

# Decálogo

## de buenas prácticas

para las intervenciones  
de promoción del

### bienestar emocional

en las infancias,  
adolescencias y juventudes



Decálogo elaborado en colaboración con la agrupación de organizaciones que trabajan en la promoción del bienestar emocional:

Por orden alfabético de programa



Liderado por el Hospital Sant Joan de Déu Barcelona y la Fundació Nous Cims, 2024.



Queremos agradecer a todas aquellas personas que han hecho aportaciones al decálogo con toda su generosidad:

Bartroli Checa, Montse; Camprodon Rosanas, Ester; Camós Bataller, Sandra; Català Miró, Laia; Corominas, Mari; Curcoll Vallès, Laia; De la Cerda Toledo, Maribel; Fidelis Perez de Tudela, Mònica; Fonoll Masalias, Núria; Gomes da Costa, Pau; Gómez Mas, Enric; González Pérez, Irene; Gutiérrez Lestón, Cristina; Llistosella Piñero, María; Lima, Rodrigo; Loste Romero, Anna; Malagrida Escalas, Rosina; Mas-Expósito, Laia; Martín Rodríguez, Berta; Mestres Pastor, Laia; Mosquera Ginesta, Marta; Pérez Giménez, Anna; Pérez Gisbert, Lara; Pineda Rüegg, Laia; Prats Enríquez, Àlex; Rodríguez Font, Núria; Roselló Garcia, Anabel; Rubio Simón, Raquel; Santamaría Vidal, Jana; Serra Arumí, Clara; Tarbal Roquer, Arian; Vives Adrián, Laia.



Esta obra está sujeta a la licencia Creative Commons de Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada (by-nc-nd). Se permite la reproducción, distribución y comunicación pública de la obra siempre y cuando se reconozca la autoría. Queda prohibido el uso comercial de la obra y la generación de obras derivadas.

# Índice

<b>A</b>	<b>Descripción del proceso de elaboración del decálogo</b>	<b>5</b>
<hr/>		
<b>B</b>	<b>Introducción</b>	<b>6</b>
1.	Definiciones en torno al bienestar emocional	6
2.	Necesidades prioritarias en los programas de educación emocional, de acompañamiento emocional y de promoción del bienestar emocional en los centros educativos y socioeducativos.	8
3.	Retos y problemáticas en la promoción del bienestar emocional en el ámbito educativo, social y de ocio educativo.	10
4.	Elementos clave y/o soluciones para la promoción del bienestar emocional de las infancias, adolescencias y juventudes en el ámbito educativo, social y de ocio educativo.	11
5.	Recomendaciones generales para la evaluación de programas	13
6.	Qué dicen las niñas y los niños de su bienestar	14
<hr/>		
<b>C</b>	<b>Decálogo construido en 10 orientaciones para los programas de Bienestar Emocional</b>	<b>16</b>
1.	Primera orientación: Establecer el bienestar emocional como prioridad estratégica de la comunidad educativa y social	17
2.	Segunda orientación: Trabajar las alianzas con todas las posibles partes implicadas en la promoción del BE a través de la comprensión, concienciación y la cocreación.	18
3.	Tercera orientación: Llevar a cabo intervenciones basadas en la evidencia y que tengan en cuenta su sostenibilidad.	19
4.	Cuarta orientación: Implementar estrategias adaptadas a la realidad de cada comunidad educativa y social: concretas, flexibles, intencionadas, colaborativas y con mirada sistémica.	20
5.	Quinta orientación: Formar, capacitar y empoderar de manera continuada las y los profesionales docentes y las y los educadores, partiendo del trabajo de las propias competencias socioemocionales.	21
6.	Sexta orientación: Desarrollar las competencias socioemocionales para la promoción de la salud y el bienestar de la IAJ y las familias.	22
7.	Séptima orientación: Incluir la diversidad y equidad en todas las intervenciones.	23
8.	Octava orientación: Desarrollar procesos de seguimiento, evaluación y aprendizaje para mejorar y generar evidencia contrastada en los programas de BE.	24

9.	Novena orientación: Compartir aprendizajes, conocimientos, buenas prácticas y resultados relevantes.	26
10.	Décima orientación: Fomentar sinergias entre las organizaciones públicas, privadas e iniciativas comunitarias para promover el BE con políticas integrales.	27
<b>D</b>	<b>Decálogo de buenas prácticas para las intervenciones de promoción del bienestar emocional en las infancias, adolescencias y juventudes (IAJ)</b>	29
<b>E</b>	<b>Conclusiones</b>	30
<b>F</b>	<b>Descripción de cada programa y/u organización participante en el decálogo:</b>	31
1.	Programa 1, 2, 3 emoció (Agencia de Salud Pública de Barcelona)	31
2.	Benestar per estar Bé (Departamento de Educación de la Generalitat de Catalunya)	32
3.	Disciplina Positiva	34
4.	Fem Comunitat Educativa [hagamos comunidad educativa] (Eduvic)	35
5.	Programa En cercle (CHM Les Corts y Consorcio de Educación de Barcelona)	37
6.	Escola de Salut (Fundación Sant Joan de Déu)	38
7.	Projecte FRAK (Fostering Resilience in Adolescents at Risk)	39
8.	La Granja Ability Training Center (Método La Granja)	40
9.	Henka - Creciendo en bienestar emocional (Hospital Sant Joan de Déu)	41
10.	Improva (Fundación Sant Joan de Déu)	42
11.	Programa KOA (Fundación Nous Cims)	44
12.	Programa KOMTÜ (Fundación Nous Cims)	45
13.	Programa Look Inside	46
14.	Fundación Princesa de Girona	47
15.	Salut i Educació emocional SL	48
16.	Programa Sana Ment (Living Lab de Salut de IrsiCaixa)	49
17.	Programa «Sigues tu» [sé tu] herramientas y activos para la salud (Dipsalut de Girona)	50
18.	Som 360 (Sant Joan de Déu)	51
19.	Pobles que cuiden [Pueblos que cuidan]	52

Actualmente, existe un gran número de organizaciones, tanto públicas como privadas, que se dedican a mejorar el bienestar emocional de las infancias, adolescencias y juventudes (IAJ).

En los encuentros y colaboraciones entre algunas de estas organizaciones, se subraya la necesidad de trabajar en red, compartir conocimientos y buenas prácticas, y coordinar esfuerzos con las administraciones públicas.

En este contexto, nace esta alianza en forma de grupo de trabajo para elaborar un decálogo de buenas prácticas destinado a las organizaciones que estén diseñan-

do y/o implementando programas de promoción del bienestar emocional (BE) en los centros educativos y socioeducativos.

Asimismo, este decálogo propone orientaciones relevantes que las administraciones públicas pueden tener en cuenta a la hora de diseñar, implementar y/o evaluar programas de bienestar emocional.

# A

## Descripción del proceso de elaboración del decálogo

Para construir este decálogo, han participado representantes de 19 programas de 15 organizaciones diferentes (públicas y privadas) que trabajan actualmente en el ámbito de la salud y el bienestar emocional en los centros educativos. Este decálogo se ha elaborado entre los meses de febrero y noviembre de 2024, a lo largo de cuatro sesiones de trabajo presencial, con los siguientes objetivos:

### • SESIÓN 1

Sesión inicial para definir las condiciones y consensuar la visión compartida sobre la configuración del proceso y el resultado deseado..

### • SESIÓN 2 y 3

Sesiones para compartir experiencias a través de una serie de preguntas preparadas previamente sobre las prácticas en los diferentes programas de bienestar emocional en los centros.

### • SESIÓN 3 y 4

Sesiones para debatir y consensuar las 10 orientaciones y/o principios propuestos por el decálogo.

# B

## Introducción

A lo largo de las sesiones 2, 3 y 4, los y las representantes de los programas participantes del decálogo compartieron el marco de necesidades, problemáticas y barreras que se encuentran en su práctica diaria.

Posteriormente propusieron soluciones, acciones y actividades, algunas que ya se llevan a cabo y otras nuevas como sugerencias y propuestas que deberían tomarse en consideración. En este bloque de introducción, se recaban las ideas compartidas en estas sesiones de experiencias compartidas.

Las 15 organizaciones participantes en este proceso respaldan la promoción del bienestar emocional en comunidades educativas y/o socioeducativas que conforman el tejido de recursos de acompañamiento a las infancias, adolescencias y juventudes y sus familias en

los ámbitos de la salud, la educación, la protección social y el ocio educativo y sociocultural. Estas comunidades están integradas por centros educativos de infantil y primaria, institutos-escuelas, institutos de educación secundaria, centros de formación profesional, escuelas de educación especial, centros residenciales de acción educativa, centros socioeducativos diurnos, centros de acogida para las infancias y las adolescencias, centros juveniles, espacios (centros de recreo), casals (entidades de carácter popular), centros residenciales de educación intensiva, etc.

Cada una de estas comunidades incluye a todos los agentes de educación y aprendizaje para las niñas y niños, adolescentes y jóvenes, es decir el equipo docente, las educadoras y educadores, las familias, etc.<sup>1</sup>.

Las 15 organizaciones trabajan conjuntamente para fortalecer las relaciones dentro de las comunidades; para ello acompañan a sus miembros en la creación de espacios seguros y saludables e impulsan el desarrollo socioemocional de las niñas y niños, adolescentes y jóvenes.

## 1

### Definiciones en torno al bienestar emocional

En los últimos años el bienestar emocional ha cogido cada vez más relevancia como uno de los ejes de intervención que hay que tomar en consideración para potenciar la salud mental, el bienestar y la calidad de vida de las personas. En 2004, la Organización Mundial de la Salud (OMS)<sup>2</sup> definía la salud mental como un «estado de bienestar en el que los individuos reconocen sus propias capacidades, pueden hacer frente a las tensiones normales de la vida, trabajan de manera productiva y fructífera, y contribuyen a su comunidad». Esta definición enfatiza que la salud mental no es solo la ausencia de trastornos mentales; forma parte íntegra de la salud general, que incluye el bienestar emocional, psicológico y social.

<sup>1</sup> El artículo 19.1 de la Ley 12/2009 de educación, establece que la comunidad educativa está integrada por todas las personas e instituciones que intervienen en el proceso educativo. Forman parte de ella los alumnos, las familias, el profesorado, los profesionales de atención educativa y el personal de administración y servicios, la administración educativa, los entes locales y los agentes territoriales y sociales y las asociaciones que los representan, así como los colegios profesionales del ámbito educativo, el asociacionismo educativo, las entidades deportivas escolares y los profesionales, empresas y entidades de tiempo libre y de servicios educativos.

<sup>2</sup> World Health Organization. (2004). Promoting mental health: concepts, emerging, evidence, practice (Summary report).

En 2021, la propia OMS amplia la definición de Bienestar<sup>3</sup> como un «estado positivo que experimentan los individuos y las sociedades. Similar a la salud, es un recurso para la vida diaria y viene determinado por las condiciones sociales, económicas y ambientales». El bienestar abarca «la calidad de vida, así como la capacidad de las personas y las sociedades a contribuir al mundo de acuerdo con un sentido de significado y propósito. Centrarse en el bienestar ayuda a seguir la distribución equitativa de los recursos, el progreso global y la sostenibilidad. El bienestar de una sociedad se puede observar en la medida en que esta es resiliente, construye capacidad de acción y está preparada para transcender los retos»..

El bienestar emocional es esencial para la salud mental, ya que facilita la regulación de las emociones, la gestión del estrés, las relaciones y las dificultades cotidianas, lo que reduce el riesgo de padecer trastornos mentales.

Si ahondamos aún más en las definiciones, se considera bienestar emocional a aquel estado de sentirse de manera positiva, en coherencia con uno/a mismo/a; proviene del equilibrio entre lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos y de la adecuación entre las necesidades y las realidades tanto personales como del sistema de personas con las que convivimos. Podemos conceptualizarlo entonces como el estado positivo general y multidimensional que incluye aspectos afectivos, cognitivos y sociales, como por ejemplo la satisfacción con la vida, el sentido de propósito y la capacidad para perseguir objetivos autodefinidos.

El bienestar subjetivo o la satisfacción global con la vida incluye valoraciones emocionales y también cognitivas que las niñas y los niños hacen sobre sus vidas, las circunstancias que les afectan y los contextos donde viven. El bienestar emocional (BE) evoluciona a lo largo de la vida y factores como el desarrollo cognitivo y emocional influyen sobre él. A medida que las personas pasan por diferentes etapas vitales, las características que conforman el BE (como la satisfacción vital, la autoconciencia y la regulación emocional) pueden variar. Por ejemplo, las personas adultas experimentan menos emociones negativas, mientras que las niñas y los niños y las personas con diversidad funcional pueden presentar un funcionamiento diferente en la reflexión sobre su bienestar. Esta perspectiva de trayectoria vital pone de manifiesto la complejidad y variabilidad del BE.<sup>4</sup> En la última actualización del nuevo currículum educativo, el bienestar emocional de toda la comunidad educativa se convierte en uno de los seis vectores de carácter transversal considerados clave para la sociedad actual<sup>5</sup>.

La educación emocional ha de ser uno de los fundamentos esenciales del sistema educativo, puesto que nos invita a reflexionar sobre la finalidad última de la educación. ¿Educamos para responder a las necesidades productivas de una economía cambiante? ¿Para formar a una ciudadanía responsable y comprometida? ¿Para guiar las personas hacia una vida consciente y plena? ¿O para adaptarnos a las demandas sociales de cada época? Tal como defiende Agustín de la Herrán<sup>6</sup>, hay áreas educativas que son radicales –de raíz–, perennes e indispensables para el desarrollo humano, y la educación emocional es una pieza clave. Esta no solo contribuye al bienestar individual, sino que también facilita la construcción de una sociedad más empática y resiliente, capaz de afrontar los desafíos con equilibrio y conciencia.

Cada vez más, el bienestar emocional se considera multidimensional y abarca tanto los aspectos experienciales (experiencias emocionales momentáneas) como los reflexivos sobre las realidades y condiciones de la vida. Es necesario que se reconozca como un componente importante de la salud global, que afecta no solo a la salud mental, sino también al bienestar físico y la calidad de vida.

Las situaciones de malestar y las problemáticas de salud mental son complejas por la variedad de factores que las causan. Por eso, las soluciones también son muy complejas. La responsabilidad de promover el bienestar emocional no puede recaer únicamente en cada persona y en cada comunidad implicada. Al contrario, hay determinantes sociales como las condiciones económicas, las

<sup>3</sup>Health promotion glossary of terms 2021. Geneva: World Health Organization; 2021

<sup>4</sup>Park, C. L., Kubzansky, L. D., Chafouleas, S. M., Davidson, R. J., Keltner, D., Parsafar & Wang, K. H. (2023). Emotional well-being: What it is and why it matters. *Affective Science*, 4(1), 10-20.

<sup>5</sup>Vector 5 del currículum con especial atención al bienestar emocional de la infancia y la juventud, que incluye tanto la experiencia subjetiva de sentirse bien, en armonía i tranquilidad, como la experiencia personal de satisfacción con uno/a mismo/a para poder enfrentarse a las dificultades y superarlas con positivismo (Decreto 175/2022, de ordenación de las enseñanzas de la educación básica).

<sup>6</sup>Herrán, A. de la. (2020). *¿Por qué los currícula no pueden educar? Una mirada radical inclusiva*. Revista Española de Pedagogía, 78(276), 21-40.

políticas públicas de salud, de educación, de trabajo, y de vivienda, los medios de comunicación, la globalización y los movimientos sociales, entre otros, que siempre deben tenerse presentes cuando una sociedad se plantea promover el propio bienestar emocional. Sin ignorar esta complejidad, pero justamente por eso mismo, es importante ajustar las expectativas sobre lo que los programas de bienestar emocional pueden conseguir dentro de sus posibilidades y como parte de un sistema cambiante que, a pesar de no desearlo, mantiene situaciones de desigualdad y discriminación que generan malestar emocional y sobre las que hay que seguir trabajando para disminuirlas y erradicarlas.

Promover el bienestar emocional es, por consiguiente, un trabajo de corresponsabilidad que debe compartirse en todos los niveles de la sociedad (individuo, familia, comunidad, entorno educativo, entorno laboral, gobierno y políticas públicas, movimientos sociales, etc.). Este enfoque sistémico<sup>7</sup> reconoce que cada nivel tiene un papel interdependiente y que los cambios a cualquier nivel pueden repercutir en la salud y el bienestar emocional de todo el sistema. Si nos implicamos todos, conseguiremos un futuro con un mayor bienestar emocional.

