ANEXO 1.

PLAN DE ACTUACIÓN 2025

FUNDACIÓN VIVA

ENTIDAD: FUNDACIÓN VIVA

C.I.F.: G-50842640

Nº REGISTRO: 93

EJERCICIO: 2025

DATOS DE LA ENTIDAD:

Domicilio: Calle Morería 1, 1ºD

Localidad: Zaragoza

Código Postal: 50004

Provincia: Zaragoza

Correo electrónico: direccion@fviva.org

Teléfono:

Persona de contacto:

1.- ACTIVIDADES DE LA ENTIDAD

ACTIVIDAD 1

A) Identificación.

Denominación de la actividad	**CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN**
Tipo de actividad*	PROPIA
Identificación de la actividad por sectores	SOCIAL
Lugar desarrollo de la actividad	ZARAGOZA

* Indicar si se trata de una actividad propia o mercantil

Descripción detallada de la actividad prevista.

Las actividades de las campañas de sensibilización se centran en proporcionar información didáctica sobre diversas temáticas. Estas actividades se desarrollan de manera explicativa, abordando las peculiaridades de los temas relacionados con el bienestar y la salud mental, la prevención de comportamiento violentos y acoso escolar y laboral.

1.1. Mediación digital
1.2. Bienestar Emocional
1.3. Detección de microviolencias
1.4. Prevención del acoso escolar y laboral
1.5. LIFE: Habilidades para la vida/digital

Las campañas de sensibilización están enfocadas en la promoción de la importancia de conocer los temas sobre las habilidades necesarias en la vida para la autorregulación emocional, el bienestar psicosocial, la prevención de los conflictos, la violencia y el acoso en el contexto educativo, social y laboral, en un mundo tecnológico, en el que es imprescindible manejar las herramientas digitales de manera responsable y sostenible.

1.1 Mediación digital. El móvil es un problema familiar, no de los menores. Fomentar competencias digitales es esencial, pero enseñar a comportarse responsablemente en el ámbito digital es aún más importante. Especialmente diseñado para las familias de los alumnos de 4º, 5º y 6º de primaria, con el objetivo de reflexionar profundamente sobre el impacto de los móviles y las redes sociales en la salud emocional de los adolescentes. Aunque la crisis emocional en los jóvenes se tiende a atribuir al uso del móvil, la relación podría ser inversa: los adolescentes con mayores dificultades emocionales son quienes más tiempo pasan conectados a las redes sociales, presentando tasas más altas de depresión. Entender cómo los móviles y las redes sociales no solo afectan a los menores, sino que representan un desafío para la dinámica familiar en su conjunto. Enfocado en las estrategias para fomentar competencias digitales responsables, establecer límites saludables y fortalecer el bienestar emocional de los más jóvenes.

1.2 Bienestar Emocional. Se realiza desde un enfoque enmarcado en la prevención, el cuidado, y la búsqueda del bienestar psicosocial para llevar la información sobre la importancia de la autorregulación emocional en el rendimiento académico y laboral, la adquisición de estrategias para afrontar los comportamientos desadaptativos, el manejo de los conflictos en el propio contexto donde suceden, el contexto familiar y social más próximo.

1.3 Detección de microviolencias. Desde un enfoque enmarcado en la prevención de las conductas violentas de los estudiantes y de su entorno, las campañas de sensibilización en los contextos académicos de enseñanza secundaria obligatoria y los centros de formación profesional permiten:
Adquirir estrategias para gestionar los comportamientos violentos.
Aprender a manejar los conflictos en el propio contexto de la formación académica.
Trasladar el aprendizaje al contexto laboral y social más próximo.
La prevención de las perniciosas consecuencias que presenta para todos los implicados.

1.4 Desde un enfoque enmarcado en la prevención y detección del acoso escolar, las campañas de sensibilización están destinadas a los centros de enseñanza secundaria obligatoria.
Cuando se actúa ante los conflictos entre iguales que aparecen en la primera etapa de ESO se puede lograr mejorar la convivencia dentro y fuera del centro escolar.

Para ello es necesario conocer estrategias de afrontamiento para poder actuar a tiempo ante los conflictos y promocionar la mediación escolar para la educación de la convivencia entre iguales.

