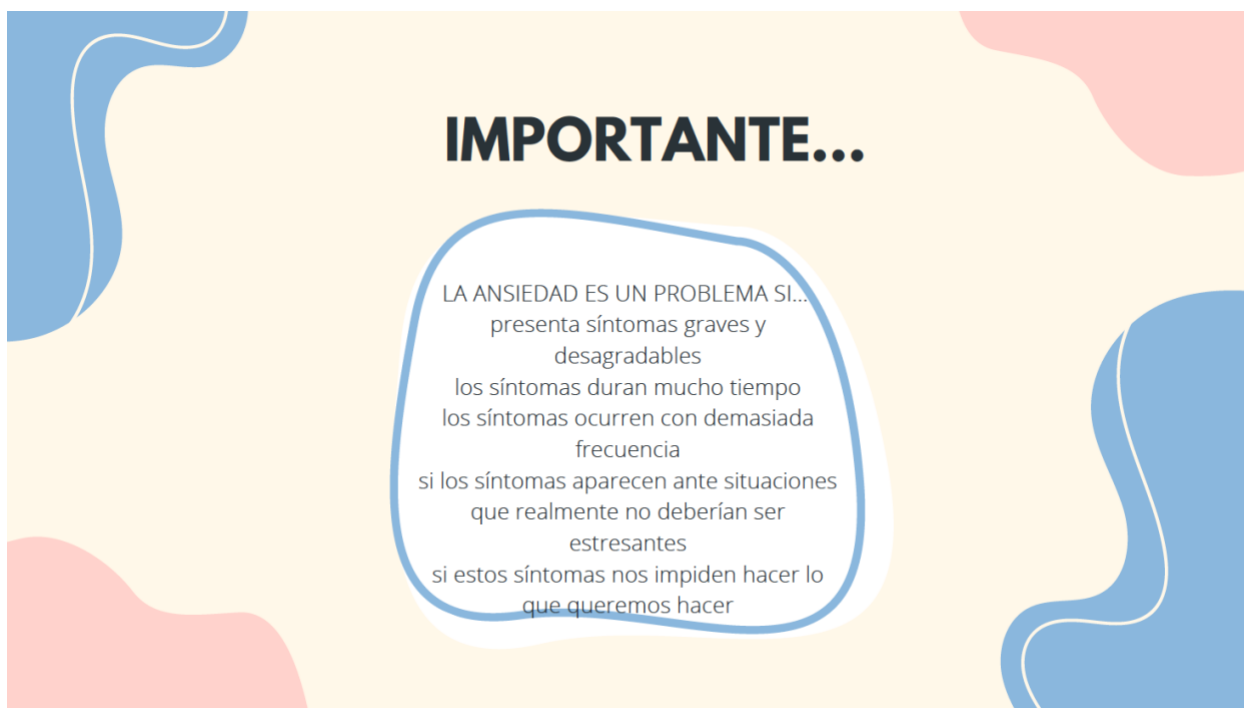
Anexo O

Video "Efecto Pigmalión"



Efecto Pigmalión o profecía autocumplida

Anexo P*Kahoot de repaso*

Anexo Q*Convivir con malestar*

MÁS IMPORTANTE...



Si la ansiedad condiciona mi vida diaria, buscaré un profesional que me ayude a mantenerla a raya

PONER A PUNTO TU MÁQUINA CORPORAL

- Hacer ejercicio físico
- Comer bien
- Dormir mínimo 8 horas
- Practicar ejercicios de relajación
- Gestionar el tiempo adecuadamente (estudio, ocio, comidas...)
- Prémiate por cumplir un objetivo (libro, peli, serie...)

Son pensamientos que aparecen en nuestra cabeza que no están ajustados a la realidad.

Sobregeneralización

Magnificación y/o minimización

Abstracción selectiva

Error de adivinar el futuro

CAMBIA TUS DISTORSIONES COGNITIVAS

TÉCNICAS DE CONTROL DE LA ANSIEDAD

Distracción: ponerte a hablar con alguien, cantar, sumar los números de las matrículas, salir a dar una vuelta,...