También debe hacerse un breve inciso sobre la relevancia de los espacios y del contexto físico, a menudo obviados pero que deben destacarse. El contexto físico en el que vivimos, estudiamos o trabajamos tiene un impacto significativo en nuestra salud y bienestar emocional. Todo el mundo ha experimentado como factores como por ejemplo el ruido u otras formas de contaminación acústica, la arquitectura y las condiciones de los espacios, o el acceso a la naturaleza y los espacios verdes pueden condicionar cómo nos sentimos.

## 2

### Necesidades prioritarias en los programas de educación emocional, de acompañamiento emocional y de promoción del bienestar emocional en los centros educativos y socioeducativos.

En la actualidad educativa y social es relevante como, cada vez más, a la adquisición de conocimientos y competencias académicas, se añade la adquisición de competencias socioemocionales, que, más allá de educar para la vida, trabajan para la promoción del bienestar

emocional (BE) de todos los miembros de la comunidad socioeducativa. Este apartado describe las necesidades específicas de cada grupo de interés dentro del entorno escolar: alumnado, personal docente, familias y la comunidad en general.

#### • Necesidades de las infancias, adolescencias y juventudes

Las infancias, adolescencias y juventudes (IAJ) necesitan un acompañamiento sistemático en competencias socioemocionales que incluyan la conciencia y regulación de las emociones, la gestión del estrés y la frustración, la autoestima y la resiliencia, la empatía y las competencias de vínculo relacional tanto con las personas adultas como con sus iguales, además de la capacidad de escoger retos, propósitos y objetivos que llenen sus vidas de satisfacción, sentido y bienestar. Es esencial promover estilos de vida saludables y un aprendizaje emocional que prepare las IAJ para afrontar los retos diarios de su presente y futuro. La diferenciación entre las necesidades reales de las IAJ y la percepción adulta de estas necesidades es crucial para una intervención efectiva, razón por la cual es indispensable preguntar, escuchar y considerar los puntos de vista de las IAJ. Esta diferenciación es esencial para entender realmente las necesidades socioemocionales de las IAJ sin imponer expectativas o interpretaciones adultas que pueden no corresponder a sus verdaderas experiencias y sentimientos. Por consiguiente, los programas deben ser atractivos, inclusivos y motivadores, y tener en cuenta los intereses de las IAJ como vehículo de aprendizaje y desarrollo socioemocional.

<sup>7</sup> Según Bronfenbrenner, en el enfoque sistémico del desarrollo humano destaca la interacción dinámica entre la persona y los diferentes entornos que la rodean, desde el más cercano (familia, escuela) hasta el contexto cultural y temporal más amplio. Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

- **Necesidades del personal docente y profesional de la educación**

Las y los profesionales de la educación, del ámbito social y del ocio educativo desempeñan un papel clave en la promoción del BE. Es vital que dispongan de competencias que les permitan cocrear y mantener este enfoque. El contexto actual presenta cambios constantes del programa curricular y del personal en sus equipos, y esto resalta la necesidad de una preparación en su resiliencia como profesionales. Necesitan formación continua en competencias socioemocionales para sostener la complejidad creciente de realidades en su día a día y para poder actuar con efectividad ante situaciones difíciles. El apoyo continuado y el desarrollo de competencias restaurativas son fundamentales para una integración efectiva del BE dentro de la dinámica escolar y social. También es necesario abastecer a las y los profesionales de recursos de autocuidado para prevenir el agotamiento profesional y mantener un buen nivel de bienestar personal.

Una revisión de los planes de formación de los grados de educación de ámbito universitario, donde el desarrollo socioemocional de las futuras y futuros docentes se contemple como una prioridad ineludible para poder ejercer su profesión de manera sostenible con satisfacción y sentido, se convierte en un requisito indispensable en el contexto educativo actual.

En cuanto al personal docente, es esencial que reciba apoyo institucional que reconozca el BE como prioridad, y tener una administración que contribuya en la medida posible a un contexto de políticas socioeducativas más estable.

- **Necesidades de las familias**

Las familias son un agente clave en la continuidad y coherencia de los programas de BE. Es esencial que se vean como socias, no como barreras. El trabajo conjunto con las familias debe enfocarse en compartir valores y estrategias para la gestión emocional en su hogar y su día a día, así como proporcionarles recursos que promuevan hábitos saludables y de la calidad de vida. Esta aproximación requiere llegar a todas las familias, especialmente aquellas que más lo necesitan, con una visión de colaboración y apoyo mutuo.

- **Necesidades de la comunidad educativa y social**

La integración de la comunidad en la escuela es esencial para eliminar barreras y promover un cambio real. Un modelo organizativo de trabajo en red, que promueva la participación y la cocreación, puede tener un profundo impacto en el BE. Debe considerarse a la comunidad como parte integral del entorno educativo y social, que aporta valor y apoyo a través de diferentes agentes y recursos comunitarios.

- **Creación de un marco común compartido**

El desarrollo de un marco compartido para el BE implica crear una definición común que todas las partes implicadas entiendan y acepten. Este marco debe cultivar la sensibilización, el empoderamiento y las competencias socioemocionales necesarias para afrontar las realidades del día a día. Los recursos y las estrategias tienen que ser accesibles y adaptados a las necesidades de cada grupo, con el objetivo de promover un entorno que sustente y potencie el bienestar emocional de toda la comunidad socioeducativa.

# 3

## Retos y problemáticas en la promoción del bienestar emocional en el ámbito educativo, social y de ocio educativo.

La promoción del bienestar emocional (BE) en los centros educativos y socioeducativos es una iniciativa vital que afronta múltiples desafíos estructurales y circunstanciales. Este apartado explora los principales obstáculos que impiden

la eficacia y la implementación de estos programas. El análisis se organiza entorno a los diferentes agentes implicados: las IAJ, los equipos docentes y profesionales educadores, las familias y la comunidad educativa en su conjunto.

- **Problemáticas con las infancias, adolescencias y juventudes (IAJ)**

Las IAJ están inmersas en un mundo altamente digitalizado, donde el uso excesivo de pantallas influye en el trabajo personal, de autoconocimiento y de desarrollo socioemocional. Además, en contextos vulnerables, la falta de referentes adultos positivos y la presencia de factores de riesgo acumulados (sobre todo cuando se vive en situación de pobreza) agravan las problemáticas de salud mental (SM) y de sufrimiento emocional, y esto compromete su desarrollo integral, como por ejemplo su capacidad de regular las emociones de manera saludable.

- **Retos del personal docente y profesional de la educación**

El personal docente se enfrenta a un miedo generalizado a la formación en BE, un tema cuya importancia reconocen pero que a menudo no saben cómo abordar. La movilidad y el cambio frecuente de profesorado en los centros, junto con la saturación laboral y la falta de tiempo reservado, provocan inconsistencia en la implementación de los programas. Además, existe una diferencia de implicación entre etapas educativas, que es menor en la secundaria postobligatoria, así como una falta de apoyo externo especializado que puede dejar al profesorado sintiéndose solo e inseguro.

La sobrecarga de trabajo y las demandas constantes a las cuales se enfrenta el personal docente a menudo le impide dedicarse plenamente a iniciativas de BE, que se perciben como una tarea más en vez de una parte integral y natural de su práctica profesional. El desarrollo de competencias socioemocionales entre el personal docente que fomente la cocreación y la autonomía puede facilitar la implementación de prácticas de BE sostenibles. La continuidad de los programas es otro desafío, particularmente en contextos de gran rotación de personal.

- **Retos con las familias**

Las familias a menudo se ven sobrepasadas por el trabajo y las responsabilidades personales, y esto dificulta su implicación en los programas de BE. La diversidad cultural y las diferentes realidades de las familias también pueden suponer barreras significativas, sobre todo cuando se está en situación de dificultad económica. Además, existe una dificultad general para conciliar la vida laboral y familiar, así como un desconocimiento y/o falta de recursos para el acompañamiento emocional de las IAJ y en relación con temáticas de crianza concretos (por ejemplo, el uso adecuado de las pantallas).

- **Barreras existentes en la comunidad educativa y social**

Otro reto relevante es la relación y/o comunicación entre profesionales y familias, con el objetivo de promover una colaboración efectiva que ponga a las IAJ en el centro. Hay dificultades para involucrar a las familias en los programas de BE. Esto incluye la falta de participación, las dificultades para conciliar los horarios y la falta de adaptación de los programas a la diversidad multicultural de las familias. Los programas de BE deben tomar en consideración la realidad multicultural y socioeconómica de las familias y buscar maneras de superar las barreras a su participación.

Muy a menudo falta un modelo de trabajo en red que fomente la cooperación de toda la comunidad, creando actividades inclusivas que aborden las diferentes necesidades dentro del marco del BE compartido.

La falta de una ubicación clara y estructurada del programa de BE dentro del currículo escolar es un problema recurrente, así como la confusión sobre qué constituye realmente la educación y el acompañamiento emocional. Las necesidades específicas y contextuales de cada centro y territorio exigen versiones adaptadas del programa original, y requieren una valoración adecuada y un seguimiento continuo. Además, la financiación insuficiente y la burocracia administrativa suponen barreras significativas que limitan el acceso y la implementación efectiva de los programas. A pesar de que se ha avanzado en los últimos años debido a la situación pandémica, muchos centros aún no ven el BE como una prioridad estratégica, también por una evidente falta de asignación de recursos. Como consecuencia, los programas a menudo no están debidamente financiados o son difíciles de escalar y sostener a largo plazo. Es esencial disponer de una financiación adecuada para proporcionar formación continuada al personal docente y para mantener los programas más allá de los cambios más inmediatos.

# 4

## Elementos clave y/o soluciones para la promoción del bienestar emocional de las infancias, adolescencias y juventudes en el ámbito educativo, social y de ocio educativo

Los retos para promover el BE en el ámbito educativo son numerosos y complejos, incluyen barreras estructurales, limitaciones de recursos, y resistencias culturales e institucionales. Es esencial reconocer estos obstáculos y que todos los agentes educativos trabajen de forma coordinada para superarlos, para asegurar una implementación efectiva que promueva un bienestar integral y duradero en toda la comunidad socioeducativa. El BE requiere una estrategia de cocree prioridades e integre diversas perspectivas. Esta tarea requiere una combinación de esfuerzos en políticas educativas, apoyo administrativo, formación continua, y una mayor sensibilización e implicación de todas las partes implicadas.

La formación continua y la evaluación constante de los programas son esenciales para asegurar que las intervenciones se adaptan y evolucionan junto con las necesidades de la comunidad socioeducativa.

Las decisiones a todos los niveles deben dirigirse en la dirección de un sistema y social construido hacia la promoción y la prevención, evitando que las intervenciones se limiten solo a responder a las numerosas situaciones de ur-

gencia que existen. Cambiar la visión y el abordaje de los problemas antes que se conviertan en crisis ayudará a establecer una cultura más proactiva y de apoyo en los centros.

Para abordar estos retos, es imprescindible un marco compartido que defina el BE de forma clara y accesible para todos. Esto incluye desarrollar herramientas que ayuden a gestionar emocionalmente los conflictos cotidianos, así como recursos que promuevan el autocuidado entre las personas profesionales y que potencien el empoderamiento y las competencias socioemocionales de las IAJ, las y los profesionales y las familias. Este enfoque holístico y transversal puede transformar el bienestar emocional en una auténtica piedra angular en nuestros centros.

Fomentar el bienestar emocional en el entorno social y educativo requiere un enfoque holístico e integrador que incluya a toda la comunidad educativa. A continuación se exploran diversas estrategias y soluciones para mejorar la promoción del BE, estructuradas otra vez según los principales grupos implicados: las IAJ, las y los docentes y profesionales educadores, las familias y la comunidad educativa.

- **Elementos clave para las IAJ**

Para las IAJ es primordial establecer el BE como una prioridad dentro de los liderazgos, promocionando un entorno saludable que propicie su desarrollo integral. Esta prioridad debería traducirse en el despliegue de programas de desarrollo de las competencias socioemocionales durante toda la escolaridad. Programas que mantengan el rigor, la coherencia y la coordinación entre los diferentes cursos y las diferentes etapas educativas. Es importante distinguir entre necesidades específicas, como el acoso y la convivencia, y necesidades más amplias y estructurales. Esto implica integrar la educación socioemocional dentro del currículo con metodologías que fomenten habilidades para la vida. Efectuar una buena identificación inicial de las necesidades de cada IAJ puede ayudar a adaptar las intervenciones con mayor efectividad.

«Predicar con el ejemplo» es esencial en el desarrollo de las competencias socioemocionales de las IAJ. Cuando las personas adultas o referentes son coherentes con lo que sienten, piensan y hacen, transmiten de manera implícita habilidades como la gestión emocional, la empatía, la resolución de conflictos o la comunicación efectiva. Estas competencias no se enseñan únicamente a través de la teoría, sino que se modelan en las interacciones cotidianas. Por consiguiente, actuar con coherencia ayuda a establecer un entorno seguro y de confianza donde las IAJ pueden observar, aprender e integrar estas habilidades de forma natural, y permite consolidar su desarrollo socioemocional.

- **Elementos clave para la docencia y la comunidad profesional educadora**

Para las y los docentes y educadores, es esencial fomentar la conciencia sobre su rol como referentes en el desarrollo socioemocional. Los liderazgos deberían garantizar formaciones continuas y recursos apropiados que permitan a la docencia desarrollar sus competencias en este ámbito. Es vital que existan procesos de seguimiento y evaluación constantes que faciliten el aprendizaje y la mejora continua en sus prácticas pedagógicas.

- **Elementos clave para las familias**

Con relación a las familias, es necesario generar alineación y sinergias entre ellas y los agentes educativos para fomentar un entorno de apoyo mutuo. Estos planes incluyen la oferta de recursos y estrategias prácticas y útiles que las familias puedan aplicar en casa. Fomentar un enfoque menos individualista y más colectivo, donde las familias se concibran como socias de una alianza educativa es clave para la implementación eficaz de los programas de BE.

La capacidad para generar las condiciones necesarias para que las familias generen confianza y respeto hacia las y los docentes que acompañan a sus hijas e hijos y sus escuelas también es un elemento importante.

La comunicación efectiva y la coherencia entre la educación social y educativa y el ambiente familiar son clave para el éxito de estas iniciativas.

- **Elementos clave para la comunidad socioeducativa**

Para la comunidad socioeducativa, es fundamental trabajar junto con la administración pública y otros agentes socioeducativos para garantizar que las políticas educativas, sociales y de salud apoyen efectivamente los programas de BE. Además, hay que desarrollar un modelo de trabajo en red que incluya a todas las partes interesadas y que promueva la cocreación y la participación activa en la formulación e implementación de las diversas intervenciones.

La promoción eficaz del bienestar emocional en los centros educativos requiere un compromiso continuo y coordinado de todas las personas implicadas. Establecer el BE como prioridad estratégica, diferenciando las necesidades específicas de las más estructurales, así como fomentar la conciencia y la alineación entre todos los agentes, son pasos esenciales para construir un futuro donde cada miembro de la comunidad educativa pueda prosperar emocional y académicamente. Es importante socializar el conocimiento y los resultados alcanzados por los diferentes programas de BE como motor de cambio hacia un sistema donde las comunidades trabajen para la promoción del bienestar emocional de todos sus miembros.

Es importante destacar que la comunidad dispone de un conjunto de herramientas estructuradas que ofrecen espacios clave para promover el desarrollo de las competencias socioemocionales. Entre estas herramientas se incluyen el proyecto educativo, el proyecto de dirección, la planificación y programación general anual, las normas de organización y funcionamiento del centro, el proyecto de convivencia y bienestar, así como el currículo, entre otros. Estos instrumentos, si se orientan de forma adecuada y se reflexionan conjuntamente, se convierten en pilares fundamentales para integrar las competencias socioemocionales en la vida educativa y social de manera transversal y significativa.

La motivación es un vehículo clave para el éxito de los programas de BE. Es vital que tanto las IAJ como el personal docente educador se sientan interpeladas, inspiradas y comprometidas con los programas. Esto se conseguirá mediante la implementación de programas que resuenden con sus necesidades e intereses personales, así como mediante el empoderamiento de las IAJ y personas adultas como agentes activos en la promoción del BE.

# 5

## Recomendaciones generales para la evaluación de

Algunas de las entidades participantes en este decálogo destacan por llevar a cabo estudios de alto rigor científico, como por ejemplo ensayos controlados y aleatorizados, con el objetivo de generar evidencia sólida. Basándose en este enfoque, se presentan a continua-

ción una serie de recomendaciones generales para evaluar programas en diferentes fases y aspectos de su implementación, con el fin de maximizar el impacto de las intervenciones socioeducativas.