1.5 LIFE: Habilidades para la vida/digital. El programa para el entrenamiento en habilidades para la vida se divide en varios talleres para las familias en los que se trabaja los tema sobre los estilos de vida saludable, el autocuidado de las personas que cuidan a los demás, aportar mayor calidad de vida, bienestar individual y familiar, entender las necesidades del autocuidado para poder seguir cuidando de los familiares en las mejores condiciones, capacitar a las personas para un mejor manejo de las emociones y del estrés, y desarrollar habilidades que contribuyan a mejorar la salud física y mental. Todo ello teniendo en cuenta los beneficios que nos aporta la vida digital, cuando se promueve el uso responsable y sostenible

B) Recursos humanos empleados en la actividad.

Tipo	Número	Nº horas / año
	Previsto	Previsto
Personal asalariado		
Personal con contrato de servicios	1	100
Personal voluntario		

C) Beneficiarios o usuarios de la actividad.

Tipo	Número
	Previsto
Personas físicas	50-70
Personas jurídicas	20-30

D) Objetivos de la actividad.

Los objetivos de estas campañas son:

1. Promover la autorregulación emocional desde edades tempranas:
   - Proporcionar información y recursos a docentes, padres y estudiantes sobre la importancia de desarrollar habilidades de autorregulación emocional desde la infancia.

2. Fomentar estrategias de afrontamiento y resiliencia:
   - Ofrecer herramientas y técnicas prácticas para afrontar el estrés, la ansiedad y otros desafíos emocionales, tanto para estudiantes como para el personal educativo.

3. Mejorar el ambiente escolar:
   - Promover un entorno escolar que fomente la empatía, la comunicación efectiva y la resolución pacífica de conflictos, contribuyendo así al bienestar general de la comunidad educativa.

4. Promover la salud mental en el contexto escolar:
   - Integrar conceptos y prácticas para prevenir los problemas psicológicos que más afectan a la población adolescente para que el alumnado adquiera habilidades que mejoran el bienestar.

5. Sensibilizar a las familias:
   - Implicar a las familias en el proceso educativo, proporcionando recursos y actividades que refuercen el bienestar emocional en el hogar y promuevan un apoyo continuo.

Las campañas se orientan a las necesidades del alumnado tanto de Educación Primaria, Secundaria y de los grados de formación profesional, en este último caso, destacando la importancia de la autorregulación emocional en la transición a la vida laboral, el desarrollo de habilidades profesionales y la gestión del estrés en el ámbito laboral.

En general, estas campañas tienen como objetivo crear conciencia sobre la importancia de la salud emocional en el ámbito educativo y proporcionar herramientas prácticas para mejorar el bienestar psicosocial de estudiantes, personal educativo y familias.

Objetivos específicos del taller bienestar emocional en "Explorando el bienestar emocional en la era digital"

1. Identificar y comprender las emociones asociadas al uso de las nuevas tecnologías.
2. Promover la conciencia sobre la importancia de desconectar y cuidar la salud mental.
3. Fomentar relaciones interpersonales positivas y la empatía en un entorno digital.
4. Introducir técnicas de mindfulness para gestionar el estrés relacionado con el uso de la tecnología.
5. Fomentar la conciencia sobre el uso saludable de las nuevas tecnologías en el entorno escolar.

2.- ACTIVIDADES DE LA ENTIDAD

ACTIVIDAD 2

A) Identificación.

Denominación de la actividad	**ACCIONES DE DIFUSIÓN EN LAS REDES SOCIALES**
Tipo de actividad*	PROPIA
Identificación de la actividad por sectores	SOCIAL
Lugar desarrollo de la actividad	ZARAGOZA

* Indicar si se trata de una actividad propia o mercantil

Descripción detallada de la actividad prevista.

Las acciones de difusión.
La presencia en redes sociales es una estrategia efectiva para difundir información y alcanzar a un público más amplio. Aquí hay algunas acciones específicas que Fundación Viva tiene previsto implementar en los canales de Facebook, LinkedIn e Instagram para cumplir con los objetivos de dar a conocer sus proyectos a profesionales y entidades de diferentes ámbitos como la educación y la salud:

1. Publicaciones regulares y actualizadas:
   - Mantener una presencia activa en todas las plataformas con publicaciones frecuentes que destaquen los proyectos, campañas y trabajos actuales de la fundación.
   - Utilizar imágenes atractivas, gráficos y contenido multimedia para captar la atención del público.