Respiración diafragmática lenta: el aire llena el estómago, no los pulmones de forma lenta y haciendo varias repeticiones

Relajación: reducir la tensión muscular que se produce en el cuerpo ante una situación ansiosa

Autoinstrucciones: frases o mensajes que te diriges a tí mismo/a para afrontar adecuadamente el miedo o la situación ansiosa

Imaginación positiva: imagina de forma positiva que resuelves y sales victorioso/a de la situación que te provoca la ansiedad

Afrontar las situaciones sin tratar de evitarlas: las sensaciones y la ansiedad disminuyen si dejas de intentar huir de ellas y las aceptas

TÉCNICAS DE CONTROL DE LA ANSIEDAD

EJEMPLOS DE EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

- El palming ocular
- El palming ocular caliente-frío
- El automasaje
- Automasaje del vientre
- El automasaje del pie
- Automasaje de espalda.
- Acupresión digital



#Consolación

Anexo R

Técnicas relajantes

EL PALMING OCULAR

Deja reposar tus ojos de forma duradera

PRELIMINARES

Tus ojos han estado demasiado expuestos al sol, a la pantalla del ordenador, a una lectura intensiva, al blanco cegador de la nieve... La técnica del palming te aliviará.

Puedes practicar el palming en cualquier lugar y en cualquier circunstancia. Lo único indispensable es que evites hablar.

ETAPA 1

Siéntate con los codos apoyados en una mesa.

ETAPA 2

Cierra los ojos.

ETAPA 3

Coloca las palmas de tus manos sobre tus ojos. mantenlas ligeramente ahuecadas, sin presionar demasiado

ETAPA 4

Relájate durante dos o más minutos en esta oscuridad integral.



UN PLUS

Frótate las manos para que se calienten antes de aplicarlas sobre los ojos.

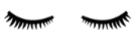
¿LO SABÍAS?

La oscuridad total permite que el sistema nervioso repose.

EL PALMING OCULAR CALIENTE-FRÍO

Eliminemos el peso de la fatiga en nuestros ojos

ETAPA 1



Cierra los ojos.

ETAPA 2

Durante veinte segundos, coloca delicadamente sobre tus párpados un paño impregnado con agua caliente.

ETAPA 3

Durante veinte segundos, coloca delicadamente sobre tus párpados un paño impregnado con agua fría. Repite este procedimiento tres o cuatro veces.

Para tonificar tus ojos, por ejemplo, por la mañana, termina con el agua fría. Para calmarlos, utiliza el agua caliente en último lugar.

Observa que tu visión se vuelve ligeramente más nítida con los ojos relajados. La vista, según dicen, mejora con el tiempo.

CONVIENE SABERLO

El palming ocular fue ideado a comienzos del siglo XX por el doctor William Bates. El método Bates, del que surge el palming, propone una técnica para mejorar la visión. La relajación es una de las claves del procedimiento.

EL AUTOMASAJE

El automasaje nos ayuda a evacuar las contracturas

NUESTRAS MANOS NOS CUIDAN

A lo largo del día, nuestros músculos se relajan por sí solos cuando ya no se precisa su intervención. A veces, un exceso o un déficit de ejercicio, permanecer en la misma postura durante horas o el estrés hacen que ciertos músculos ya no se relajen. pueden instalarse tensiones excesivas de forma duradera. Los dolores y las rigideces nos impiden mover nuestro cuerpo como lo deseamos.

Un juego preciso de fricciones, masajes y roces normaliza el estado de tensión de la piel y de los músculos. la circulación se reactiva, con la consiguiente mejora del bienestar general.



AUTOMASAJE DEL VIENTRE

Este masaje puede realizarse en distintas partes del cuerpo.

Las funciones digestivas y el tránsito intestinal se armonizan. Las emociones negativas reprimidas y almacenadas en ese espacio van a disolverse poco a poco gracias a las manipulaciones.

PRELIMINARES

Instálate confortablemente, sentando o tumbado, en un lugar tranquilo.