### DETECCIÓN DE NECESIDADES

- Detectar necesidades reales de los centros: IAJ, profesionales, familias.
- Hacer estudios de análisis de la participación para detectar necesidades y priorizarlas.

### DISEÑAR EL CONTENIDO DEL PROGRAMA BASADO EN EVIDENCIA

- Utilizar modelos conceptuales robustos, publicados en la literatura para asegurar que las intervenciones aborden los factores claves.
- Estudios de revisiones sistemáticas con meta-análisis para determinar qué intervenciones existentes en la literatura son efectivas.
- Cocreación: crear comités interdisciplinarios para la valoración de las actividades que se incluirán dentro del programa. Incluir si es posible el colectivo a quien irá dirigido el programa.
- Tener en cuenta la perspectiva de género.
- Realizar pruebas piloto.

### EVALUACIÓN

- Emplear metodologías sólidas, como los ensayos controlados aleatorizados, para garantizar la validez de los resultados.
- Incluir análisis ajustados por factores sociodemográficos (género, edad, origen cultural) que puedan influir en la efectividad del programa.
- Incluir análisis cualitativos, entrevistas a participantes, profesionales, etc.
- Tener en cuenta los principios éticos, cumpliendo la legislación vigente, de acuerdo con la Ley de investigación biomédica 14/2007.
- Contar con un certificado de Comité de ética regulado.
- Consentimiento por parte del tutor legat del menor.
- Asentimiento del menor.

## SEGUIMIENTO A LARGO PLAZO

- Incluir evaluaciones periódicas para identificar los efectos a largo plazo y ajustar los programas según las necesidades emergentes.

## PARTICIPACIÓN DE MÚLTIPLES ACTORES:

- Involucrar profesionales de salud (como enfermeros de salud primaria), maestras, educadores sociales y familias en el proceso de implementación para crear un apoyo integral y cohesionado.
- Incluir las IAJ en el diseño y la evaluación del programa para garantizar su relevancia y aceptabilidad.

## ADAPTABILIDAD DEL PROGRAMA

- Diseñar programas flexibles que se puedan adaptar a contextos y necesidades específicas de diferentes centros y comunidades.
- Prever actividades complementarias para hacer en casa, fomentando la participación activa de los adolescentes fuera del ámbito escolar y/o socioeducativo.

# 6

## Qué dicen las niñas y los niños de su bienestar

Tal y como se ha recogido en el apartado 2 de este documento (apartado Necesidades de las infancias, adolescencias y juventudes), «la diferenciación entre las necesidades reales de las IAJ y la percepción adulta de estas necesidades es crucial para una intervención efectiva, razón por la cual es indispensable preguntar, escuchar y considerar los puntos de vista de las

IAJ». Por consiguiente, se trata no solo de hacer efectivo un derecho de la infancia (el derecho a ser escuchados, art. 12 de la Convención sobre los derechos del niño), sino también de entender que escuchar a las IAJ es necesario para entender sus realidades, necesidades e inquietudes.

En la línea de escuchar y considerar los puntos de vista de las IAJ de forma amplia y representativa, resulta interesante compartir el trabajo de la Agenda de los niños: 11 demandas y 30 propuestas para mejorar nuestro bienestar en el marco del programa Hablan los niños y niñas, impulsado por el Ayuntamiento de Barcelona en colaboración con el Instituto Infancia y Adolescencia de Barcelona<sup>8</sup>.

La Agenda de los niños es el resultado de preguntar a más de 5000 niñas y niños de 8 a 11 años sobre su bienestar subjetivo y sobre sus propuestas e ideas de mejora. El programa parte de un concepto de bienestar amplio (que coincide con la definición del apartado a. de este documento) desde el cual las niñas y los niños evalúan su bienestar a partir de valoraciones emocionales y cognitivas en diferentes ámbitos de su vida, según las circunstancias que los afectan y los contextos donde viven. Por consiguiente, es un concepto que toma en consideración no solo el bienestar emocional-relacional de las niñas y los niños, sino que también se fija en el bienestar material y en su entorno residencial, puesto que todos estos entornos configuran de forma multidimensional e interconectada su vivencia de bienestar. A través de la encuesta, las niñas y los niños evalúan ámbitos diversos de sus vidas, como por ejemplo la relación con iguales, las amistades, la familia, el profesorado y sus vecinas y vecinos; evalúan las circunstancias que les afectan, de tipo material o experiencial a nivel individual y familiar; y también evalúan los contextos donde viven: el hogar, la escuela, el barrio y la ciudad.

Una mirada atenta a sus 11 demandas y a las 30 propuestas para la mejora de su bienestar nos

<sup>8</sup> Ayuntamiento de Barcelona e Instituto Infancia y Adolescencia de Barcelona (2024, octubre 24) Hablan los niños y niñas: el bienestar de la infancia en Barcelona (2.ª edición) <https://ajuntament.barcelona.cat/infancia/ca/canal/parlen-els-nens-i-nenes-el-bienestar-de-la-infancia-barcelona>

1	Cuidar nuestra vida con la familia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuidar la familia para que sea un espacio donde nos queremos y respetamos.</li> <li>• Que nuestras familias puedan pasar más tiempo con nosotros.</li> <li>• Más espacios y más oportunidades para disfrutar y divertirnos con la familia.</li> </ul>
2	Hacer equipo para acabar con el acoso	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Más implicación de todo el mundo y hablar del acoso escolar para evitarlo antes de que se produzca.</li> <li>• No permitir que haya acoso escolar: más control, normas claras y que se cumplan.</li> <li>• Ayudar a las niñas y niños que sufren acoso escolar y a quienes lo hacen.</li> </ul>
3	Cuidar nuestra seguridad y no permitir ninguna violencia contra las niñas y niños	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que las personas adultas nos traten bien, sin ningún tipo de violencia.</li> <li>• Un espacio público donde podamos sentirnos en seguridad.</li> </ul>
4	Más ayuda emocional y menos presión sobre cómo tenemos que ser	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preocupación por nuestra salud y ofrecernos atención psicológica cuando la necesitemos.</li> <li>• Hablar más a menudo de cómo estamos para no sentirnos solos/as y para ayudarnos a estar mejor.</li> <li>• Más autoestima y menos presión sobre cómo tiene que ser nuestro cuerpo o nuestra imagen.</li> </ul>
5	Más ayuda para utilizar las pantallas de forma segura y no engancharnos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayudarnos a hacer un buen uso de las pantallas y a controlar el tiempo que las utilizamos.</li> <li>• Vigilar los contenidos y los mensajes que nos llegan para que sean adecuados a nuestra edad.</li> <li>• Tener alternativas divertidas, también fuera de las pantallas.</li> </ul>
6	Más tiempo libre para jugar y hacer las cosas que nos gustan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disponer de más tiempo libre.</li> <li>• Poder decidir qué actividades hacemos durante nuestro tiempo libre.</li> </ul>
7	Una ciudad amable con la infancia donde poder jugar y pasar tiempo al aire libre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Más naturaleza, mejores espacios para divertirnos y calles que nos permitan ir solos por el barrio.</li> <li>• Espacios y propuestas para poder pasar tiempo con otras niñas y niños y personas del barrio.</li> <li>• Tratarnos con amabilidad y cuidar el barrio.</li> </ul>
8	Escuchar nuestras opiniones y poder participar en las decisiones que nos afectan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confiar más en nosotros y no sobreprotegernos; dejarnos hacer cosas por nuestra cuenta.</li> <li>• Más y mejor escucha por parte de las personas adultas.</li> <li>• Preguntarnos nuestra opinión antes de decidir alguna cosa importante para nosotros.</li> </ul>
9	Que todo el mundo tenga lo que necesita, comprar menos cosas y compartir más	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que todo el mundo tenga las cosas que necesita para vivir.</li> <li>• Que todas las niñas y niños tengamos lo que necesitamos para la escuela y para pasarlo bien.</li> <li>• Pensar si realmente necesitamos una cosa antes de comprarla y dar un nuevo uso a lo que ya no utilizamos.</li> </ul>
10	Cuidar nuestra vida en la escuela, más allá del aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuidar mucho las escuelas porque son como una casa para todas las niñas y niños.</li> <li>• Mejorar las maneras de enseñar para que todas las niñas y niños disfruten aprendiendo.</li> <li>• Que todas las niñas y niños puedan estar a gusto en la escuela y que la escuela sea un espacio donde hacer amistades.</li> </ul>
11	Cuidar el planeta y que haya igualdad entre todas las personas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un mundo más verde y saludable, cuidando el clima y los animales.</li> <li>• Que no haya discriminaciones y que haya más igualdad entre las personas.</li> </ul>

Programas como este ponen la perspectiva de las niñas y los niños en primer término, como fuente imprescindible para entender realmente sus necesidades y preocupaciones sin imponer expectativas o interpretaciones adultas que puedan no corresponder a sus verdaderas necesidades.

Las demandas prioritarias de las niñas y niños incluyen aspectos relacionados con el bienestar familiar, la lucha contra el acoso escolar, la seguridad, el acompañamiento emocional, el uso responsable de las pantallas, el tiempo libre, los espacios de juego, la participación en decisiones que les afectan, la sostenibilidad y la igualdad.

Además, conecta la necesaria promoción del bienestar emocional-relacional con la necesidad de incidir en otras esferas de la vida de la niña o el niño, como por ejemplo las dimensiones materiales (garantizarles los bienes y servicios necesarios para su máximo desarrollo); y de entorno (poder crecer en entornos amables y libres de violencia y que den respuesta a necesidades vitales como el juego, el contacto con la naturaleza o la participación en la comunidad).

A partir de estas propuestas y de compartir las necesidades prioritarias detectadas en las comunidades educativas y socioeducativas, nos encaminamos hacia el decálogo desarrollado por las organizaciones participantes en este proceso participativo. Este decálogo aspira a sumar y complementar todos los demás protocolos, normativas desarrolladas por la administración pública con la propuesta de orientaciones útiles para el desarrollo de programas especializados de promoción del bienestar emocional de las IAJ.

# C

## Decálogo construido en 10 orientaciones para los programas de bienestar emocional

Este decálogo consta de 10 orientaciones conceptualizadas, redactadas y revisadas a partir de las experiencias que las organizaciones han extraído de su práctica diaria acompañando a las y los profesionales, las comunidades, los centros y las familias. Las tres primeras orien-

taciones se centran en el diseño de las intervenciones de los programas, las cuatro siguientes en el proceso y la implementación de estos y las tres últimas en el seguimiento, evaluación y mejora continua para transferir el conocimiento.

# 1

---

## Primera orientación:

---

### Establecer el bienestar emocional como prioridad estratégica de la comunidad educativa y social

---

#### ¿Qué tiene que ocurrir para que el BE sea una prioridad?

Es necesario trabajar de forma coordinada con todos los agentes sociales y educativos, incluyendo a las familias, IAJ, docentes, personal de administración y gestión y otros profesionales de apoyo. Esta colaboración es clave para definir e integrar prioridades que reflejen las necesidades y perspectivas diversas del centro. Solo así se puede garantizar una intervención prioritaria, inclusiva y adaptada a las circunstancias específicas de cada comunidad educativa.

Los liderazgos sociales y educativos, como por ejemplo los equipos de dirección y coordinación, las y los docentes y la gerencia, deben velar por posicionar el BE como eje central del entorno socioeducativo. Este compromiso conlleva la promoción de un clima saludable y propicio para el desarrollo integral de todos los miembros de la comunidad. Incluye no solo a las IAJ, sino también al equipo docente y el personal administrativo.

Antes de intervenir, es esencial que los programas entiendan las barreras estructurales, las limitaciones de recursos y las resistencias culturales e institucionales de cada centro. Este conocimiento es fundamental para adaptar las intervenciones a la realidad de cada entorno educativo y asegurar su eficacia.

He aquí algunos ejemplos de acciones alineadas con esta orientación:

- Formar un equipo de trabajo con todos los agentes sociales y educativos (familias, IAJ, docentes, personal de administración, profesionales de apoyo).
- Involucrar activamente a los equipos de dirección, coordinación y gerencia, así como las y los docentes para promover el bienestar emocional como eje prioritario en las decisiones políticas del centro.
- Incluir de manera recurrente una actualización de las intervenciones de BE en curso en las agendas de los encuentros de liderazgo.
- Designar liderazgos clave responsables de la promoción del BE dentro de los centros y las comunidades.
- Incluir explícitamente el eje del bienestar emocional dentro de los planes y proyectos educativos del centro, etc.
- Definir conjuntamente las prioridades de bienestar emocional, asegurándose que reflejan las perspectivas y necesidades de todos los colectivos implicados.
- Incorporar la educación emocional como parte del currículo obligatorio, en el que se trabajen habilidades como la regulación emocional, la resolución de conflictos, la autoconciencia y la resiliencia.

# 2

## Segunda orientación:

### Trabajar las alianzas con todas las posibles partes implicadas en la promoción del bienestar emocional (BE) a través de la comprensión, concienciación y la cocreación.

#### ¿Qué alianzas generarán la promoción del BE? ¿Qué mirada compartida adoptamos hacia la promoción del BE?

Es importante cambiar la visión de los problemas sanitarios, sociales y educativos para enfocarse en la prevención antes que las situaciones se conviertan en crisis, para evitar la necesidad de respuesta a urgencias constantes. Es decir, promocionar una visión proactiva en vez de reactiva.

Es esencial analizar qué es lo que realmente genera la promoción del BE. La mirada de los activos debería ser central en este proceso. Trabajar desde esta perspectiva en un programa es clave para que sea eficaz.

Es crucial establecer estrategias para garantizar la sostenibilidad de los efectos de los programas de BE a lo largo del tiempo. Incluye la creación de sistemas de apoyo internos dentro de los centros, la formación de referentes en BE dentro de la comunidad socioeducativa, y la revisión periódica de los programas para asegurar que continúan siendo relevantes y efectivos a medida que cambia el contexto educativo.

Integrar la promoción del BE dentro de las estructuras y ejes de los centros educativos y sociales favorece la sostenibilidad a largo plazo de los programas de BE. Esta integración debe ser coherente y estar alineada con los objetivos generales del entorno social y educativo.

Para promover realmente el BE es esencial establecer alianzas. Tenemos que involucrar a todos los agentes que puedan participar en el proceso, incluyendo a familias, docentes, IAJ, profesionales de la salud mental y demás miembros de la comunidad. Otro agente clave es la figura de la persona coordinadora de coeducación, convivencia y bienestar emocional (COCOBE) que se ha puesto en marcha desde el curso 2023-2024, y cuyo objetivo es velar por la convivencia, la coeducación y el bienestar emocional de todo el alumnado y ser la persona referente en estas materias para las IAJ y profesionales del centro.

En muchas ocasiones, no se trata de generar nuevos órganos o espacios dentro de la comunidad socioeducativa, sino de reformular los espacios existentes con nuevas miradas y dinámicas que velen por el acompañamiento emocional de la comunidad. Esto implica revisar las estructuras y prácticas actuales para garantizar que respondan adecuadamente a las necesidades emocionales de todos sus miembros.

Las niñas y los niños también son parte implicada. ¿Qué se entiende por parte implicada? Si se hace exclusivamente referencia a la promoción del bienestar emocional, podría parecer que únicamente se alude a los profesionales. Sin embargo, es fundamental considerar las responsabilidades según la etapa de desarrollo de cada individuo, ya que no se puede exigir ni esperar lo mismo de un menor que de un adulto profesional.

He aquí algunos ejemplos de acciones alineadas con esta orientación:

- Crear espacios físicos de encuentro donde participen activamente representantes de todas las partes implicadas de la comunidad educativa.
- Designar a una persona responsable que vele por la vinculación y la coordinación entre las partes implicadas en el BE.
- Crear y actualizar un mapa de recursos internos y externos disponibles para la comunidad educativa (servicios sociales, etc.).
- Establecer un calendario regular de reuniones de coordinación entre los diferentes agentes para seguir los progresos y ajustar estrategias en caso necesario.

- Establecer canales de comunicación activos entre los diferentes agentes para facilitar el flujo de información y asegurarse que todas las partes están alineadas.
- Establecer mecanismos de retroalimentación regulares (encuestas, reuniones de evaluación) donde todos los miembros de la comunidad educativa puedan expresar sus ideas sobre cómo mejorar el bienestar emocional.