2. Historias y testimonios:
   - Compartir historias impactantes y testimonios de personas beneficiadas por los proyectos de la fundación. Esto puede generar empatía y destacar el impacto positivo de su trabajo.

3. Colaboraciones y etiquetas:
   - Colaborar con otras organizaciones o profesionales relevantes, etiquetándolos en publicaciones para ampliar el alcance y aumentar la visibilidad de los proyectos.

4. Contenido educativo:
   - Crear y compartir contenido educativo relacionado con la importancia de la salud mental, la autorregulación emocional, el bienestar psicosocial, el afrontamiento de los problemas entre iguales, prevención del acoso escolar y laboral, detección de microviolencias y otros temas relevantes para el público objetivo. Esto podría incluir infografías, artículos cortos o videos informativos.

5. Eventos en vivo y webinars:
   - Organizar eventos en vivo o webinars donde se presenten en detalle los proyectos y se brinde la oportunidad de interactuar con profesionales interesados.

6. Encuestas y participación del público:
   - Realizar encuestas y preguntas interactivas para involucrar al público y obtener retroalimentación directa sobre los temas que les interesan.

7. Campañas de concientización:
   - Desarrollar campañas específicas que aborden temas clave de la fundación y fomenten el bienestar en diferentes entornos de actuación.

8. Enlaces a la página web y blog:
   - Incluir enlaces a la página web y al blog de noticias en todas las publicaciones para dirigir a los seguidores interesados a obtener más información y detalles sobre los proyectos.

9. Uso de hashtags relevantes:
- Utilizar hashtags relevantes y populares para aumentar la visibilidad de las publicaciones y facilitar la búsqueda por parte de profesionales interesados en áreas específicas.

10. Interacción y respuestas:
- Responder de manera activa a comentarios, mensajes directos y preguntas de los seguidores para fomentar la interacción y construir una comunidad comprometida.

Al implementar estas acciones, Fundación Viva puede aprovechar al máximo sus canales de redes sociales para difundir eficazmente la información sobre sus proyectos y llegar a un público más amplio, incluyendo a profesionales de la educación y la salud.

B) Recursos humanos empleados en la actividad.

Tipo	Número	Nº horas / año
	Previsto	Previsto
Personal asalariado		
Personal con contrato de servicios	1	260
Personal voluntario		

C) Beneficiarios o usuarios de la actividad.

Tipo	Número
	Previsto
Personas físicas	150-250
Personas jurídicas	20-50

D) Objetivos de la actividad.

1. Dar a conocer los proyectos y programas de Fundación Viva. Publicar regularmente información detallada sobre los proyectos y programas de la fundación en Facebook, LinkedIn e Instagram, utilizando imágenes y contenido multimedia.

2. Crear conciencia sobre la importancia de la salud mental y el bienestar psicosocial. Compartir estadísticas, estudios y recursos educativos sobre la salud mental y la autorregulación emocional. Publicar contenido que destaque la relevancia de estos temas en la sociedad actual.

3. Colaborar con profesionales y entidades afines. Utilizar las redes sociales para establecer colaboraciones y asociaciones con profesionales, organizaciones y entidades del ámbito educativo y de la salud. Etiquetar y mencionar a colaboradores potenciales para aumentar la visibilidad de la fundación.

4. Fomentar la participación activa del público. Solicitar opiniones sobre temas relacionados con la salud mental y el bienestar. Estimular la participación para construir una comunidad activa en torno a los objetivos de la fundación.

5. Ofrecer contenido educativo y recursos prácticos. Desarrollar y compartir contenido educativo, como infografías, blogs y enlaces a recursos prácticos. Proporcionar información que sea útil y accesible para el público objetivo.

6. Utilizar estrategias específicas para cada plataforma. Adaptar el contenido y la estrategia según las características de cada plataforma para llegar de manera más adecuada y a un mayor número de personas. Y entidades beneficiarias.