ETAPA 1

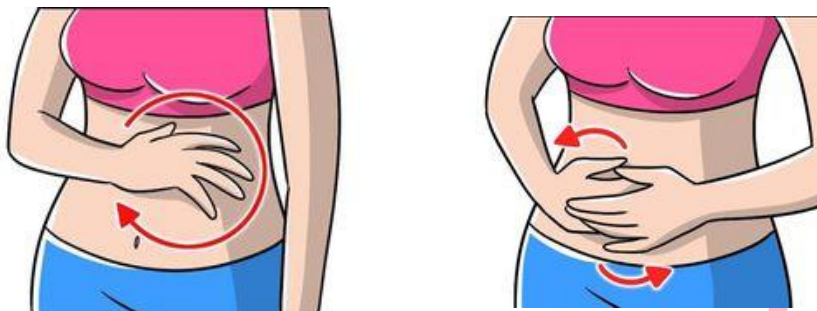
Relaja tu cuerpo y siente tu pesadez.

ETAPA 2

Coloca las manos sobre la barriga y efectúa tres respiraciones profundas.

ETAPA 3

Roza la piel con la palma de la mano, deslizándola cuidadosamente sobre el espacio del vientre para relajarlo y activar progresivamente la circulación.



AUTOMASAJE DEL VIENTRE

Este masaje puede realizarse en distintas partes del cuerpo.



ETAPA 5

Con las puntas de los diez dedos, efectúa vibraciones sobre tu abdomen. Para ello, ejerce microsacudidas de adelante hacia atrás. La piel y la carne tiemblan, ondulan sin oponer resistencia.



ETAPA 6

¡Agarra con las dos manos los michelines de tu vientre y amásalos con los dedos. Masajea y amasa tu piel y tu carne lenta y profundamente durante varios minutos, como si fueran una masa de pan. Las circulaciones sanguínea y linfática se aceleran, las toxinas son evacuadas. Los músculos se relajan y nuestros órganos internos se destensan. Nuestro vientre recupera su funcionamiento.



AUTOMASAJE DEL PIE

**Nuestro cuerpo se inscribe en nuestros pies.
Mimarlos es cuidar todo nuestro ser.**

ETAPA 1

Sumerge tus pies en un agradable baño de pies durante diez minutos, hasta que estén bien relajados. A continuación, seca uno de tus pies envolviéndolo con una toalla caliente y mullida.

ETAPA 2

Efectúa algunas rotaciones con el tobillo y estira la pierna separando los dedos del pie en forma de abanico. Mueve suavemente tus pies en todas direcciones. Haz funcionar las articulaciones.

ETAPA 3

Envuelve confortablemente y palpa enérgicamente los músculos de las pantorrillas, del tobillo y de las distintas partes del pie: planta del pie, talón, dedos del pie y empeine. No te olvides del espacio entre los dedos del pie, dobla suavemente las articulaciones. Pasa tus dedos por encima de las uñas del pie.

ETAPA 4

Alivia las rigideces presionando, masajeando y estirando a manos llenas toda la superficie de los pies.

ETAPA 5

Coloca tu pie en las palmas de las manos y la pulpa de los dedos gordos traza pequeños círculos y espirales, más o menos intensos, sobre toda la superficie del pie, incluidos el empeine y el tobillo.

AUTOMASAJE DEL PIE

**Nuestro cuerpo se inscribe en nuestros pies.
Mimarlos es cuidar todo nuestro ser.**

ETAPA 6

Masajea cada uno de los dedos del pie. Mientras masajeas, estira la piel de los dedos del pie desde la punta hacia la raíz.

ETAPA 7

Cierra el puño y pásalo vigorosamente por la planta de los pies, desde el talón hasta los dedos del pie.

ETAPA 8

Orienta el chorro hacia el centro de la planta de los pies y hazlo evolucionar en círculos en el sentido de las agujas del reloj. Ve ampliando los círculos.

ETAPA 9

Orienta el chorro hacia la pulpa de los dedos de los pies. Estira los dedos de los pies para que el chorro penetre en los pliegues de las articulaciones. No te olvides de los talones. Para terminar, pasa el chorro por el empeine, subiendo desde los dedos del pie hacia el tobillo. Haz lo mismo con el otro pie.