# 3

## Tercera orientación:

### Llevar a cabo intervenciones basadas en la evidencia y que tengan en cuenta su sostenibilidad.

**Antes de intervenir, ¿qué más debemos considerar para garantizar la eficacia y perdurabilidad de los programas de bienestar emocional (BE)?**

Para garantizar la eficacia y perdurabilidad de los programas de BE, es esencial que las intervenciones implementadas estén basadas en la evidencia, sean sostenibles y se adapten a la realidad específica de cada comunidad socioeducativa.

Implementar programas basados en la evidencia implica utilizar estrategias y prácticas que están rigurosamente probadas y han demostrado su efectividad a través de estudios científicos. Se asegura así que las intervenciones no solo se basen en buenas intenciones, sino también en datos empíricos que validen su eficacia. Hay que incorporar la revisión de la literatura científica, la consultoría experta y la evaluación continua.

Un programa sostenible es aquel que puede mantener sus beneficios a largo plazo sin depender excesivamente de recursos externos. La sostenibilidad implica la capacidad del programa de seguir operando eficazmente incluso después de la retirada de apoyos iniciales y/u otros recursos. Hay que formar referentes internos de los centros que puedan desarrollar capacidades dentro de la comunidad socioeducativa y liderar y mantener el programa.

Cada comunidad socioeducativa es única, con sus propias necesidades, contextos y recursos. Un programa efectivo debe ser sensible a estas diferencias para asegurar que las intervenciones sean relevantes y apropiadas. Hay que tener presente una evaluación previa de las necesidades (diagnóstico preliminar), un análisis del contexto (con factores como los barrios y sus características socioeconómicas, los recursos disponibles, las dinámicas sociales, etc.), y las condiciones del equipo docente. También hay que reconocer y abordar los determinantes sociales que influyen en el bienestar emocional de la comunidad, como por ejemplo las condiciones y calidad de vida, las influencias culturales, las características socioeconómicas, etc. En este diagnóstico de necesidades, no puede faltar la voz de las IAJ y debe recogerse de forma amplia y representativa de las diversidades que las configuran.

Los programas deben tener una base común robusta y complementarse con elementos suficientemente flexibles para adaptarse a las realidades específicas de cada entorno educativo y socioeducativo. Hay que adaptar los programas para que sean flexibles y ajustables a la realidad específica de cada centro educativo, considerando factores como la diversidad cognitiva, funcional, social, cultura y socioeconómica. Será relevante establecer mecanismos para el seguimiento continuo y la retroalimentación constantes de los agentes de la comunidad, para permitir que los programas se adapten y evolucionen según las necesidades del centro.

He aquí algunos ejemplos de acciones alineadas con esta orientación:

- Revisar sistemáticamente la literatura científica para identificar estrategias e intervenciones de BE que han demostrado ser efectivas en estudios empíricos.
- Consultar estudios científicos y buenas prácticas reconocidas para guiar las intervenciones.
- Nutrirse a través de consultorías expertas para asegurarse que las prácticas implementadas se basan en la evidencia y son aplicables al contexto.
- Designar y formar referentes internos (como el COCOBE y otros profesionales) para garantizar que haya líderes dentro del centro que puedan mantener y desarrollar los programas de BE de forma autónoma.
- Crear recursos formativos y materiales que el personal del centro pueda utilizar de forma independiente, para reducir la dependencia de apoyo externo.
- Desarrollar intervenciones con una base común robusta, que pueda complementarse con elementos específicos para adaptarse a las necesidades de la comunidad educativa.

# 4

## Cuarta orientación:

### Implementar estrategias adaptadas a la realidad de cada comunidad educativa y social: concretas, flexibles, intencionadas, colaborativas y con mirada sistémica.

La colaboración efectiva entre todos los agentes implicados en la comunidad socioeducativa es fundamental para promover el bienestar emocional (BE). Implica la creación de oportunidades de colaboración y sinergias entre las IAJ, las familias y las y los profesionales docentes y las y los educadores, a través de encuentros recurrentes para debatir y coordinar acciones, talleres y formaciones conjuntas, proyectos colaborativos y conjuntos que requieran la participación activa, para permitir una mayor cohesión y colaboración.

Las familias son una parte esencial de la comunidad educativa y hay que tratarlas como socias clave en la promoción del BE. Es necesario involucrarlas desde el inicio y garantizar que sus voces sean escuchadas y valoradas; establecer canales de comunicación abiertos y efectivos que permitan a las familias expresar sus opiniones, preocupaciones, sugerencias y proporcionarles recursos y apoyos necesarios para ayudarlas a contribuir de forma efectiva al BE de las IAJ.

He aquí algunos ejemplos de acciones alineadas con esta orientación:

- Efectuar diagnósticos iniciales y participativos para conocer las necesidades socioemocionales de cada agente de la comunidad.
- Facilitar encuestas o entrevistas para identificar necesidades emocionales específicas.
- Revisar las estrategias implementadas de forma periódica para evaluar su eficacia y adaptarlas a las nuevas necesidades de la comunidad.
- Organizar talleres o actividades de BE en diferentes franjas horarias (mañana, tarde, noche) para permitir a todo el mundo (familias, docentes, etc.) participar según su disponibilidad.
- Explicitar los objetivos específicos de cada actividad de BE con indicadores para medir el impacto.
- Crear actividades específicas para cada grupo de edad y situación (por ejemplo, actividades de gestión emocional para adolescentes o talleres de resolución de conflictos para

docentes).

- Establecer un sistema de comunicación regular con las familias (boletines, reuniones trimestrales, etc.) para compartir avances y retos de la comunidad.
- Organizar actividades que fomenten la colaboración entre los diferentes miembros de la comunidad educativa, como por ejemplo jornadas de convivencia que refuerzen los vínculos emocionales entre alumnos, familias y docentes.

# 5

## Quinta orientación:

**Formar, capacitar y empoderar de manera continuada las y los profesionales docentes y las y los educadores, partiendo del trabajo de las propias competencias socioemocionales.**

### En la intervención, ¿cómo empoderamos a la comunidad educativa?

Para que la comunidad educativa esté empoderada en la promoción del acompañamiento en bienestar emocional de toda la comunidad, el personal docente y educador es la piedra angular de los diferentes programas. Es necesario fomentar su participación activa, con un proceso que empieza con su sensibilización, concienciación y formación para, finalmente, llegar a la capacitación.

Hay que contemplar la capacitación como un proceso mediante el cual las personas adquieren y desarrollan las habilidades, los conocimientos y las competencias necesarias para ejecutar tareas de manera efectiva y eficiente. Este proceso no solo se centra en el aprendizaje teórico, sino que también incluye la práctica y la aplicación de conocimientos en situaciones reales. Se trata de desarrollar la confianza y la competencia para aplicar estos conocimientos y experiencias(vivencias a través de la práctica).

La formación en acompañamiento y educación emocional debe empezar con una toma de conciencia personal y profesional. Implica fomentar la autoobservación, el autoconocimiento y la auto-regulación, un espacio de formación y crecimiento que facilite un cambio positivo en las actitudes y comportamientos de las y los docentes y educadores. Es un proceso continuo.

Para que la formación sea efectiva, los contenidos deben ser transferibles y aplicables a diferentes situaciones y contextos. Esto implica que la formación debe ser práctica, relevante y orientada a la resolución de conflictos y problemas.

He aquí algunos ejemplos de acciones alineadas con esta orientación:

- Organizar formaciones mensuales o trimestrales sobre gestión emocional y resolución de conflictos en el aula.
- Proporcionar recursos y herramientas pedagógicas para ayudar a las educadoras y educadores a identificar y gestionar problemas emocionales entre las IAJ.
- Facilitar el acceso a cursos en línea o webinarios sobre temas específicos de bienestar emocional.
- Diseñar planes de capacitación individualizados que se adapten a las necesidades especificadas de cada docente o equipo educativo.
- Proporcionar acompañamiento y mentoría por parte de expertos en bienestar emocional para dar un apoyo continuo a las y los profesionales.
- Organizar sesiones de supervisión o intercambio de experiencias donde el personal docente pueda compartir sus retos y aprendizajes en relación con la gestión del bienestar emocional en el aula.

- Desarrollar talleres prácticos de resolución de casos reales, donde el personal docente practique estrategias para gestionar situaciones emocionales complejas con el alumnado.
- Crear espacios de reflexión colectiva entre docentes donde puedan evaluar la eficacia de las estrategias de bienestar aplicadas y hacer propuestas de mejora.

# 6

## Sexta orientación:

### Desarrollar las competencias socioemocionales para la promoción de la salud y el bienestar de la IAJ y las familias.

Para promocionar la salud y el bienestar emocional de las IAJ y las familias, es esencial desarrollar competencias socioemocionales que permitan afrontar los retos cotidianos de manera efectiva y resiliente. Se puede fomentar este desarrollo a través de diversas estrategias y herramientas prácticas que han demostrado su eficacia. Son relevantes las guías, los manuales y los materiales didácticos que proporcionan información y técnicas sobre cómo gestionar las emociones, establecer relaciones positivas y resolver conflictos. Organizar sesiones formativas y talleres prácticos permite a quienes participan adquirir y practicar competencias socioemocionales en un entorno seguro y de apoyo. Son interesantes las aplicaciones y plataformas en línea donde se puedan compartir recursos, vídeos y actividades interactivas orientadas al crecimiento socioemocional.

El autocuidado y el empoderamiento del personal es relevante en los proyectos de promoción del BE. Los programas de autocuidado permiten espacios de reflexión, meditación y compasión que fomentan una mirada más amable hacia uno/a mismo/a y un canal de expresión emocional que a menudo el día a día no permite. Son espacios seguros y confidenciales donde las personas participantes pueden reflexionar sobre sus experiencias, compartir sus preocupaciones, y recibir apoyo entre iguales, además de compartir estrategias y experiencias de autocuidado y empoderamiento personal.

El desarrollo de competencias socioemocionales es un proceso continuo, en el que son necesarias metodologías y formatos participativos, que involucren activamente a las personas participantes en su propio aprendizaje y que permitan establecer prácticas recurrentes y regulares dentro de las actividades diarias de los centros educativos y sociales para reforzar las habilidades aprendidas y asegurar su aplicación continua.

He aquí algunos ejemplos de acciones alineadas con esta orientación:

- Organizar talleres semanales para el alumnado sobre reconocimiento y gestión de las emociones, como por ejemplo técnicas de respiración, y conciencia y regulación emocional.
- Introducir actividades de role-playing para practicar la resolución de conflictos y la gestión de emociones en situaciones de la vida real.
- Crear espacios de expresión emocional (como un «muro de las emociones») donde el alumnado pueda compartir como se siente de manera creativa, mediante dibujos y escritos.
- Ofrecer talleres mensuales para las familias sobre cómo identificar y responder a las necesidades emocionales de sus hijas e hijos en diferentes etapas del desarrollo.
- Proporcionar materiales y recursos que las familias puedan utilizar en casa para reforzar las competencias emocionales, como por ejemplo guías de comunicación asertiva, libros sobre gestión del estrés y técnicas de relajación familiar.
- Desarrollar programas de mentoría o apoyo emocional en la escuela, donde el alumnado más mayor o líderes escolares ayuden a las y los más jóvenes a desarrollar sus competencias socioemocionales.

- Implementar actividades en grupo que fomenten la colaboración, como por ejemplo proyectos cooperativos, deportes de equipo o voluntariados comunitarios, que promuevan el trabajo en equipo y la gestión de las relaciones interpersonales.
- Crear jornadas de convivencia entre familias y IAJ para reforzar los vínculos emocionales dentro de la comunidad educativa y social.
- Desarrollar un programa específico para cada etapa educativa (infantil, primaria, secundaria) que se adapte a las necesidades emocionales de cada grupo de edad.

# 7

## Séptima orientación:

### Incluir la diversidad y equidad en todas las intervenciones

Para asegurar la eficacia de los programas de bienestar emocional (BE), es fundamental generar consenso y alinear las perspectivas diversas de los agentes activos. Incluye a docentes, IAJ, familias y otros miembros de la comunidad educativa y social. Este proceso de alineación permite que todas las acciones de la implementación reflejen una visión compartida e integradora, donde cada voz se escucha y se valora.

La diversidad es un tesoro que enriquece nuestra comunidad educativa. Esta diversidad puede ser funcional, cultural, de género, de orientación sexual, étnica, religiosa, lingüística, socioeconómica, formativa, de pensamiento, de origen, de preferencias personales, de creencias y valores, de nacionalidades, etc. Trabajar para la comprensión, la curiosidad, la tolerancia y la inclusión de todas estas diversidades es esencial para construir un entorno educativo rico y complejo que responda a las necesidades de todos sus miembros.

La inclusión es fundamental para construir una comunidad educativa que acoja todas las formas de diversidad. Implica crear espacios seguros donde todas las personas, independientemente de sus diferencias, se sientan aceptadas y valoradas. La inclusión no solo se refiere a la presencia física de personas diversas, sino también a la participación activa y significativa de todas ellas en la vida comunitaria.

Entender la intersección de las diversas identidades y experiencias es clave para abordar el BE de forma holística e integral. Las personas no experimentan la vida a través de una sola identidad, sino que sus experiencias están formadas por la interacción de múltiples identidades como por ejemplo la cultura, el género, la orientación sexual, la etnia, la religión, el lenguaje, la situación socioeconómica, la formación, sus creencias y sus valores. La mirada interseccional implica la creación de entornos educativos que sean inclusivos y respetuosos con todas las identidades. Significa asegurar que las prácticas del centro promuevan la igualdad de oportunidades y la no discriminación, y que haya mecanismos para abordar las desigualdades cuando se presenten. Los y las profesionales pueden desarrollar la capacidad de evaluar de forma crítica sus prácticas y ver el impacto de estas en los diferentes grupos de la comunidad educativa. Será un reto incluir la recopilación y el análisis de datos de manera desagregada para identificar disparidades y diseñar intervenciones que aborden las necesidades específicas de los diferentes grupos de la comunidad educativa.

En los espacios educativos y socioeducativos, es importante que las IAJ puedan sentirse identificadas con referentes más allá del mundo local o europeo. Por ejemplo, en el aula de ciencia podrían tener un abanico de científicas y científicos de diferentes etnias, en el aula de música se podría hablar de compositoras y compositores de etnias minoritarias, etc.

Los y las profesionales desarrollarán habilidades de autorreflexión para reconocer sus propios prejuicios y trabajar activamente para superarlos. Incluye una reflexión crítica sobre las propias experiencias y perspectivas, así como un compromiso con el aprendizaje y el crecimiento personal. Al reconocer la diversidad de experiencias y necesidades, los y las profesionales socioeducativos

serán capaces de proporcionar apoyo personalizado que aborde las necesidades específicas de las IAJ, las familias y otros profesionales.

Fomentar espacios de diálogo abiertos y respetuosos donde se pueda compartir y discutir las diferentes perspectivas son estrategias para la comprensión, la curiosidad mutua, la inclusión y la equidad. Puede incluir foros comunitarios, grupos de trabajo y encuentros recurrentes, etc. La formación en diversidad es clave para construir una comprensión más profunda y una apreciación de las diferentes entidades y experiencias y un compromiso de la comunidad con la diversidad.

He aquí algunos ejemplos de acciones alineadas con esta orientación:

- Ofrecer formaciones obligatorias para docentes y personal sobre interseccionalidad, diversidades y equidad.
- Facilitar talleres prácticos sobre cómo identificar y gestionar sesgos inconscientes y promover prácticas educativas inclusivas.
- Revisar y adaptar los materiales didácticos para garantizar que reflejen la diversidad (diferentes culturas, géneros, capacidades, orientaciones sexuales, etc.).
- Adaptar los espacios educativos para que sean accesibles para las IAJ con diversidad funcional, asegurando que puedan participar en todas las actividades.
- Proponer actividades colaborativas que fomenten la interacción entre alumnado de orígenes, capacidades e identidades diferentes, y asegurarse que todo el mundo pueda acceder a estas.
- Crear alternativas a las actividades que pudieran excluir a alumnado con necesidades específicas, como por ejemplo actividades deportivas adaptadas u otros soportes.
- Fomentar un código de conducta que prohíba cualquier forma de discriminación o exclusión y establecer procedimientos claros para abordar estas situaciones.
- Organizar actividades que celebren la diversidad (festivales culturales, días de la diversidad, exposiciones temáticas) para promover el respeto y la aceptación de las diferencias.
- Organizar charlas y formaciones para las familias sobre la importancia de la diversidad y la inclusión dentro y fuera de la escuela.
- Fomentar la participación activa de las familias provenientes de diferentes contextos culturales en las actividades escolares para promover una mayor comprensión e inclusión.
- Incluir en el currículo referentes de etnias minoritarias.
- Incluir en la bibliografía de trabajo libros de lectura, análisis de textos, cuentos, etc. de autoras y autores de otras etnias más minoritarias.