3.- ACTIVIDADES DE LA ENTIDAD

ACTIVIDAD 3 **(Cumplimentar tantas fichas como actividades tenga la Fundación)**

A) Identificación.

Denominación de la actividad	**ACCIÓN SOCIAL**
Tipo de actividad*	PROPIA
Identificación de la actividad por sectores	SOCIAL
Lugar desarrollo de la actividad	ZARAGOZA

* Indicar si se trata de una actividad propia o mercantil

Descripción detallada de la actividad prevista.

Las actividades previstas a través de los programas de acción social de Fundación Viva reflejan un compromiso con el apoyo a la educación y el conocimiento como herramientas fundamentales para el desarrollo y las oportunidades de colectivos más vulnerables. Aquí se presenta una descripción detallada de dos de los programas destacados para entrenar las habilidades para la vida de las familias:

1**. Educando Juntas:** Colaboración con el proyecto Escuela de Familias de Fundación Cruz Blanca

- Actividades Previstas:
  - Sesiones de formación: Organización de sesiones semanales educativas para familias, abordando temas relacionados con la crianza, la educación emocional y estrategias para fortalecer los vínculos familiares.
  - Apoyo emocional: Facilitación de espacios de apoyo emocional para que las familias compartan experiencias y aprendan a gestionar el estrés y las tensiones familiares.
  - Recursos educativos: Proporcionar estrategias educativas y recursos prácticos que fomenten un entorno educativo saludable en la familia.

Se han organizado dos grupos:
EN CONFIANZA, organizado en sesiones semanales.
MADRES VALIENTES, organizado en sesiones quincenales.

2. **Orientación Familiar:** Acompañamiento a los miembros más necesitados de atención psicológica de familias con dificultades en la convivencia.

- Actividades Previstas:
  - Sesiones de orientación familiar: Ofrecer sesiones personalizadas para abordar específicamente las dificultades y desafíos que enfrenta cada familia.
  - Talleres grupales: Organizar talleres grupales que aborden temas como la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y estrategias para mejorar la relación padres-adolescentes.
  - Seguimiento continuo: Proporcionar seguimiento y apoyo continuo a lo largo del proceso, adaptándose a las necesidades específicas de cada familia.

En las sesiones grupales de trabajará:

Actividad 1: "Emociones"

Desarrollo:
1. Comienza con una breve charla sobre nuestras emociones.
2. Una lluvia de ideas en grupo sobre el bienestar y emociones positivas y negativas.
3. Se divide a los participantes en pequeños grupos para discutir cómo manejar emociones negativas y fomentar las positivas.

Actividad 2: "Límites"

Desarrollo:
1. Qué nos hace sentirnos alerta ante la violencia.
2. Proporcionar herramientas para establecer límites saludables frente a la violencia.
3. Realizar una actividad práctica donde practiquen la autorregulación emocional.
4. Facilitar una reflexión grupal sobre cómo se sintieron y qué aprendieron.

Actividad 3: " Relaciones Saludables"

Desarrollo:
1. Realizar una dinámica de role-playing donde se simulan interacciones.
2. Facilitar una discusión sobre la importancia de la empatía y cómo construir relaciones saludables.
3. Organizar una actividad creativa para promover el respeto y la comunicación positiva.

Actividad 4: "La oportunidad ante los conflictos"

Desarrollo:
1. Realizar una breve introducción ante los problemas de convivencia.
2. Guiar a través de una práctica la comunicación asertiva.
3. Proporcionar recursos para aplicar técnicas de mejora de las habilidades sociales para la vida.
4. Animar al cambio de perspectiva frente a los conflictos como una oportunidad.

