



Ajuntament d'Elx
Regidoria d'Educació



Subvencionado por
**GENERALITAT
VALENCIANA**
Conselleria d'Educació,
Cultura i Esport

PROYECTO

≡ CUÍDATE ≡

- Fem Escola Elx -

Proyecto de intervención psicoeducativa
con adolescentes.

enero 2022

ÍNDICE

1. Justificación	pág. 3
2. Objetivos	pág. 3
3. Destinatarios	pág. 4
4. Temporalización	pág. 4
5. Recursos personales y materiales	pág. 4
6. Actividades 2022	pág. 5
<input type="checkbox"/> Me conozco y me cuido	pág. 5






1. JUSTIFICACIÓN

A raíz de la emergencia sanitaria ocasionada por la COVID-19, el confinamiento y las medidas higiénicas y sanitarias que hemos vivido en el último año, han aumentado de forma significativa los **problemas de salud mental en los adolescentes**, así como la demanda de intervención psicológica.


Los centros educativos son una fuente indispensable de detección, derivación e intervención temprana de los adolescentes en posible riesgo de sufrir una alteración, y de seguimiento de los que ya la sufren.

Este proyecto de **PSICOEDUCACIÓN PARA ADOLESCENTES** se dirige a proporcionar información, orientación y herramientas básicas de **gestión psicológica y emocional a adolescentes en centros educativos**, en su ambiente natural de aprendizaje que es el aula junto a sus compañeros.

2. OBJETIVOS

-  Proporcionar **información** sobre problemas de salud mental y prevención de conductas de riesgo como apoyo a los y las adolescentes (ansiedad, miedos, depresión, autolesiones, alteraciones de conducta, adicción a nuevas tecnologías, drogas y alcohol, etc.).
-  Exponer y practicar estrategias básicas de autorregulación emocional, cognitiva y conductual.
-  Fomentar las actitudes y actividades de autocuidado físico y psicológico y hábitos saludables en los y las adolescentes.
-  Reforzar el autoconcepto y la autoestima, y la resiliencia.
-  Apoyar y colaborar con los centros educativos que lo requieran

3. DESTINATARIOS





 Alumnado escolarizado en centros educativos de Enseñanza Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional de Elche y provincia.

4. TEMPORALIZACIÓN

Según instrucciones de la Regidoria d'Educació del Ayuntamiento de Elche, este proyecto se iniciará en febrero de 2022, y finalizará en junio 2022.

Las sesiones de intervención psicoeducativa con los adolescentes tendrán una duración de 2 sesiones (100-110 minutos) y se realizará un número de sesiones en función de la demanda y del tema a tratar, en horario a convenir con los centros educativos.

5. RECURSOS PERSONALES Y MATERIALES

-  Todas nuestras charlas y talleres serán realizadas por psicólogas generales sanitarias, especialistas en infancia y adolescencia.
-  Se realizarán en un aula amplia, en condiciones de ventilación y luminosidad adecuadas.
-  Se requerirá una pizarra digital o proyector y altavoces para visualizar los recursos materiales propios.
-  De forma opcional, a demanda del centro, se puede confeccionar material para los alumnos en formato documento o infografía, de extensión breve, sobre los temas trabajados en las sesiones. El documento se entregará al centro en formato digital (.pdf .jpg) o papel.

6. ACTIVIDADES 2021

Se organizarán estos talleres por grupo-clase en función de la demanda de cada centro educativo y de la disponibilidad temporal y organizativa del Centro de Psicología Estima, teniendo en cuenta que ya se ha iniciado el 2.º trimestre escolar.

El número de sesiones a impartir en cada centro vendrá determinado por la Regidoria d'Educació de l'Ajuntament d'Elx.

ME CONOZCO Y ME CUIDO

DESTINATARIOS	CURSO
Grupo clase general (25-30 alumnos)	ESO – BAT - FP

CONTENIDO	DURACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Características de la adolescencia y problemas psicológicos más frecuentes, como prevención de conductas de riesgo: ansiedad, depresión, autolesiones, problemas de conducta, alimentación y sueño, adicción a las nuevas tecnologías, tabaquismo, drogas y alcohol. <input type="checkbox"/> Conocer y trabajar las habilidades básicas de autorregulación emocional, cognitiva y conductual. Habilidades de afrontamiento y solución de problemas. Habilidades de comunicación asertiva. <input type="checkbox"/> Autocuidado físico y psicológico, hábitos saludables y su repercusión en el autoconcepto y la autoestima. 	100-110 minutos