# 8

## Octava orientación:

### Desarrollar procesos de seguimiento, evaluación y aprendizaje para mejorar y generar evidencia contrastada en los programas de BE

Para asegurar que los programas de bienestar emocional (BE) sean eficaces y adaptativos, es fundamental implementar procesos constantes de seguimiento, evaluación y aprendizaje. Estos procesos permiten medir la eficacia de las intervenciones y ajustarlas según las necesidades cambiantes de la comunidad educativa.

Hay que establecer un calendario de seguimiento regular, con revisiones periódicas del programa en la comunidad socioeducativa. Estas revisiones pueden efectuarse mensual o trimestralmente, y permiten al equipo identificar las áreas de mejora. A través de herramientas como encuestas, entrevistas y cuestionarios dirigidos a las IAJ, al personal docente y a las familias, se recogen datos cuantitativos y cualitativos. Estos datos se analizarán después minuciosamente para entender la eficacia de las acciones e identificar las tendencias emergentes. Este enfoque cualitativo permite una evaluación más rica y matizada de la eficacia de los programas, que incluye las perspectivas de todas las partes implicadas. La participación activa de las IAJ, del personal docente y de las familias, así como de los demás agentes en el proceso de evaluación, garantiza obtener una visión integral.

Uno de los pasos implica desarrollar un conjunto de indicadores comunes y básicos que puedan utilizar todos los agentes implicados en la promoción del BE. Estos indicadores aseguran que todas las personas participantes estén alineadas y que los datos recogidos sean coherentes y comparables. Para asegurar una comprensión clara, los indicadores deberán definirse de forma precisa, y deberán establecer objetivos específicos e hitos medibles.

Para mantener la coherencia y la actualización de los programas de BE, se puede crear un grupo motor formado por representantes de la comunidad educativa. Este grupo, activo a lo largo del tiempo, será el responsable de supervisar y coordinar las actividades de seguimiento, evaluación y aprendizaje. Su misión es asegurar que el programa siga siendo relevante y efectivo, a partir de las mejores prácticas y las nuevas investigaciones.

Es esencial que todo el proceso de seguimiento, evaluación y aprendizaje sea inclusivo y participativo, y que involucre a toda la comunidad educativa. Esto se consigue mediante reuniones comunitarias, grupos focales y/o comités que garanticen una implicación activa de todos los miembros. La comunicación clara y transparente sobre los resultados de las evaluaciones y las decisiones tomadas asegura que todo el mundo esté informado y alineado.

El enfoque de mejora continua asegura que los programas sean dinámicos, efectivos y adaptados a las necesidades cambiantes de la comunidad educativa, promoviendo así una mejora constante en la promoción del bienestar emocional.

He aquí algunos ejemplos de acciones alineadas con esta orientación:

- Establecer objetivos claros e indicadores medibles para cada intervención de BE, como la mejora de las habilidades sociales o la satisfacción familiar con las intervenciones.
- Definir indicadores a corto, medio y largo plazo para evaluar el impacto de las intervenciones (p. ej.: cuestionarios de autoevaluación de emociones, resultados académicos, asistencia escolar, etc.).
- Crear un calendario regular de seguimiento (semanal, mensual, trimestral) para recabar datos y observar la evolución del BE entre el alumnado, las familias y los y las docentes.
- Realizar encuestas o cuestionarios periódicos al alumnado, sus familias y docentes para evaluar su nivel de bienestar emocional y percepción de los programas.
- Implementar un sistema de evaluación en tiempo real, en el que el alumnado, los y las docentes puedan informar de sus sentimientos y estados emocionales para detectar necesidades inmediatas.
- Organizar sesiones de evaluación participativa con los distintos agentes de la comunidad (familias, alumnado y docentes) para recoger perspectivas diversas sobre las intervenciones de BE.
- Desarrollar cuestionarios estandarizados para recabar datos cuantitativos sobre la eficacia de los programas de BE, incluyendo factores como el estrés, la ansiedad, la confianza, etc.
- Complementar los datos cuantitativos con entrevistas o relatos de vida de familias y del alumnado que hayan participado en los programas, para obtener una visión más profunda de los cambios emocionales experimentados.
- Utilizar herramientas digitales (apps, portales web) para monitorizar y recabar datos sobre el bienestar emocional en tiempo real y proporcionar así información continua y actualizada.
- Organizar sesiones de reflexión internas con el equipo docente y educativo para discutir los resultados de los programas y plantear mejoras continuas.

- Efectuar ajustes en tiempo real a los programas de BE en función de los resultados del seguimiento y las evaluaciones, para asegurar una adaptación continua a las necesidades emocionales cambiantes.
- Descartar o modificar aquellas acciones o intervenciones que no muestran resultados satisfactorios, mediante un proceso basado en las evidencias recogidas.

# 9

## Novena orientación:

### Compartir aprendizajes, conocimientos, buenas prácticas y resultados relevantes

Tanto en el marco de las comunidades educativas como en el de la red de programas de bienestar emocional (BE), compartir abiertamente los conocimientos, los resultados y los beneficios alcanzados es esencial para catalizar un cambio positivo dentro de la comunidad. Esto implica no solo celebrar los éxitos, sino también utilizar los aprendizajes y las mejores prácticas obtenidas para inspirar y guiar a otros centros educativos y a la comunidad en general.

La planificación de estrategias comunicativas a distintos niveles es fundamental para asegurar que la comunidad educativa sea partícipe de todos estos aprendizajes y conocimientos. Estos se puede lograr mediante la creación de una red de comunicación donde se comparten constantemente las mejores prácticas y los resultados de los programas de BE. Esta red permitirá no solo la difusión de conocimiento, sino también la creación de sinergias entre distintos programas e instituciones.

Compartir estos conocimientos ofrece múltiples ventajas que pueden contribuir significativamente a la eficacia y a la sostenibilidad de los programas educativos y sociales. Una de las ventajas clave es fomentar una cultura de mejora continua tanto dentro de la comunidad como a través de la red de programas que trabajan para la promoción del BE. Esta cultura de mejora continua es esencial para mantener los programas actualizados y relevantes en un entorno cambiante.

La transparencia en la comunicación de los resultados y las buenas prácticas fomenta la confianza entre todos los miembros de la comunidad educativa. Cuando las personas participantes saben que sus esfuerzos y resultados son visibles y valorados, se sienten más implicadas y comprometidas con los objetivos del programa. Esto no solo refuerza el sentimiento de comunidad, sino que también promueve la colaboración y el trabajo conjunto para alcanzar los objetivos comunes.

Compartir buenas prácticas permite que otros profesionales e instituciones puedan replicar las estrategias que han demostrado ser efectivas. Esta replicabilidad no solo mejora la calidad de la educación y del bienestar en otros contextos, sino que también contribuye a establecer estándares de excelencia. Cuando las estrategias efectivas se replican, el impacto positivo de los programas de BE se amplía, y se benefician así una mayor cantidad de personas y comunidades.

Cuando los conocimientos y las experiencias se comparten, se crea una base de conocimiento colectivo que puede utilizarse para abordar problemas comunes. Este enfoque colaborativo permite que se puedan desarrollar soluciones más robustas e innovadoras basadas en la diversidad de experiencias y perspectivas de los distintos miembros de la comunidad. Explicar y compartir resultados relevantes potencia el impacto positivo de los programas de BE y permite que otras comunidades aprendan de las experiencias y de los éxitos conseguidos. Esta difusión de conocimiento puede inspirar a otras comunidades a desarrollar sus propios programas de BE, al adaptar estrategias probadas a sus necesidades específicas.

Finalmente, compartir conocimientos y resultados crea espacios para la reflexión y la innovación. Cuando las y los profesionales se reúnen para discutir sus experiencias de aprendizaje, a menudo surgen nuevas ideas y perspectivas que pueden aplicarse para mejorar los programas. Este proceso de reflexión conjunta es esencial para fomentar la creatividad y la adaptabilidad, al tiempo que asegura que los programas de BE no solo sean efectivos, sino también innovadores y sostenibles a largo plazo.

He aquí algunos ejemplos de acciones alineadas con esta orientación:

- Publicar los resultados de los programas de BE en informes públicos, artículos o blogs para que otras comunidades educativas y sociales puedan aprender de la experiencia.
- Organizar conferencias o seminarios en los que se presenten los resultados y las buenas prácticas desarrolladas gracias a procesos de seguimiento y evaluación.
- Colaborar con otras escuelas, entidades o instituciones locales para compartir las evidencias generadas y promover una red de mejora continua en bienestar emocional.
- Crear infografías visuales y atractivas que resuman los resultados relevantes y las mejoras obtenidas gracias a los programas de BE.
- Preparar resúmenes ejecutivos que se puedan distribuir fácilmente entre las familias, los y las docentes y demás agentes de la comunidad educativa y social.
- Organizar jornadas de puertas abierta o seminarios para presentar los resultados y los aprendizajes de los programas de BE a toda la comunidad educativa y social.
- Realizar videos cortos que expliquen las actividades y los resultados de los programas de BE, e incluyan entrevistas con el alumnado, los y las docentes y las familias sobre los beneficios percibidos.
- Colaborar con otros centros educativos para coescribir informes o artículos que muestren las buenas prácticas y los aprendizajes compartidos.
- Participar en conferencias o congresos educativos para presentar los resultados y los aprendizajes de los programas de BE del centro.
- Crear una biblioteca física o digital de recursos sobre bienestar emocional en el que docentes, familias y alumnado puedan acceder a libros, artículos, videos y demás materiales.

# 10

## Décima orientación:

### Fomentar sinergias entre las organizaciones públicas, privadas e iniciativas comunitarias para promover el BE con políticas integrales

En la promoción del bienestar emocional (BE) dentro de las comunidades sociales y educativas, la colaboración entre administraciones públicas y privadas es fundamental. Esta orientación pone énfasis en la necesidad de generar sinergias sólidas y efectivas para asegurar que se destinen las políticas y los recursos necesarios a apoyar los programas de BE.

En muchas ocasiones, las intervenciones de bienestar emocional (BE) se diseñan e implementan sin tener en cuenta lo que se está haciendo en la misma zona, o en otras comunidades o territorios. Integrar los recursos y el conocimiento del mismo territorio no solo optimiza los recursos sino que enriquece las intervenciones. Asimismo, conocer los aprendizajes de iniciativas de otros territorios puede hacer más eficiente el proceso, y aumenta las probabilidades de éxito y sostenibilidad a largo plazo. Aquí son de gran importancia las iniciativas comunitarias, existentes o emergentes, entendidas como aquellos proyectos colectivos impulsados por las comunidades para mejorar su calidad de vida y abordar necesidades compartidas a través de la colaboración y de la participación activa.

El compromiso compartido entre las organizaciones públicas, privadas e iniciativas comunitarias es esencial para garantizar que las decisiones políticas reflejen y apoyen los objetivos de los programas de BE. Esto implica una estrecha colaboración con las administraciones educativas, sociales y sanitarias y que trabajen conjuntamente para alinear las políticas socioeducativas con las necesidades emocionales de las IAJ, familias, profesionales y la comunidad en general.

Este compromiso asegura que las políticas socioeducativas incluyan componentes de BE, además de garantizar que los recursos económicos adecuados se destinen a financiar dichos programas. Esta colaboración permite que la administración pública pueda liderar y avalar los distintos programas, al tiempo que asegura la equidad y la coherencia en su implementación. Cuando la administración pública se convierte en un aliado activo, se pone en valor todo el trabajo de las y los profesionales educativos y sociales, y reconoce el impacto positivo de estos programas en el bienestar de la comunidad.

Uno de los aspectos más importantes de esta sinergia es asegurar una base sostenida en el tiempo para las iniciativas de BE. Hacen falta más iniciativas que proporcionen un marco a largo plazo para la colaboración entre todos los agentes implicados y que aseguren que los programas de BE tengan el apoyo necesario para prosperar y evolucionar.

En este contexto, la administración pública no solo actúa como facilitadora de recursos, sino también como líder que avala e impulsa estas iniciativas. Esto crea un entorno en el que todas las partes implicadas trabajan hacia un objetivo común, con el apoyo y la validación necesarios para asegurar que los programas de BE son eficaces y sostenibles. Además, esta alianza permite que los programas de BE se basen en evidencias sólidas y en prácticas probadas, lo que garantiza su relevancia e impacto positivo en la comunidad educativa.

En definitiva, la generación de sinergias entre organizaciones públicas y privadas es una pieza clave para asegurar que los programas de bienestar emocional reciban el apoyo necesario para tener éxito. Esta colaboración permite un enfoque coherente, equitativo y sostenido en el tiempo, además de poner en valor todo el esfuerzo y el compromiso de las personas profesionales dedicadas a la promoción del bienestar dentro de las comunidades educativas.

He aquí algunos ejemplos de acciones alineadas con esta orientación:

- Elaborar un mapa de organizaciones locales (públicas y privadas) que ya trabajen en la promoción del BE o que puedan aportar recursos (centros de salud mental, servicios sociales, ONG, empresas de bienestar, etc.).
- Desarrollar convenios de colaboración formal entre organizaciones para establecer objetivos y acciones conjuntas en la promoción del BE.
- Identificar áreas de trabajo conjunto, como por ejemplo la formación de docentes, el apoyo emocional a familias o la creación de espacios de bienestar para niños, niñas y adolescentes.
- Codiseñar proyectos específicos con la participación de organizaciones públicas y privadas, integrando recursos de cada organización para complementarse.
- Implementar programas piloto conjuntos en centros educativos o comunidades para probar nuevas iniciativas de BE, combinando los recursos públicos y privados disponibles.
- Solicitar a las organizaciones públicas y privadas el uso de instalaciones y espacios para talleres, formaciones o actividades de BE (centros cívicos, espacios empresariales, salas de reuniones).
- Facilitar el intercambio de materiales pedagógicos, tecnológicos o financieros entre organizaciones para maximizar el impacto de las acciones de BE.
- Colaborar con ayuntamientos y departamentos gubernamentales para integrar los programas de BE en las políticas públicas locales y regionales (planes municipales de salud mental, proyectos de educación emocional).
- Solicitar financiación pública a través de convocatorias de subvenciones para proyectos de BE, con apoyo y colaboración privadas.
- Establecer un sistema de compartición de datos y resultados con las organizaciones colaboradoras para medir el impacto de los programas de BE implementados de forma conjunta.
- Colaborar con responsables políticos para diseñar políticas de bienestar emocional que incluyan acciones a largo plazo, basadas en la evidencia recogida de las sinergias entre el sector público y privado.

# D

## Decálogo de buenas prácticas para las intervenciones de promoción del bienestar emocional en las infancias, adolescencias y juventudes (IAJ)

1



Establecer el **bienestar emocional** como una prioridad estratégicas de la comunidad educativa y social.

2



Trabajar **las alianzas** con todas las posibles partes implicadas en la promoción del BE a través de la comprensión, la concienciación y la cocreación.

3



Llevar a cabo **intervenciones basadas en la evidencia** que tengan en cuenta su sostenibilidad.

4



Implementar **estrategias adaptadas** a la realidad de cada comunidad educativa y social: concretas, flexibles, intencionadas, colaborativas y con una mirada sistemática.

5



Formar, capacitar y empoderar **de forma continua** a los profesionales docentes y educadores, partiendo del trabajo de las propias competencias socioemocionales.

6



Desarrollar las **competencias socioemocionales** para la promoción de la salud y del bienestar de las IAJ y sus familias.

7



Incluir la **diversidad y la equidad** en todas las intervenciones.

8



Desarrollar procesos de **seguimiento, evaluación y aprendizaje** para la mejora continua y generar evidencia contrastada en los programas de BE.

9



**Compartir** aprendizajes, conocimientos, buenas prácticas y resultados relevantes.

10



Fomentar **sinergias** entre las organizaciones públicas, privadas e iniciativas comunitarias para promover el BE con políticas integrales.

# E

## Conclusiones

El proceso de creación de este decálogo ha sido un ejemplo de colaboración y compromiso entre 15 organizaciones públicas y privadas, que han trabajado conjuntamente para definir un marco estratégico claro para la promoción del bienestar emocional en las comunidades educativas y sociales.