3. **Encuentros para vivir**: Colaboración con la Asociación Peregrinos de la Esperanza. Se construye un grupo para compartir, ayudar a la comunicación y el crecimiento personal. Acompañamiento individual y grupal a varias familias con dificultades en las relaciones de pareja por el proceso migratorio.
Los talleres "Encuentros de pareja" ofrecen esta temática:

- La psicología del apego: ¿Cómo nuestros patrones de apego influyen en nuestras relaciones? ¿Cómo podemos identificar y superar un apego inseguro?
- El ciclo de la disfunción: ¿Cómo nos atraen las relaciones conflictivas? ¿Cómo podemos romper este ciclo y encontrar relaciones basadas en el respeto y la comunicación?
- La idealización del pasado: ¿Por qué a veces romantizamos relaciones pasadas que no eran saludables? ¿Cómo podemos dejar de lado la idealización y enfocarnos en el presente?
- La importancia del perdón: ¿Cómo perdonar a una expareja y a nosotros mismos? ¿Cómo podemos soltar el rencor y seguir adelante?
- Construyendo relaciones sanas: ¿Qué características definen una relación sana? ¿Cómo podemos establecer límites saludables y comunicarnos de manera efectiva?

B) Recursos humanos empleados en la actividad.

Tipo	Número	Nº horas / año
	Previsto	Previsto
Personal asalariado		
Personal con contrato de servicios	1	150
Personal voluntario		

C) Beneficiarios o usuarios de la actividad.

Tipo	Número
	Previsto
Personas físicas	40-50
Personas jurídicas	5-9

D) Objetivos de la actividad.

El programa de entrenamiento en habilidades para las familias se ha diseñado con el propósito de abordar de manera integral diversos aspectos fundamentales para el bienestar individual y familiar. Compuesto por 10 talleres especializados, estos buscan alcanzar los siguientes objetivos:

1. Promoción de Estilos de Vida Saludables: Fomentar la adopción de hábitos y prácticas que favorezcan la salud física y mental, promoviendo así un estilo de vida equilibrado y sostenible.

2. Autocuidado de los Cuidadores: Impulsar la importancia del autocuidado entre aquellos que desempeñan el crucial rol de cuidadores, reconociendo la necesidad de atender sus propias necesidades para desempeñarse de manera efectiva en su labor.

3. Mejora de la Calidad de Vida: Contribuir al aumento de la calidad de vida tanto a nivel individual como familiar, brindando herramientas y recursos que potencien el bienestar general.

4. Entendimiento de las Necesidades de Autocuidado: Proporcionar conocimientos y conciencia sobre las necesidades de autocuidado, permitiendo a los participantes mantener un equilibrio adecuado entre el cuidado de los demás y su propio bienestar.

5. Capacitación para un Mejor Manejo Emocional: Dotar a los participantes de habilidades y estrategias para gestionar de manera efectiva las emociones y el estrés, promoviendo así un estado emocional más saludable.

6. Desarrollo de Habilidades Físicas y Mentales: Estimular el desarrollo de habilidades tanto físicas como mentales que fortalezcan la resiliencia y contribuyan al mantenimiento de una salud integral.

En conjunto, estos objetivos buscan crear un espacio de aprendizaje en el que las familias puedan adquirir las herramientas necesarias para cultivar estilos de vida saludables, promover el bienestar individual y colectivo, y garantizar un cuidado efectivo y sostenible de los seres queridos.

4.- ACTIVIDADES DE LA ENTIDAD

ACTIVIDAD 4

A) Identificación.

Denominación de la actividad	PROGRAMAS PSICOEDUCATIVOS
Tipo de actividad*	PROPIA
Identificación de la actividad por sectores	PSICOEDUCACIÓN Y SALUD
Lugar desarrollo de la actividad	ZARAGOZA

* Indicar si se trata de una actividad propia o mercantil

Descripción detallada de la actividad prevista.

1. PROGRAMA BIENESTAR EMOCIONAL EN EL AULA

Las actividades de los talleres del programa "Bienestar en el Aula" se centran en proporcionar información didáctica sobre diversas condiciones de salud mental y del comportamiento. Estas actividades se desarrollan de manera explicativa, abordando las peculiaridades de diferentes trastornos y problemas relacionados con la salud mental y el comportamiento. A continuación, se describen las características principales de estos

Actividad 1: "Explorando Emociones en la Era Digital"

Desarrollo:
1. Comienza con una breve charla sobre cómo las tecnologías impactan nuestras emociones.
2. Pide a los estudiantes que compartan experiencias personales relacionadas con el uso de dispositivos electrónicos.
3. Realiza una lluvia de ideas en grupo sobre emociones positivas y negativas asociadas a estas experiencias.
4. Divide a los estudiantes en pequeños grupos para discutir cómo manejar emociones negativas y fomentar las positivas.