AUTOMASAJE DE ESPALDA

ETAPA 1

Túmbate cómodamente de espaldas.
Dobla las piernas manteniendo la planta del pie pegada al suelo.
Efectúa tres respiraciones de relajación.

ETAPA 2

Siente bien los puntos de apoyo de tu cuerpo sobre el suelo.

ETAPA 3

Percibe tu peso.

ETAPA 4

Levanta ligeramente la pelvis y coloca una pelota de tenis debajo de los riñones, a la izquierda o a la derecha de la columna vertebral.

ETAPA 5

Tu espalda se va a deslizar suavemente sobre la pelota, que rodará y masajeará una parte de la espalda, desde abajo hacia arriba. A continuación, coloca la pelota al otro lado de la columna vertebral. Y vuelta a empezar.

ACUPRESIÓN DIGITAL

La acupresión digital es una técnica procedente de china

Estimular determinados puntos del cuerpo con la punta de los dedos restaura nuestro flujo energético y nos aporta sosiego.

Como la acupuntura, se sustenta en la teoría de los meridianos, esos caminos que recorren el cuerpo y transportan el ki o el chi, la energía vital que fluye hasta en las más diminuta de nuestras células. Una rigidez, un dolor o un achaque en una parte de nuestro cuerpo son la señal de una carencia de ki y, por consiguiente, de una disfunción energética. La acupresión nos invita a restablecer los caminos de energía

1A ACURPESIÓN DIGITAL

El pulgar de la mano derecha presiona sobre el punto situado entre el pulgar y el índice de la mano izquierda durante diez segundos.

Dos segundos de relajación y de nuevo diez segundos de presión.

Se repite tres veces siguiendo el mismo ritmo.

A continuación, el pulgar de la mano derecha presiona sobre el punto situado entre el pulgar y el índice de la mano izquierda, siguiendo el mismo ritmo que antes.

2A ACURPESIÓN DIGITAL

Con los índices, presiona ininterrumpidamente durante cinco minutos los puntos situaciones en la cara externa de las piernas y justo debajo de las rodillas.

3A ACURPESIÓN DIGITAL

Contra un ataque de ansiedad, las migrañas y las tensiones del rostro.

Cierra los ojos.

Coloca tus dedos índice sobre tus sienes y traza un pequeños círculos en el sentido de las agujas del reloj. Los dedos no se deslizan sobre la piel, sino que la hacen moverse. ESTe gesto estimula la oxigenación del cerebro.

Anexo S

Rubricas plan de intervención

RÚBRICA DE EVALUACIÓN

ÍTEMS	3	2	1
INTELIGENCIA EMOCIONAL	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO RECONOCE LOS TÉRMINOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	LA MITAD DEL ALUMNADO PUEDE RECONOCER LOS CONCEPTOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO TIENE DIFICULTAD PARA RECONOCER LOS TÉRMINOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
EXPRESIÓN ORAL DE EMOCIONES	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO RECONOCE Y EXPRESA CON REGULARIDAD Y POCOA AYUDA SUS EMOCIONES	LA MITAD DEL ALUMNADO PUEDE NOMBRAR Y DESCRIBIR CON AYUDA MUCHAS DE SUS EMOCIONES	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO TIENE DIFICULTAD PARA NOMBRAR AUN CON AYUDA CONSTANTE ALGUNA DE SUS EMOCIONES
COMPRESIÓN DEL MALESTAR	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO RECONOCE Y EXPRESA SU MALESTAR Y PIDE AYUDA SI ES NECESARIO	LA MITAD DEL ALUMNADO PUEDE NOMBRAR Y DESCRIBIR CON AYUDA SITUACIONES VIVIDAS QUE LES GENEREN MALESTAR Y COMPRENDE ESE SUFRIMIENTO	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO TIENE DIFICULTAD PARA COMPRENDER EL MALESTAR AUN CON AYUDA CONSTANTE
EMPATÍA ESCUCHA ACTIVA	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO HA SABIDO PRACTICAR SIN AYUDA LA ESCUCHA ACTIVA	LA MITAD DEL ALUMNADO HA PRACTICADO LA ESCUCHA ACTIVA CON AYUDA EN ALGUNOS MOMENTOS DETERMINADOS	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO TIENE DIFICULTAD PARA PRACTICAR LA ESCUCHA ACTIVA AUN CON AYUDA CONSTANTE

