

PROGRAMA PROMOCIÓN DEL BIENESTAR PERSONAL Y SOCIAL DE LOS/LAS ADOLESCENTES. (Félix López Sánchez)

PREVENCIÓN UNIVERSAL.

Programa socioeducativo para adolescentes entre los 12 y 17 años.

NOTA: Aplicación del programa según “*Programa para la prevención de la violencia y de la frustración a través del fomento del bienestar personal y social*”. Félix López Sánchez.

OBJETIVO GENERAL

Promoción del bienestar emocional y social de los/las adolescentes y, por tanto, de su bienestar y del de los demás.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Dotar a los/las adolescentes de recursos para que puedan resolver adecuadamente sus necesidades vitales, mentales e interpersonales.
- Potenciar aquellos recursos de los que ya disponen, que les acercan a su bienestar y les ayudan a colaborar en el bienestar de los demás.
- Incrementar la competencia de cada adolescente, para adaptarse y saber afrontar y superar los riesgos a los que puedan verse sometidos en su vida diaria.
- Ayudarles a ser más prosociales, como mejor forma de prevenir las conductas antisociales.

DESTINATARIOS

- Adolescentes con edades comprendidas entre los 13 y 17 años, sin especiales problemas, de cara a potenciar su desarrollo personal y social.
- Adolescentes con dificultades o problemas de socialización, para que puedan superar esas dificultades y consigan una mejor adaptación escolar, familiar y social.

NOTA: Aplicación tanto dentro de la escuela como en contextos extraescolares. (En este último caso se requiere un grupo de adolescentes mínimo de 7 participantes).

METODOLOGÍA

Metodología activa y participativa.

Diálogo y reflexión como principales herramientas de trabajo.

Para favorecer la motivación de los chicos y las chicas, todas las sesiones comenzarán con un juego o actividad dinámica. También se les proporcionará a lo largo de las sesiones la oportunidad de tener experiencias de éxito.

CONTENIDOS

Este programa está estructurado en siete unidades didácticas:

- Unidad 1. Ponemos nuestras normas.
- Unidad 2. Concepto de ser humano.
- Unidad 3. Valores y desarrollo moral.
- Unidad 4. Autoestima.
- Unidad 5. La empatía o el corazón inteligente.
- Unidad 6. Las habilidades para la comunicación con los demás.
- Unidad 7. El autocontrol: ¿Quieres ser tu dueño y relacionarte bien con los demás?

DURACIÓN DEL PROGRAMA, NÚMERO DE SESIONES Y CONTENIDO

Programa completo: 7 sesiones.

Sesiones de 50 minutos / semana. (Horas de tutoría).

Aplicación: Durante el curso escolar.

EVALUACIÓN

Aplicación de pre-test y post-test.

Evaluación al final de cada sesión.

ENTIDADES COLABORADORAS

Programa financiado por la Diputación de León y aplicado en colaboración con los Centros educativos.