Este decálogo es el resultado de una reflexión profunda sobre las necesidades y desafíos actuales en el ámbito del BE de las infancias, adolescencias y juventudes (IAJ), y ofrece una guía para acciones futuras que favorezcan un cambio positivo.

El documento surge de un espacio colaborativo, rico y constructivo entre las organizaciones participantes, con la voluntad de generar conjuntamente estrategias para la promoción del bienestar emocional. Cada programa trabaja

en contextos distintos y, a partir de su experiencia, las organizaciones han compartido aprendizajes y conocimientos relevantes de su práctica diaria.

Este decálogo pretende ser una herramienta que inspire y oriente conceptualmente, con ejemplos, buenas prácticas y aprendizajes, que ofrezca orientaciones útiles tanto para los programas propios como para otras iniciativas dedicadas a promover el bienestar emocional de las infancias, adolescencias y juventudes. Además, su-

giere la elaboración y actualización de políticas públicas que integren el bienestar emocional a partir de la evidencia recogida y compartida.

Las organizaciones implicadas se comprometen a seguir trabajando conjuntamente para garantizar la aplicación efectiva del decálogo, para promover la inclusión de todos los agentes implicados y asegurar que el bienestar emocional sea una prioridad en todas las políticas educativas y sociales.

# F

## Descripción de cada programa y/u organización participante en el decálogo

Los programas que se detallan a continuación aparecen ordenados alfabéticamente, de forma que sea más fácil localizarlos y acceder a la información específica que ofrece cada programa.

### 1

#### Programa 1, 2, 3 emoció (Agència de Salut Pública de Barcelona)

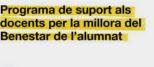
<b>CSB</b> Consorci Sanitari de Barcelona   Agència de Salut Pública	<a href="https://www.asp.cat/documents/1-2-3-emocio/">https://www.asp.cat/documents/1-2-3-emocio/</a> <a href="mailto:prevencio.escola@asp.cat">prevencio.escola@asp.cat</a> <a href="tel:932921415">93 292 14 15</a>
---	---

¿Con qué tipología de centros trabaja su programa?	Escuelas que ofrecen 2.º ciclo de educación infantil.
¿A qué colectivo y/o a qué edades se están dirigiendo directamente las actividades de su programa?	Segundo ciclo de educación infantil (I3, I4 y I5).
¿A qué edades se dirigen indirectamente las actividades de su programa?	Niños y niñas.
¿Qué modelo y/o metodología utiliza su programa?	Capacitación a los maestros y las maestras de educación infantil para la implementación del programa.
¿Qué frecuencia y/o duración presentan las actividades de su programa?	Actividades continuadas a lo largo del curso escolar durante los tres cursos del segundo ciclo de educación infantil.

# 2

## Benestar per estar Bé (Departamento de Educación y Formación Profesional)

Dirección General del Alumnado  
Generalitat de Catalunya

 <b>Generalitat de Catalunya</b>   <b>Benestar per estar bé</b>  Ets docent? T'ajudem. 	    	<p><a href="https://educacio.gencat.cat/ca/arees-actuacio/professors/altres/programa-benestar-emocional/index.html">https://educacio.gencat.cat/ca/arees-actuacio/professors/altres/programa-benestar-emocional/index.html</a></p> <p>equipbenestaremocional.educacio@gencat.cat</p> <p>900 84 13 83</p>
---	---	--

<p><b>¿Con qué tipología de centros trabaja su programa?</b></p>	<p>El <b>Programa BxB</b> pretende acompañar a los y las profesionales de la educación para dotarles de herramientas que permitan promover y mejorar el bienestar emocional del alumnado. Está dirigido al alumnado de Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria (ESO), Bachillerato, Formación Profesional, Centros de Formación de Personas Adultas y Escuelas Oficiales de Idiomas de los centros públicos y concertados del territorio catalán.</p>
<p><b>¿A qué colectivo y/o a qué edades se están dirigiendo directamente las actividades de su programa?</b></p>	<p><b>El ámbito de aplicación</b> de este programa es todo el alumnado de centros públicos y concertados sostenidos con fondos públicos que forman el Servicio de Educación de Cataluña: Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional, Centros de Formación de Adultos y Escuelas Oficiales de Idiomas escolarizados en centros sostenidos con fondos públicos.</p> <p><b>Los beneficiarios directos</b> son el alumnado, los y las docentes, los equipos directivos y el resto de profesionales de los centros educativos.</p> <p>El <b>objetivo general</b> del Programa BxB es realizar acciones para ofrecer a las y los profesionales de los centros educativos herramientas y recursos para la mejora y la promoción del bienestar emocional del alumnado.</p> <p>Los <b>objetivos específicos</b> del programa son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Apoyar</b> a los y las docentes cuando detecten dificultades de gestión emocional con el alumnado.</li><li>• <b>Asesorar</b> a los centros educativos en situaciones graves de gestión emocional.</li><li>• Detectar y dar <b>respuesta grupal</b> a situaciones de riesgo de malestar emocional entre el alumnado.</li><li>• <b>Promover</b> acciones preventivas que tengan un impacto positivo en el bienestar emocional y relacional del alumnado.</li><li>• Ofrecer <b>formación</b> al profesorado que contribuya a desarrollar competencias relacionadas con el bienestar emocional.</li><li>• Promover y <b>sensibilizar</b> en los centros educativos sobre la importancia del bienestar emocional.</li><li>• <b>Desarrollar</b> competencias, habilidades y capacidades de los niños, niñas y adolescentes en relación con el desarrollo emocional.</li></ul> <p>El acompañamiento se realiza, mayoritariamente, a través de los y las docentes y profesionales del centro educativo, ya que son los <b>expertos</b> de su aula, de su centro y de su territorio y son las personas que están vinculadas con el alumnado. De esta manera se fomenta el aprendizaje, y se convierten en <b>agentes de cambio</b>, autónomos y promotores de este bienestar emocional en el aula que repercutirá de forma positiva en toda la comunidad educativa.</p>

<p><b>¿A qué edades se dirigen indirectamente las actividades de su programa?</b></p>	<p>Los beneficiarios <b>indirectos</b>, en primera instancia son los y las docentes, los equipos directivos y el resto de profesionales de los centros educativos.</p> <p>Los docentes y profesionales de los centros educativos pueden ser referentes de una etapa educativa hoy, y el curso siguiente de otra muy distinta. Por lo tanto, el conocimiento, las herramientas y los recursos que han obtenido estos profesionales de la educación, a partir del acompañamiento y del apoyo del equipo del Programa BxB, lo podrán utilizar en distintos contextos y en distintos momentos temporales.</p> <p>No obstante, el alumnado, que se beneficia de una actuación de forma <b>directa</b>, adquiere también competencias socioemocionales, herramientas que puede utilizar en distintos contextos a lo largo del tiempo, convirtiéndose así en protagonista activo y comprometido de su bienestar emocional.</p> <p>Las actuaciones del Programa BxB van dirigidas de forma <b>indirecta</b> también a toda la comunidad educativa. Todas estas competencias que adquiere el alumnado, los y las docentes y los profesionales de los centros educativos se va compartiendo de forma indirecta con toda la comunidad educativa, convirtiéndolas así en un beneficio social.</p>
<p><b>¿Qué modelo y/o metodología utiliza su programa?</b></p>	<p>Las formas de ejecución del Programa BxB contemplan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atención telefónica y virtual a los profesionales de los centros educativos.</li> <li>• Asesoramiento virtual y presencial en los centros.</li> <li>• Sesiones informativas.</li> <li>• Atención presencial en situaciones de urgencia.</li> <li>• Talleres de gestión emocional con el alumnado.</li> <li>• Formaciones en competencias emocionales a profesionales de los centros educativos.</li> <li>• Colaboraciones en jornadas formativas.</li> <li>• Coordinación con otros agentes: USAV, etc.</li> </ul> <p>Este abanico de servicios asegura una respuesta flexible y adaptada a las necesidades concretas, facilita el acceso al apoyo emocional y contribuye al bienestar emocional del alumnado y de toda la comunidad educativa.</p>
<p><b>¿Qué frecuencia y/o duración presentan las actividades de su programa?</b></p>	<p>La duración de las actuaciones es flexible, ya que se adapta a las necesidades y particularidades de cada centro educativo.</p>

# 3

## Disciplina Positiva



www.positivedisciplinelab.com  
info@positivedisciplinelab.com  
629487537

<b>¿Con qué tipología de centros trabaja su programa?</b>	Desde Infantil hasta Bachillerato, pasando por Formación Profesional.
<b>¿A qué colectivo y/o a qué edades se están dirigiendo directamente las actividades de su programa?</b>	El programa propone actividades para el alumnado desde Infantil hasta Bachillerato, y también al personal educador, profesorado y equipo directivo. Familias de todas las etapas.
<b>¿A qué edades se dirigen indirectamente las actividades de su programa?</b>	Hay actividades para realizar con adultos: <ul style="list-style-type: none"><li>• Educadores y educadoras, maestros y maestras y docentes;</li><li>• Equipos directivos;</li><li>• Familias (padres y madres).</li></ul> Hay actividades para llevar a cabo en el contexto escolar o familiar. Hay actividades adaptadas a cada edad y otras que son genéricas, aplicables a cualquier edad.
<b>¿Qué modelo y/o metodología utiliza su programa?</b>	Formación vivencial que puede ser tanto presencial como en línea. La formación se dirige a la persona adulta para que esta (educador/a, maestro/a, profesor/a, padre o madre) pueda llevarla luego al aula o a casa. Hay una parte importante de trabajo personal de la persona adulta y la otra parte es el trabajo que hay que hacer con el alumnado/hijos. El programa trabaja a partir de los siguientes principios: <ul style="list-style-type: none"><li>• Necesidades básicas del ser humano: pertenencia y contribución.</li><li>• Importancia de la lógica privada.</li><li>• Creencias detrás de los (malos) comportamientos – Comprensión de la conducta humana.</li><li>• Respeto mutuo – Relaciones horizontales.</li><li>• Amabilidad y firmeza al mismo tiempo.</li><li>• Error como oportunidad para aprender.</li><li>• Enfoque en las soluciones.</li><li>• Animación.</li></ul>
<b>¿Qué frecuencia y/o duración presentan las actividades de su programa?</b>	La formación a personas adultas es como mínimo de dos días (14 horas), las actividades para realizar en el aula tienen una duración de entre 15 y 50 minutos. El modelo para trabajar con docentes es formar directamente al docente. La persona formadora debe estar certificada como Entrenador/a de Disciplina Positiva en el Aula. Despues de la formación, el personal docente podrá formar al alumnado. El modelo para trabajar con familias es la formación de formadores. Se forman a las personas que formarán a las familias. La persona formadora debe estar certificada como Entrenador/a de Disciplina Positiva en la Familia. El modelo para trabajar con equipos directivos es formar directamente a los equipos directivos para que puedan aplicar las actividades y dinámicas con sus equipos. La persona formadora deberá estar certificada como Master Trainer en Empowering People in the Workplace. Con las certificaciones se entrega todo el material (actividades que se harán tanto con el alumnado, como con las familias o los equipos).

# 4

## Eduvic

### Fem Comunitat Educativa [hagamos comunidad educativa]

Una proposta d'intervenció orientada a la millora del benestar emocional i relacional de la Comunitat Educativa

 	<p>🌐 <a href="https://eduvic.coop/">https://eduvic.coop/</a></p> <p>✉️ javier.loyo@eduvic.coop ; enric.gomez@eduvic.coop</p> <p>📞 657512621</p>
---	---

<b>¿Con qué tipología de centros trabaja su programa?</b>	Guarderías, Escuelas de Infantil y Primaria, Institutos-Escuela, Institutos, Formación Profesional.
<b>¿A qué colectivo y/o a qué edades se están dirigiendo directamente las actividades de su programa?</b>	Comunidad educativa entendida como: Alumnado (niños, niñas, adolescentes y jóvenes), familias y profesionales que trabajan en los centros educativos y servicios de la red).
<b>¿A qué edades se dirigen indirectamente las actividades de su programa?</b>	La flexibilidad de las propuestas que genera el proyecto permite adaptarlas a las distintas franjas de edad. Al poner el foco en la familia y las y los profesionales que trabajan en el centro educativo, las actividades se desarrollan con niños, niñas, adolescentes, jóvenes, familias y profesionales que trabajan en los centros educativos, así como con el resto de personas adultas significativas de los servicios de la red).

	<p>Este proyecto se basa en la epistemología sistemática para poder comprender a la comunidad educativa y basa sus intervenciones y propuestas en el ámbito de la terapia familiar y la intervención socioeducativa. Desde una perspectiva ecológica se propone un trabajo relacional con todos los miembros de esta comunidad y de la red de apoyo formal e informal y se propone un acompañamiento explícito a los contextos educativos para generar acciones de interés para el alumnado, las familias y docentes que conforman la comunidad escolar.</p> <p>Este modelo incorpora una mirada preventiva basada en la promoción de la salud relacional y emocional a partir de las siguientes intervenciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atención individualizada al alumnado.</li> <li>• Atención grupal al alumnado.</li> <li>• Atención familiar.</li> <li>• Atención y orientación grupal familiar.</li> <li>• Asesoría y apoyo a los profesionales.</li> <li>• Formación de los profesionales.</li> </ul> <p>Estas modalidades se ejecutan teniendo en cuenta los siguientes elementos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La realidad familiar y social del alumnado, para poder generar actuaciones coherentes a su situación.</li> <li>• Incorporan a las familias y a los docentes para mejorar sus intervenciones y potenciar un trabajo conjunto ante las necesidades que manifiestan los niños, las niñas y los y las adolescentes.</li> <li>• Aproximan a las familias como miembros activos de la comunidad educativa para visualizar las ventajas de una relación de colaboración.</li> <li>• Se adapta el desarrollo a las necesidades de cada centro y comunidad educativa.</li> <li>• Fomenta la prevención como estrategia.</li> <li>• Potencia un trabajo cooperativo centrado en las posibilidades y en la salud relacional del alumnado, de sus familias y de los y las profesionales.</li> </ul> <p>Este proyecto incorpora profesionales especializados en terapia familiar sistemática y con experiencia en contextos sociales y educativos en cada uno de los centros educativos y en coordinación con los profesionales de la red educativa, social y sanitaria.</p>
<p><b>¿Qué frecuencia y/o duración presentan las actividades de su programa?</b></p>	<p>“El proyecto está diseñado para seguir el curso escolar. Así pues, durará desde el mes de setiembre hasta el mes de junio del año siguiente. Las propuestas de intervención se desarrollarán, como mínimo, un día por semana”.</p>

# 5

## Programa En cercle (CHM Les Corts y Consorcio de Educación de Barcelona)

	<p>🌐 <a href="https://www.grupchmsm.com/es/">https://www.grupchmsm.com/es/</a> ✉️ raquel.rubio@fchmsm.com; laia.mas@fchmsm.com 📞 934198611</p>
---	--

<b>¿Con qué tipología de centros trabaja su programa?</b>	Centros educativos públicos de Educación Infantil, Primaria y Secundaria Obligatoria del Plan de Barrios de la ciudad de Barcelona. Incorporación también de centros con un alto índice de alumnado en situación de vulnerabilidad.
<b>¿A qué colectivo y/o a qué edades se están dirigiendo directamente las actividades de su programa?</b>	Beneficiario directo: equipos educativos. Beneficiario indirecto: alumnado y comunidad educativa.
<b>¿A qué edades se dirigen indirectamente las actividades de su programa?</b>	Equipos educativos de Educación Infantil, Primaria y Secundaria Obligatoria del Plan de Barrios de la ciudad de Barcelona. También centros con un alto índice de alumnado en situación de vulnerabilidad.
<b>¿Qué modelo y/o metodología utiliza su programa?</b>	El programa se basa en el enfoque restaurativo global y el objetivo es acompañar a los centros educativos hacia un cambio de mirada basado en la gestión positiva y restaurativa de las relaciones y el conflicto. El programa se organiza en: <ul style="list-style-type: none"><li>• Formación a los claustros de los ERG.</li><li>• Codocencia. Modelaje de competencias.</li><li>• Asesoramiento y acompañamiento emocional que incluye cambios en las estructuras del centro, creación de materiales, proyectos y actividades y participación en reuniones.</li></ul>
<b>¿Qué frecuencia y/o duración presentan las actividades de su programa?</b>	Programa que pertenece a la Convocatoria Unificada de Programas del Consorcio de Educación de Barcelona con una duración de tres años. Acción continuada en el centro educativo por parte del profesional.

