



PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL

Objetivo principal:

Favorecer el ajuste afectivo personal y la socialización.

Fundamentación:

Necesidades humanas insatisfechas.

Carencias emocionales.

Problemas sociales.

Violencia creciente.

Nuestro bienestar depende de varios factores como:

- Reconocer las propias emociones.
- Saber manejarlas.
- Utilizar nuestro potencial existente.
- Saber ponerse en el lugar de los demás.
- Crear relaciones sociales.

Además el bienestar depende de la influencia de las interacciones diarias. Por eso es necesario desarrollar ciertas habilidades sociales como ser puntual, amable, tener modales en la mesa, no interrumpir, decir por favor y gracias, esperar el turno, gestos de cortesía, saber hacer amigos, saber conversar, tener sentido del humor, desarrollar la capacidad de trabajar en grupo, resolver problemas, controlar la ira...

Para ello, en este programa se trabaja:

Factores de personalidad que favorecen el bienestar personal y social:

Autoestima.
Autoeficacia social.
Control interno.
Humor.

Variables cognitivas que favorecen el bienestar personal y social:

Tener una visión acogedora del mundo y creer en las capacidades latentes del ser humano.
Reconocer la importancia de las normas sociales.
Tolerancia y aceptación de las diferencias.
Atribuciones positivas.

Variables afectivas que favorecen el bienestar personal y social:

Estilo de apego seguro.
Empatía.
Regulación de las emociones.

Características generales del programa:

Dirigido a niños, adolescentes y personas de todo tipo.
Su objetivo central es la promoción del bienestar emocional y social.

Compuesto de diferentes unidades didácticas para una aplicación conjunta.

Se trata de una propuesta flexible y adaptable que concede un amplio margen de libertad al educador.

Concede una especial importancia a la generalización de lo aprendido.

Se trata de un programa que ha sido diseñado en estrecha colaboración con los educadores y contando con la opinión de los alumnos. También ha sido discutido con grupos de padres.

Se trata de un programa evaluado experimentalmente.

Estructura:

- Reglas y Normas.
- Cómo ser feliz.
- Cómo desarrollar mi autoeficacia y mi valor intrínseco.
- Cómo controlar mi ansiedad.
- Concepto del ser humano.
- Valores y desarrollo moral.
- Autoestima.
- La empatía o el corazón social inteligente.
- Las habilidades para comunicarnos con los demás.
- El autocontrol.

PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL

CONTENIDO:

TEMA 1: REGLAS Y NORMAS.

Sesión 1ª: Ponemos nuestras normas.

TEMA 2: CÓMO SER FELIZ.

Sesión 2ª: Cada día puede ser una aventura.

Sesión 3ª: En la vida hay un tesoro muy importante que descubrir.

TEMA 3: CÓMO DESARROLLAR MI AUTOEFICACIA Y MI VALOR INTRÍNSECO.

Sesión 4ª: El concepto que tengo de mí es fundamental para ser feliz.

Sesión 5ª: Las personas terminan siendo lo que los demás creen de ellas.

Sesión 6ª: Mis pensamientos pueden cambiar mi forma de sentir y comportarme; es decir, mi forma de ser.

Sesión 7ª: Muchas veces ocurren cosas contrarias a nuestros deseos.

Sesión 8ª: Siempre hay fallos. Pero ¿qué hay que hacer para fallar cada vez menos? Para tener éxito hay que descubrir la importancia e interés de lo que uno hace.

Sesión 9ª: Para tener éxito hay que pensar antes de actuar. Para tener éxito hay que tener claros los objetivos, buscar los medios e imaginar las consecuencias.

Sesión 10ª: Para tener éxito hay que estar atento.

Sesión 11ª: El colegio es mi segundo hogar. Comprender es importante para aprender.

Sesión 12ª: Lo que aprendo, si yo quiero, puede servir para mi vida. El saber es disfrute y poder.

Sesión 13ª: El esfuerzo diario garantiza más ventajas y satisfacciones para el futuro.

Sesión 14ª: Las cosas que parecen muy difíciles se pueden alcanzar si nos lo proponemos. Hay que darse ánimos para conseguir lo que deseamos.

Sesión 15ª: Las cosas se consiguen poco a poco, no al momento. Cuando conseguimos lo que nos proponemos, debemos sentirnos satisfechos de nosotros mismos.

TEMA 4: CÓMO CONTROLAR MI ANSIEDAD.

Sesión 16ª: El miedo inventa cosas terribles. El miedo lo provoca nuestra imaginación, nuestra fantasía.

Sesión 17ª: El miedo provoca mi propia inseguridad. Las cosas se ven peor cuando sentimos miedo.

Sesión 18ª: Tenemos que animarnos cuando sintamos miedo. En la vida también ocurren cosas desagradables.

Sesión 19ª: Si somos tristes y aburridos es porque sufrimos pensando en lo que no tenemos, en lo que no podemos conseguir. Las personas que se obsesionan con cosas imposibles nunca son felices.

Sesión 20ª: Nadie es perfecto, siempre tendremos fracasos y fallos. Los fallos pueden ser con las personas o con lo que hacemos.

Sesión 21ª: Cuando la gente fracasa, puede tener reacciones sanas o reacciones inútiles.

TEMA 5: CONCEPTO DE SER HUMANO.

Sesión 1ª: El mundo, la vida y el ser humano valen la pena.

Sesión 2ª: Los seres humanos son muy diferentes. El curso de la vida puede ser muy diferente.

Sesión 3ª: Cada persona puede hacer algo, bastante o mucho por orientar bien su vida.

TEMA 6: VALORES Y DESARROLLO MORAL.

Sesión 1ª: Los valores influyen en nuestra vida: influyen en lo que hacemos y con quien nos relacionamos.

Sesión 2ª: Mis valores.

Sesión 3ª: Las personas nos sentimos bien cuando nos comportamos de acuerdo con nuestros valores.

Sesión 4ª: A veces nuestros propios valores entran en conflicto.

Sesión 5ª: Valores universales.

Sesión 6ª: Dilemas morales.

TEMA 7: AUTOESTIMA.

Sesión 1ª: La autoestima: Y esto, ¿qué tiene que ver conmigo?

Sesión 2ª: Aceptarse como uno es. Resaltar lo mejor de sí mismo. ¿Me conozco? ¿Me quiero?

Sesión 3ª: Estrategias para favorecer la autoestima. ¿Por qué a veces no me quiero?

TEMA 8: LA EMPATÍA.

Sesión 1ª: Conozco mis emociones y las de los demás.

Sesión 2ª: Tareas encaminadas a aprender a describir y transmitir estados emocionales.

Sesión 3ª: Entrenamiento en la respuesta empática global.

TEMA 9: LAS HABILIDADES PARA COMUNICARNOS CON LOS DEMÁS.

Sesión 1ª: Todos nos comunicamos y la forma de comunicarnos influye en el bienestar.

Sesión 2ª: Resuelvo correctamente algunas situaciones de comunicación.

Sesión 3ª: Expreso mis sentimientos y escucho los de los demás. Puedo producir sentimientos en mí y en otros.

TEMA 10: AUTOCONTROL.

Sesión 1ª: Tener buen corazón no basta.

Sesión 2ª: ¿Cómo se manifiesta la pérdida de control por impulsividad?

Sesión 3ª: Los hechos. Las consecuencias.

Sesión 4ª: ¿Qué podemos hacer?