RÚBRICA DE EVALUACIÓN

ÍTEMS	3	2	1
SEÑALES DE ALARMA	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO HA SABIDO DETECTAR SEÑALES DE ALARMA PROPIAS Y AJENAS SIN AYUDA	LA MITAD DEL ALUMNADO HA SABIDO DETECTAR SEÑALES DE ALARMA PROPIAS Y AJENAS CON UN POCO DE AYUDA	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO TIENE DIFICULTAD PARA DETECTAR SEÑALES DE ALARMA PROPIAS Y AJENAS, AUN CON AYUDA CONSTANTE
FOMENTAR EL SENTIDO DE LA VIDA	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO HA ENTENDIDO EL SENTIDO DE LA VIDA SIN AYUDA	LA MITAD DEL ALUMNADO HA ENTENDIDO EL SENTIDO DE LA VIDA CON UN POCO DE AYUDA	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO TIENE DIFICULTAD PARA ENTENDER EL SENTIDO DE LA VIDA AUN CON AYUDA CONSTANTE
CREAR UN VÍNCULO SEGURO	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO SE HA SENTIDO SEGURO EN LAS SESIONES	LA MITAD DEL ALUMNADO SE HAN SENTIDO POCO SEGUROS EN LAS SESIONES	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO NO SE HA SENTIDO SEGURO EN LAS SESIONES

Anexo R

Rubrica de evaluación sesiones

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SESIÓN 1

ÍTEMS	3	2	1
INFORMAR DEL PLAN DE INTERVENCIÓN	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO HA ENTENDIDO EL PLAN DE INTERVENCIÓN	LA MITAD DEL ALUMNADO PUEDE RECONOCER EL PLAN DE INTERVENCIÓN CON AYUDA	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO TIENE DIFICULTAD PARA RECONOCER EL FUNCIONAMIENTO DEL PLAN DE INTERVENCIÓN AUN CON AYUDA CONSTANTE
FAVORECER EL AUTOCONOCIMIENTO	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO HA ADQUIRIDO HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO	LA MITAD DEL ALUMNADO PUEDE RECONOCER HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO CON AYUDA	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO TIENE DIFICULTAD PARA RECONOCER HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO AUN CON AYUDA CONSTANTE
CONOCER LOS CAMBIOS EN LA ADOLESCENCIA	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO HA ENTENDIDO LOS CAMBIOS QUE SE PRODUCEN EN LA ADOLESCENCIA	LA MITAD DEL ALUMNADO HA ENTENDIDO LOS CAMBIOS QUE SE PRODUCEN EN LA ADOLESCENCIA CON AYUDA	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO TIENE DIFICULTAD PARA COMPRENDER LOS CAMBIOS QUE SE DAN EN LA ADOLESCENCIA AUN CON AYUDA CONSTANTE

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SESIÓN 2

ÍTEMS	3	2	1
INTRODUCIR EL INTELIGENCIA EMOCIONAL	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO RECONOCE LOS TÉRMINOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	LA MITAD DEL ALUMNADO PUEDE RECONOCER LOS CONCEPTOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL CON AYUDA	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO TIENE DIFICULTAD PARA RECONOCER LOS TÉRMINOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL AUN CON AYUDA CONSTANTE
AMPLIAR VOCABULARIO INTELIGENCIA EMOCIONAL	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO RECONOCE Y EXPRESA CON REGULARIDAD Y Poca AYUDA SUS EMOCIONES	LA MITAD DEL ALUMNADO PUEDE NOMBRAR Y DESCRIBIR CON AYUDA MUCHAS DE SUS EMOCIONES	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO TIENE DIFICULTAD PARA NOMBRAR AUN CON AYUDA CONSTANTE ALGUNA DE SUS EMOCIONES
FUNCIONES DE LAS EMOCIONES	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO RECONOCE Y LAS FUNCIONES DE LAS EMOCIONES	LA MITAD DEL ALUMNADO COMPRENDE LAS FUNCIONES DE LAS EMOCIONES CON AYUDA	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO TIENE DIFICULTAD PARA COMPRENDER LAS FUNCIONES DE LAS EMOCIONES AUN CON AYUDA