# 6

## Escola de Salut (Hospital Sant Joan de Déu Barcelona)

<b>SJD</b> Sant Joan de Déu Escola de Salut	<p>🌐 <a href="https://escolasalut.sjdhospitalbarcelona.org/ca">https://escolasalut.sjdhospitalbarcelona.org/ca</a></p> <p>✉️ hospitalbarcelonaEscoladeSalut@sjd.es</p>
¿Con qué tipología de centros trabaja su programa?	La Escuela de Salud se dirige a distintos públicos, principalmente a la sociedad en general y a las y los pacientes y familias que atendemos en el hospital. Dentro de nuestro objetivo de divulgación, el entorno educativo es uno de nuestros públicos principales, y nos dirigimos principalmente a los centros de Infantil y de Primaria, así como los institutos. Además de la divulgación para este público, hemos organizado charlas presenciales directamente en los centros educativos y hemos llevado a cabo algunos proyectos conjuntamente dentro del ámbito de la promoción de hábitos saludables.
¿A qué colectivo y/o a qué edades se están dirigiendo directamente las actividades de su programa?	Nos dirigimos a distintos públicos y colectivos: <ul style="list-style-type: none"><li>• Familias en general.</li><li>• Familias con hijos e hijas pacientes de enfermedades (agudas o crónicas complejas y minoritarias).</li><li>• Mujeres embarazadas.</li><li>• Educadores y educadoras.</li><li>• Profesionales de la salud.</li></ul> Y en menor proporción, niños, niñas y adolescentes.
¿A qué edades se dirigen indirectamente las actividades de su programa?	Aunque no nos dirigimos directamente al colectivo infantil y juvenil (sino a su entorno más directo), nuestras actividades van dirigidas a todas las edades, desde antes de nacer hasta la transición a la edad adulta.
¿Qué modelo y/o metodología utiliza su programa?	Utilizamos distintos modelos: <ul style="list-style-type: none"><li>• Información / divulgación / sensibilización.</li><li>• Formación online.</li><li>• Charlas presenciales y webinarios.</li><li>• Publicación de informes.</li><li>• Capacitación online.</li><li>• Talleres.</li><li>• Simulación.</li><li>• Diseño de materiales pedagógicos.</li></ul>
¿Qué frecuencia y/o duración presentan las actividades de su programa?	Nuestras actividades son anuales.

## Proyecto FRAK (Fostering Resilience in Adolescents at Risk)

	<p>🌐 <a href="https://www.aificc.cat/">https://www.aificc.cat/</a>  ✉ mllistosella@cst.cat  📞 931 163 423</p>
---	---

¿Con qué tipología de centros trabaja su programa?	Instituto-escuela (ESO).
¿A qué colectivo y/o a qué edades se están dirigiendo directamente las actividades de su programa?	El programa se dirige a alumnos vulnerables de entre 12 y 15 años.
¿A qué edades se dirigen indirectamente las actividades de su programa?	Equipos educativos de secundaria obligatoria. Centros con alto índice de alumnado vulnerable y con riesgo de exclusión social.
¿Qué modelo y/o metodología utiliza su programa?	<p>El proyecto se desarrolló siguiendo un ensayo controlado aleatorizado por clústeres con brazos paralelos. Se implementó en escuelas de barrios con riesgo de exclusión social de Terrassa, y Barcelona. La muestra incluyó 578 adolescentes, divididos en dos grupos: 255 al grupo de intervención y 323 al grupo de control.</p> <p>Los contenidos se basaron en el modelo de Resiliencia Individual y Ambiental (IERM), incorporando factores protectores clave como por ejemplo la autoestima, las estrategias de autoregulación emocional, las habilidades sociales y la resolución de problemas.</p>
¿Qué frecuencia y/o duración presentan las actividades de su programa?	<p>El programa FRAK consta de seis semanas, con una sesión semanal de 55 minutos. Cada sesión incluye:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mindfulness.</li> <li>2. Actividades específicas como: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducción a la resiliencia.</li> <li>• Mejora de la autoestima.</li> <li>• Regulación emocional.</li> <li>• Habilidades sociales y comunicativas.</li> <li>• Resolución de problemas.</li> <li>• Recursos comunitarios y apoyo entre iguales.</li> </ul> </li> <li>3. Reflexión final.</li> </ol> <p>Las sesiones se llevan a cabo de manera dinámica, con actividades participativas como juegos de rol y casos prácticos. También se incluye un dossier reflexivo con actividades complementarias para desarrollar en casa.</p> <p>Las sesiones pueden ser conducidas por el profesorado y/o la enfermera de salud y escuela de cada centro.</p> <p>Se ha elaborado un dossier con fichas explicativas de cada una de las sesiones y su material correspondiente. También se incluye un enlace de una píldora explicativa del concepto de resiliencia, los factores protectores claves y de como implantar el programa.</p> <p>Los resultados del programa en su ensayo clínico fueron significativos en resiliencia y estado de ánimo a las 24 semanas de implementación (<math>p = 0.027</math>), respeto el grupo control.</p> <p>El proyecto FRAK demuestra que una intervención escolar estructurada, centrada en la promoción de la resiliencia, puede tener un impacto significativo a largo plazo en adolescentes vulnerables.</p>

# 8

## La Granja Ability Training Center (Método La Granja)

	<p>🌐 <a href="https://www.lagranjatc.com/es/">https://www.lagranjatc.com/es/</a></p> <p>✉️ cristina@lagranjatc.com</p> <p>📞 639 320 338</p>
---	---

<b>¿Con qué tipología de centros trabaja su programa?</b>	Guarderías, escuelas de Infantil y Primaria, institutos-escuela, institutos, Formación Profesional, universidades.
<b>¿A qué colectivo y/o a qué edades se están dirigiendo directamente las actividades de su programa?</b>	Niños, niñas, adolescentes, jóvenes, personas adultas, familias (abuelos incluidos), docentes, educadores y educadoras, personal administrativo, monitores y monitoras de comedor, monitores y monitoras de tiempo libre/extraescolares, equipos de cocina y limpieza de los centros.
<b>¿A qué edades se dirigen indirectamente las actividades de su programa?</b>	Niños, niñas, adolescentes, jóvenes, personas adultas, familias (abuelos incluidos), docentes, educadores y educadoras, personal administrativo, monitores y monitoras de comedor, monitores y monitoras de tiempo libre/extraescolares, equipos de cocina y limpieza de los centros.
<b>¿Qué modelo y/o metodología utiliza su programa?</b>	<p>Metodología:</p> <p>Método La Granja (evaluado y demostrado por el Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica (GROP por su sigla en catalán) de la Universidad de Barcelona). Basado en el modelo del GROP y Rafel Bisquerra (cinco competencias emocionales).</p> <p>Formato:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Team Building en la naturaleza (formato colonias/excursiones).</li><li>• Talleres de educación emocional aplicada a las escuelas.</li><li>• Formación de formadores (presencial y online).</li><li>• Consultoría – asesoramiento (centros educativos/universidades).</li><li>• Sensibilización (charlas, redes, libros, cuentos, medios de comunicación).</li><li>• Investigación en el ámbito de las competencias emocionales.</li><li>• Diseño de recursos /programas de entrenamiento de competencias.</li></ul>
<b>¿Qué frecuencia y/o duración presentan las actividades de su programa?</b>	Duración: desde acciones puntuales de dos horas hasta cursos enteros.

# 9

## Henka - Creciendo en bienestar emocional (Hospital Sant Joan de Déu Barcelona y Z Zurich Foundation)

   	 <a href="http://www.behenka.org">www.behenka.org</a>  <a href="mailto:hola@behenka.org">hola@behenka.org</a>  +34 672 73 22 73
--	--

<b>¿Con qué tipología de centros trabaja su programa?</b>	Centros educativos que imparten Educación Secundaria Obligatoria (ESO): institutos-escuela e institutos.  Especificamente también estamos trabajando con un centro educativo que tiene alumnado con cociente intelectual límite para poder adaptar el programa a sus necesidades. También hacemos adaptaciones para los centros de alta complejidad.
<b>¿A qué colectivo y/o a qué edades se están dirigiendo directamente las actividades de su programa?</b>	Adolescentes y jóvenes (de entre 12 y 25 años). Principalmente adolescentes entre 12 y 16 años.  Familias.  Docentes.  Otros profesionales del ámbito educativo.
<b>¿A qué edades se dirigen indirectamente las actividades de su programa?</b>	Se llevan a cabo acciones de sensibilización para la sociedad sobre la adolescencia y la juventud y su bienestar emocional. Por ejemplo, con charlas como una que se realizó en el marco del programa Z-SHAKE de la Fundación Junior Achievement sobre el papel de la resiliencia para promover el bienestar emocional, dirigida al alumnado y equipo docente de Secundaria. El próximo julio, participaremos en el Curso de Verano de la Universidad del País Vasco Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU) para explicar el programa, dirigido a profesionales del ámbito educativo, educadores y educadoras sociales que trabajan con adolescentes y técnicos y técnicas de la administración pública y representantes de ayuntamientos.
<b>¿Qué modelo y/o metodología utiliza su programa?</b>	El programa Henka para centros educativos está basado en la metodología de formación de formadores y consta de una capacitación online para formar docentes que se implementa en ocho talleres de entrenamiento de habilidades socioemocionales en horario escolar para alumnado de 1. <sup>º</sup> y 2. <sup>º</sup> de la ESO con materiales didácticos Henka.
<b>¿Qué frecuencia y/o duración presentan las actividades de su programa?</b>	El programa Henka para centros educativos está basado en la metodología de formación de formadores y consta de una capacitación online para formar docentes que se implementa en ocho talleres de entrenamiento de habilidades socioemocionales en horario escolar para alumnado de 1. <sup>º</sup> y 2. <sup>º</sup> de la ESO con materiales didácticos Henka.  También se realiza un taller para familias (duración 1,5h) (acciones continuadas).  Asimismo se investiga para evaluar la efectividad del programa (acción continuada).  Se realiza una acción continuada de divulgación a la ciudadanía sobre el bienestar emocional en la adolescencia a través de contenidos digitales facilitados desde la plataforma digital colaboradora del programa SOM Salut Mental 360°.  A partir de 3. <sup>º</sup> de la ESO, a través del diagnóstico de necesidades y del análisis de la resiliencia escolar, se implementa el acompañamiento en cada centro con acciones específicas para generalizar todo lo aprendido y fomentar todavía más la resiliencia (acciones continuadas).  Finalmente, se realizan acciones de sensibilización para la sociedad. También se ha planificado un encuentro anual Henka (acciones puntuales).

# 10

## Improva (Fundación Sant Joan de Déu)



<https://www.improva-project.eu/>

[rodrigoantunes.lima@sjd.es](mailto:rodrigoantunes.lima@sjd.es)

<b>¿Con qué tipología de centros trabaja su programa?</b>	Institutos de secundaria. La zona en la que se escogerán los institutos todavía no está definida.
<b>¿A qué colectivo y/o a qué edades se están dirigiendo directamente las actividades de su programa?</b>	Estudiantes de ESO: aproximadamente de entre 12 y 16 años, junto con sus padres y madres. Profesorado y demás profesionales que trabajan en institutos.
<b>¿A qué edades se dirigen indirectamente las actividades de su programa?</b>	Familia extensa y amistades de las y los estudiantes de los centros participantes en el programa IMPROVA.
<b>¿Qué modelo y/o metodología utiliza su programa?</b>	Estudiantes y sus padres y madres, además del profesorado y demás profesionales de los institutos. Tendrán acceso a recursos a través de la plataforma en línea IMPROVA (tanto en la aplicación como en el ordenador).  Para estudiantes de 12 a 16 años se proporcionarán contenidos para ayudarles a gestionar temas de su rutina y bienestar emocional, como emociones, relaciones interpersonales, actividad física, sueño o presión escolar, entre otras cosas.  Para el profesorado y demás profesionales, se ofrecerán contenidos pedagógicos y de salud para apoyarles en sus actividades diarias en los institutos. Además, la plataforma incluirá planes de lecciones que el profesorado podrá utilizar de forma íntegra o parcial para facilitar discusiones con el alumnado, con el objetivo de promover su bienestar mental.  Los padres y madres recibirán contenidos informativos para ayudarles a relacionarse con sus hijos, como por ejemplo identificar las primeras señales de malestar emocional, gestión de conflictos, etc.

<p><b>Otra información</b></p>	<p>El proyecto e-Intervention Enhancing Mental Health in Adolescents, IMPROVA, codiseñará, testará, evaluará y facilitará la ampliación de una plataforma modular de intervención que tiene como objetivo mejorar la salud mental y el bienestar, detectar de forma temprana problemas de salud mental y prevenir trastornos mentales comunes en adolescentes.</p> <p>IMPROVA se implementará en entornos escolares e incluirá componentes para adolescentes, padres y madres, profesorado y demás profesionales de las escuelas en módulos complementarios y sinérgicos basados en materiales diseñados y probados en más de 20 proyectos ejecutados por miembros del consorcio, en colaboración con las partes interesadas (adolescentes, padres y madres, profesorado y demás personal escolar, escuelas y responsables de políticas públicas). IMPROVA incluye un grupo interdisciplinario de investigadores y profesionales de la salud, educación, sociología, economía, actividad física, diseño de UX, informática médica, ciencias de datos, tecnologías TIC y responsables de políticas públicas. Después de las pruebas alfa, beta y piloto de la plataforma, IMPROVA se implementará a través de un ensayo clínico controlado y aleatorizado en escuelas de educación secundaria seleccionadas al azar en Francia, Alemania, Rumanía y España con un mínimo de 6000 adolescentes. Una evaluación 360° de IMPROVA incluirá: efectividad, implementación, retorno económico y social en el análisis de la inversión. A través de metodologías de implementación científica, IMPROVA codiseñará una guía transferible, basada en la evidencia, para ampliar la plataforma con usuarios y responsables de políticas públicas. IMPROVA generará una intervención integral basada en la evidencia, innovadora y a gran escala, así como un plan de ampliación para promover la salud mental y prevenir trastornos mentales en adolescentes, empoderará a los y las adolescentes y a sus familias para que tomen mejores decisiones en relación con su salud mental, y dotará a las escuelas y comunidades de herramientas para lograr una sociedad con mejor salud mental y menos estigma.</p>
--------------------------------	--

# 11

## Programa KOA (Fundación Nous Cims)

	<p>🌐 <a href="https://www.koaprogramme.org/">https://www.koaprogramme.org/</a> ✉️ <a href="mailto:hola@koaprogramme.org">hola@koaprogramme.org</a> 📞 677 920 250</p>
---	--

¿Con qué tipología de centros trabaja su programa?	Centros socioeducativos diurnos.
¿A qué colectivo y/o a qué edades se están dirigiendo directamente las actividades de su programa?	10 a 16 años (adolescentes). Profesionales de centros abiertos (educadores sociales).
¿A qué edades se dirigen indirectamente las actividades de su programa?	Adolescentes y profesionales que acompañan a estos adolescentes, familiares.
¿Qué modelo y/o metodología utiliza su programa?	Trabajamos la metodología KOA con las y los adolescentes, una metodología basada en diferentes modelos (Preparing Youth to Thrive, 2016; Model Clover 2018), que presenta una estructura definida en cuatro fases (Vínculo y entorno seguro, Experiencia, Práctica reflexiva y Generalización de aprendizajes) y con cuatro momentos diferenciados dentro de cada sesión. Empezamos con una <b>rueda inicial</b> donde presentamos la competencia que se va a trabajar y se comparte con el grupo. Pasamos luego a la <b>actividad experiencial</b> , relacionada con sus intereses (teatro, aventura, música y deporte) donde proponemos dinámicas para trabajar esta competencia. Y acabamos con una <b>rueda final</b> , donde ponemos en común todo lo trabajado y que se genera internamente para poder hacer transferencia de aprendizajes. En paralelo, buscamos <b>Espacios Compartir</b> donde, de forma individual, ayudamos a trabajar objetivos e inquietudes personales.
¿Qué frecuencia y/o duración presentan las actividades de su programa?	Las sesiones se hacen semanalmente y duran entre 90 minutos y dos horas durante todo el curso escolar (tres trimestres). No obstante, para favorecer la vinculación y el compromiso de las y los adolescentes, se les presenta la participación de forma trimestral.  En las sesiones hay dos profesionales expertos en las experiencias (facilitadores) que se desplazan a las CSD e implementan las sesiones, facilitando que las educadoras referentes del grupo de adolescentes participen en equipo y adquieran y apliquen estrategias y recursos para el acompañamiento emocional.  Y por otro lado, trabajamos con las educadoras ofreciendo un plan formativo con distintas formaciones online y virtuales, así como espacios de autocuidado de equipo, para la capacitación en el acompañamiento emocional y el crecimiento profesional.