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SESIÓN 3

ÍTEMS	3	2	1
HAN PARTICIPADO EN LA ACTIVIDAD EXPERIENCIAL	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO HA PARTICIPADO DE LA ACTIVIDAD EXPERIENCIAL	LA MITAD DEL ALUMNADO HA PARTICIPADO DE LA ACTIVIDAD EXPERIENCIAL	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO NO HA PARTICIPADO DE LA ACTIVIDAD EXPERIENCIAL
LA SESIÓN HA SIDO EXPERIENCIAL	SE HAN UTILIZADO ELEMENTOS QUE HAN FAVORECIDO LA EXPRESIÓN CORPORAL	ALGUNOS ELEMENTOS UTILIZADOS EN LA SESIÓN HAN FAVORECIDO LA EXPRESIÓN CORPORAL	LOS MATERIALES UTILIZADOS NO HAN FOMENTADO LA EXPRESIÓN CORPORAL DE LAS EMOCIONES

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SESIÓN 6

ÍTEMS	3	2	1
CONCEPTO DE EXPECTATIVAS	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO RECONOCE EL CONCEPTO DE EXPECTATIVAS	LA MITAD DEL ALUMNADO PUEDE RECONOCER EL CONCEPTO DE EXPECTATIVAS CON AYUDA	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO TIENE DIFICULTAD PARA RECONOCER EL CONCEPTO DE EXPECTATIVAS AUN CON AYUDA CONSTANTE
EVIDENCIAR CÓMO NOS INFLUYEN LAS EXPECTATIVAS	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO RECONOCE COMO NOS INFLUYEN LAS EXPECTATIVAS	LA MITAD DEL ALUMNADO PUEDE RECONOCER COMO NOS INFLUYEN LAS EXPECTATIVAS CON AYUDA	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO TIENE DIFICULTAD PARA RECONOCER COMO NOS INFLUYEN LAS EXPECTATIVAS AUN CON AYUDA
CONCEPTO DE ANSIEDAD	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO RECONOCE QUE ES LA ANSIEDAD	LA MITAD DEL ALUMNADO PUEDE CONOCER QUE ES LA ANSIEDAD CON AYUDA	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO TIENE DIFICULTAD DE CONOCER LA ANSIEDAD AUN CON AYUDA

RÚBRICA DE EVALUACIÓN SESIÓN 7

ÍTEMS	3	2	1
EXPERIMENTAR SITUACIONES DESAGRADABLES	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO HA EXPERIMENTADO SITUACIONES DESAGRADABLES	LA MITAD DEL ALUMNADO HA EXPERIMENTADO SITUACIONES DESAGRADABLES	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO NO HA EXPERIMENTADO SITUACIONES DESAGRADABLES
TÉCNICAS DE RELAJACIÓN	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO PRACTICA LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN	LA MITAD DEL ALUMNADO PRACTICA LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN CON AYUDA	MÁS DEL 80% DEL ALUMNADO TIENE DIFICULTAD PARA PRACTICAR LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN AUN CON AYUDA

Anexo T*Lista de control***LISTA CONTROL****MÁS DEL 80% DE ALUMNOS HA PARTICIPADO****HAN PARTICIPADO LA ESCUELA ACTIVA****SU COMPORTAMIENTO HA SIDO ADECUADO****HAN COMPRENDIDO EL CONCEPTO DE SENTIDO DE LA VIDA****SE OBSERVA UNA MEJORA EN LA GESTIÓN EMOCIONAL****CONCIENCIA QUE FUERON ENFERMOS EN EL CORPO****ANOTACIONES**

Anexo U

Autoevaluación diana ejemplo sesión 1

Autoevaluación sesión 1

Arrastra la estrella del área al estadio que corresponde tu conocimiento

He participado en la sesión


1 2 3 4

He fomentado un buen clima

1 2 3 4

Me he sentido identificado

1 2 3 4



He aprendido conocimientos nuevos

1 2 3 4

Me he sentido a gusto

1 2 3 4