# 12

## Programa KOMTÜ (Fundación Nous Cims)

	<p>🌐 <a href="https://www.komtu.org/">https://www.komtu.org/</a> ✉️ <a href="mailto:hola@komtu.org">hola@komtu.org</a> 📞 677 920 250</p>
---	--

<b>¿Con qué tipología de centros trabaja su programa?</b>	Escuelas públicas de Infantil y Primaria.
<b>¿A qué colectivo y/o a qué edades se están dirigiendo directamente las actividades de su programa?</b>	Personal docente, no docente y familias.
<b>¿A qué edades se dirigen indirectamente las actividades de su programa?</b>	Niños y niñas.
<b>¿Qué modelo y/o metodología utiliza su programa?</b>	Se trata de un modelo integral que se ofrece a las escuelas: la elaboración de un diagnóstico inicial y una hoja de ruta, formación y práctica reflexiva con las y los profesionales, sesiones y estrategias de autocuidado para profesionales, acompañamientos individuales al profesorado, coachings y supervisiones relacionales a las y los profesionales, talleres con familias, jornadas formativas y recursos para las escuelas. El programa contempla la creación de un equipo impulsor en la escuela que vele y promueva el trabajo sobre el BE de la comunidad educativa.
<b>¿Qué frecuencia y/o duración presentan las actividades de su programa?</b>	El diagnóstico es puntual (en un inicio) y el resto se realiza de forma continuada y con distinta periodicidad según la tipología (desde actividades semanales a actividades anuales). También ofrecemos recursos y acompañamiento a equipos impulsores en la fase de sostenibilidad.

# 13

## Programa Look Inside

El programa nace de la Fundación Dominicas de la Enseñanza. Actualmente se implementa en distintos centros educativos más allá de la institución educativa.

	<p>🌐 <a href="https://dominiquesbarcelona.com/projecte-educatiu/#lookinside">https://dominiquesbarcelona.com/projecte-educatiu/#lookinside</a> <a href="http://laiamestres.com/ca/home">http://laiamestres.com/ca/home</a></p> <p>✉ <a href="mailto:laia.mestres@hotmail.com">laia.mestres@hotmail.com</a></p> <p>📞 610 655 791</p>
---	---

¿Con qué tipología de centros trabaja su programa?	Escuelas e institutos. Desde primero de Infantil a cuarto de la ESO.
¿A qué colectivo y/o a qué edades se están dirigiendo directamente las actividades de su programa?	Niños, niñas y adolescentes. Alumnado de 3 a 16 años (el programa, en el aula). Personas adultas- profesorado (formación). Personas adultas - Familias (formación).
¿A qué edades se dirigen indirectamente las actividades de su programa?	Niños, niñas, adolescentes, personas adultas, familias, educadores, educadoras y docentes.
¿Qué modelo y/o metodología utiliza su programa?	Modelo de competencias emocionales del GROP Universidad de Barcelona, que organiza sus contenidos alrededor de cinco competencias emocionales: la conciencia emocional, la regulación emocional, la autonomía emocional, la competencia social y las competencias para la vida y el bienestar. (Bisquerra, Pérez 2007).
¿Qué frecuencia y/o duración presentan las actividades de su programa?	<p><b>Con el alumnado:</b> Se trata de un programa de desarrollo de las competencias emocionales de 195 sesiones de una hora a una hora y media de duración desde 1º hasta 4.º de la ESO con un total de más de 500 actividades.</p> <p>El programa sigue una metodología procedural, vivencial y presencial que respeta el momento madurativo del alumnado y sus necesidades emocionales en todos los cursos y todas las etapas educativas.</p> <p>La frecuencia es de 15 sesiones por curso, es decir, cinco por trimestre, es decir, una sesión cada 15 días durante todo el curso a lo largo de todos los cursos de la enseñanza obligatoria (Infantil, Primaria, Secundaria). El programa organiza el despliegue de objetivos y contenidos con coherencia entre los distintos cursos y etapas educativas.</p> <p><b>Con el profesorado:</b> Formación inicial de 30 horas. Presencial. Seguimiento, asesoramiento y supervisión a lo largo del tiempo.</p> <p><b>Con las familias:</b> Sensibilización y formación de dos a seis horas durante el curso. Presencial.</p>

# 14

## Fundación Princesa de Girona

<b>Princesa de Girona</b> <i>Siempre con los jóvenes</i>	 <a href="http://www.fpdgi.org">www.fpdgi.org</a>  <a href="mailto:info@fpdgi.org">info@fpdgi.org</a> ; <a href="mailto:edu@fpdgi.org">edu@fpdgi.org</a>  972 410 248
---	--

<b>¿Con qué tipología de centros trabaja su programa?</b>	Infantil, Primaria, Secundaria, Bachillerato, FP, Universidades.
<b>¿A qué colectivo y/o a qué edades se están dirigiendo directamente las actividades de su programa?</b>	Principalmente de 12 a 25 años y docentes de estas etapas educativas.
<b>¿A qué edades se dirigen indirectamente las actividades de su programa?</b>	Más allá de impactar en los y las jóvenes de entre 12 y 25 años y en los y las docentes, las actividades de los programas educativos de la Fundación Princesa de Girona también impactan directamente en sus familias, así como en otras entidades, fundaciones, universidades, instituciones y empresas vinculadas con colectivos juveniles.
<b>¿Qué modelo y/o metodología utiliza su programa?</b>	Formación a docentes y educadores de entidades sociales para aplicar la metodología en el aula y recogerla en una guía para docentes. Conciertos educativos en los que se trabajan las habilidades emocionales a través de canciones.
<b>¿Qué frecuencia y/o duración presentan las actividades de su programa?</b>	La frecuencia en el aula varía según los docentes: hay quien utiliza la metodología semanalmente, otros que la centran en un trimestre, y otros en semanas de créditos de síntesis.

	<p>  <a href="http://www.salutieducacioemocional.com">www.salutieducacioemocional.com</a>   <a href="mailto:equipseer@salutieducacioemocional.com">equipseer@salutieducacioemocional.com</a>   722 867 531     </p>
---	--

<p><b>¿Con qué tipología de centros trabaja su programa?</b></p>	<p>Centros educativos públicos y privados de Infantil, Primaria y Secundaria, así como centros socioeducativos de ámbito comunitario.</p>
<p><b>¿A qué colectivo y/o a qué edades se están dirigiendo directamente las actividades de su programa?</b></p>	<p>Acompañamos a los profesionales de la comunidad socioeducativa, docentes, educadores, equipos directivos y especialistas, familias, adolescentes, niños, niñas, así como a todas aquellas personas con un papel activo en la comunidad.</p>
<p><b>¿A qué edades se dirigen indirectamente las actividades de su programa?</b></p>	<p>A todas las edades, desde Infantil hasta ciclos formativos.</p>
<p><b>¿Qué modelo y/o metodología utiliza su programa?</b></p>	<p>El Modelo ADS (acompañamiento al desarrollo socioemocional) es un modelo de acompañamiento con una metodología y contenidos propios que facilita el desarrollo integral de la personalidad. El acompañamiento a través de los proyectos educativos se estructura en el marco del Modelo PDA (prevención, detección y actuación) que ofrece el despliegue de las acciones necesarias para la promoción del bienestar y la convivencia en la organización, en la línea pedagógica y en el acompañamiento directo a los niños, niñas y adolescentes, así como a sus familias, además de una mirada para la detección de indicadores clave ante la escalada del conflicto y el abordaje ante la violencia y las situaciones de alta complejidad emocional. La metodología VRT (Vivencia – Reflexión – Transferencia) es una propuesta metodológica ideal para desplegar de forma vivencial y sentida la educación emocional. Se convierte en una herramienta clave de desarrollo socioemocional desde la mirada de la educación para la salud integral de la persona. Además, en SEER, ofrecemos un departamento de desarrollo pedagógico y de investigación para la creación de distintos materiales (guías, unidades didácticas, infografías, etc.), así como un campus virtual y una plataforma de recursos para los profesionales que desplieguen proyectos en su comunidad.</p>

# 16

## Programa Sana Ment (Living Lab de Salut d'IrsiCaixa)

 	<p><a href="https://www.irsicaixa.es/ca/living-lab-salut/projectes/sana-ment">https://www.irsicaixa.es/ca/living-lab-salut/projectes/sana-ment</a></p> <p>livinglab@irsicaixa.es</p> <p>93 465 63 74. Ext. 290 620933705 (Rosina Malagrida)</p>
--	---

<b>¿Con qué tipología de centros trabaja su programa?</b>	Escuelas de Infantil y Primaria (ciclo superior), institutos-escuela, institutos, formación profesional.  Se podría escalar a otros entornos previa adaptación de la guía didáctica y de las actividades.
<b>¿A qué colectivo y/o a qué edades se están dirigiendo directamente las actividades de su programa?</b>	Niños, niñas, adolescentes y jóvenes de centros educativos.
<b>¿A qué edades se dirigen indirectamente las actividades de su programa?</b>	También se promueve la participación de las familias y del entorno social, así como la colaboración de los docentes, profesionales de la salud mental (dentro y fuera de los centros) y demás agentes sociales implicados en la educación no formal de los y las jóvenes, como pueden ser entidades deportivas, de educación de tiempo libre, etc.  Las edades de estos agentes sociales puede ser muy variable.
<b>¿Qué modelo y/o metodología utiliza su programa?</b>	El programa es una intervención integral que tiene como finalidad empoderar al alumnado para que se convierta en un actor proactivo en la promoción de la salud mental. Fomenta el trabajo en red con docentes, otros alumnos, profesionales de la salud mental y demás agentes sociales para responder a las necesidades de los centros de forma personalizada.
<b>¿Qué frecuencia y/o duración presentan las actividades de su programa?</b>	La duración del programa es variable y puede adaptarse a la programación de cada aula (trimestral o anual). Consta de siete sesiones en el aula durante las cuales el alumnado, con la participación de las familias, efectúa un diagnóstico mediante la investigación participativa con un enfoque integral y define y evalúa un plan de acción de promoción de la salud mental. A estas sesiones, hay que añadir las actividades incluidas en el plan.  El Living Lab imparte un taller de capacitación para los docentes, que implementarán el programa en el aula de forma autónoma a través de guías didácticas. Durante la implementación cuentan con el apoyo continuo del Living Lab y participan en reuniones de seguimiento. Finalmente, se hace una reunión de cierre y se recogen cuestionarios de evaluación finales.  Las guías didácticas se diseñaron mediante un proceso de investigación participativa previa en el que se definieron siete objetivos que debería cumplir una intervención integral. Estos objetivos han sido clave para facilitar que el proceso de diagnóstico y de diseño del plan se ajusten a las necesidades del aula y de su contexto, es decir, teniendo en cuenta las características clave del sistema.

## Programa «Sigues tu» [sé tú] herramientas y activos para la salud (Dipsalut de Girona)

 <b>Sigues Tu</b> <b>Dipsalut</b>	 <b>Dipsalut</b> Diputació de Girona	<a href="https://www.irsicaixa.es/ca/living-lab-salut/projectes/sana-ment"> https://www.irsicaixa.es/ca/living-lab-salut/projectes/sana-ment</a>  livinglab@irsicaixa.es  93 465 63 74. Ext. 290 620933705 (Rosina Malagrida)
---	--	---

<p><b>¿Con qué tipología de centros trabaja su programa?</b></p>	<p>El público destinatario del programa son los centros educativos de la demarcación de Girona. Tenemos 295 centros participantes y unos 64 000 alumnos. El alumnado participante es de 13 a 4.º de la ESO. También participan Programas de Formación e Inserción (PFI), Unidades de Escolarización Compartida (UEC), Centros de Nuevas Oportunidades (CNO), Centros de Formación para Adultos (CFA) y Centros de Educación Especial (CEE). El curso pasado se hizo una prueba piloto con bachillerato y ciclos formativos, pero este año no haremos intervención en postobligatorio. De forma complementaria existe el Programa Familias de Dipsalut.</p>
<p><b>¿A qué colectivo y/o a qué edades se están dirigiendo directamente las actividades de su programa?</b></p>	<p>El programa está pensado para que lo desarrollen los y las docentes de las citadas enseñanzas con los niños, niñas y jóvenes de entre 3 y 18 años aproximadamente. Nuestro equipo técnico también efectúa intervenciones directas en el aula con los distintos tipos de alumnado. La idea es promover la sostenibilidad del programa.</p>
<p><b>¿A qué edades se dirigen indirectamente las actividades de su programa?</b></p>	<p>De manera indirecta también se benefician las familias, ya que algunas actividades que se proponen tienen continuidad en casa. Además, también intervenimos de forma conjunta con el Programa de Familias de Dipsalut. Otro punto clave es el establecimiento de sinergias con otras entidades del territorio que intervienen en los centros educativos.</p>
<p><b>¿Qué modelo y/o metodología utiliza su programa?</b></p>	<p>Se trata de un programa de Educación para la Salud, bajo el marco de la Salud Planetaria y los ODS, los Determinantes Sociales de la Salud y la Interseccionalidad. La metodología de intervención se basa en la estrategia de las habilidades para la vida de la OMS, así como de las competencias psicosociales necesarias para tomar las buenas decisiones en cuestiones de salud. Esta metodología se desarrolla a través de distintos temas de salud (sexualidad, convivencia, uso de pantallas, consumos...).</p>
<p><b>¿Qué frecuencia y/o duración presentan las actividades de su programa?</b></p>	<p>El programa incluye distintos recursos y oportunidades de aprendizaje que se llevan a cabo durante todo el curso. Cada centro tiene una persona de referencia que le acompaña y asesora en la implementación del programa. El programa «Sigues tu» incluye:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Material específico para cada tipo de alumnado.</li> <li>• Formación para el profesorado.</li> <li>• Teatro en el aula de distintas temáticas de salud dinamizado por profesionales de las artes escénicas.</li> <li>• Sesiones específicas para trabajar las habilidades para la vida con el alumnado, dirigidas por las y los profesionales de «Sigues tu»</li> <li>• Asesoramiento específico en casos de violencia, muerte traumática o para abordar alguna temática específica.</li> </ul>

# 18

## Som 360 (Sant Joan de Déu)

 SOM SALUT MENTAL 360	<a href="http://www.som360.es/ca">www.som360.es/ca</a> <a href="mailto:hola@som360.org">hola@som360.org</a>
--	--

<b>¿Con qué tipología de centros trabaja su programa?</b>	Con toda la comunidad educativa, de todas las etapas vitales.
<b>¿A qué colectivo y/o a qué edades se están dirigiendo directamente las actividades de su programa?</b>	Adolescentes, jóvenes, personas adultas, familias, docentes, educadoras, personal administrativo. Ciudadanía en general.
<b>¿A qué edades se dirigen indirectamente las actividades de su programa?</b>	Personas adultas. Familias. Educadores, educadoras y docentes. Profesionales de la salud y del ámbito social. Organizaciones de distintos ámbitos: empresa, social y sanitario.
<b>¿Qué modelo y/o metodología utiliza su programa?</b>	Contenidos y recursos digitales realizados en cocreación entre: <ul style="list-style-type: none"><li>Profesionales de la salud, del ámbito social y educativo.</li><li>Personas con experiencia vivida en salud mental y familias (y asociaciones que las representan)</li><li>Otras organizaciones del ámbito sanitario y social.</li></ul>

# 19

## Pobles que cuiden [Pueblos que cuidan]



🌐 <https://www.poblesquecuiden.org/>

✉️ info@poblesquecuiden.org

📞 660 114 684

### Descripción

La asociación Pobles que cuiden impulsa un movimiento comunitario que, abrazando el ciclo natural de la vida, promueve y facilita el cuidado y el acompañamiento como una práctica esencial para nuestra convivencia en las organizaciones, los pueblos y las ciudades. La visión de la Asociación es una sociedad formada por comunidades donde todas las personas podemos cuidar y nos sentimos cuidadas, desde el inicio hasta el final de nuestras vidas. Entre otros productos y servicios relacionados con el cuidado, tanto en el ámbito público como privado y comunitario, Pobles que cuiden promueve la ética del cuidado y la pedagogía de la muerte y del duelo en los centros educativos mediante protocolos de actuación, formaciones para personal docente y no docente, talleres en el aula y herramientas didácticas.