Actividad 2: "Desconexión Digital"

Desarrollo:
1. Introduce la idea de "desconexión digital" y su impacto en el bienestar emocional.
2. Proporciona herramientas para establecer límites saludables en el uso de dispositivos electrónicos.
3. Realiza una actividad práctica donde los estudiantes practiquen la desconexión, como una hora sin dispositivos electrónicos.
4. Facilita una reflexión grupal sobre cómo se sintieron durante la desconexión y qué aprendieron.

Actividad 3: "Construyendo Relaciones Saludables"

Desarrollo:
1. Realiza una dinámica de role-playing donde los estudiantes simulan interacciones en línea y exploran cómo las palabras pueden afectar las emociones.
2. Facilita una discusión sobre la importancia de la empatía en el mundo digital y cómo construir relaciones saludables en línea.
3. Organiza una actividad creativa donde los estudiantes diseñen "contratos digitales" para promover el respeto en línea y la comunicación positiva.

Actividad 4: "Mindfulness y Tecnología"

Desarrollo:
1. Realiza una breve introducción al mindfulness y su relación con la salud mental.
2. Guía a los estudiantes a través de una práctica breve de mindfulness centrada en la respiración.
3. Proporciona recursos para aplicar técnicas de mindfulness al uso consciente de la tecnología.
4. Anima a los estudiantes a compartir sus experiencias y estrategias de mindfulness.

Actividad 5: "Proyecto de Concientización"

Desarrollo:
1. Divide a los estudiantes en grupos y asigna a cada grupo un tema relacionado con el uso de tecnologías en el aula.
2. Los grupos investigan y crean materiales de concientización (carteles, presentaciones, videos) sobre cómo mantener un equilibrio saludable.
3. Los grupos presentan sus proyectos a la clase y discuten posibles acciones para mejorar el bienestar digital en la escuela.

Estas actividades y dinámicas están diseñadas para abordar aspectos clave del bienestar emocional en el aula, la salud mental y la prevención del abuso de las nuevas tecnologías. Asegúrate de adaptarlas según la edad y las necesidades específicas de los estudiantes.

2. PROGRAMA EDUCACIÓN PARA LA CONVIVENCIA ENTRE IGUALES

Las actividades del programa "Educación para la Convivencia entre Iguales" se centran en proporcionar a los estudiantes estrategias prácticas que mejoren la convivencia en el entorno educativo. Estas actividades están diseñadas para llevarse a cabo a través de actuaciones grupales presenciales en el centro educativo, brindando a los alumnos la oportunidad de aprender mediante una metodología participativa y dinámica que fomente la resolución de problemas de manera autónoma.

2.1 PREVENCIÓN DE MICROVIOLENCIAS:

La prevención de microviolencias es fundamental para fomentar un entorno educativo seguro y respetuoso. Las actividades y dinámicas de grupo centradas en la prevención de microviolencias, especialmente adaptadas para el alumnado de formación profesional son las siguientes:

Actividad 1: "Explorando Conceptos"
Objetivo: Fomentar la comprensión de lo que constituye una microviolencia y cómo puede manifestarse en la vida cotidiana.

Desarrollo:
1. Inicia con una breve charla sobre el concepto de microviolencias.
2. Pide a los estudiantes que compartan ejemplos de microviolencias que hayan experimentado o presenciado.
3. Facilita una discusión grupal para identificar las diversas formas en que pueden manifestarse estas conductas.
4. Utiliza escenarios específicos relacionados con la formación profesional para ejemplificar microviolencias en el entorno educativo.

Actividad 2: "Role-playing de Escenarios Profesionales"
Objetivo: Desarrollar habilidades de comunicación y resolución de conflictos en situaciones laborales.

Desarrollo:
1. Divide a los estudiantes en parejas o pequeños grupos.
2. Proporciona escenarios comunes en el entorno laboral relacionados con la formación profesional.
3. Cada grupo realiza un role-playing donde practican la identificación y respuesta a microviolencias.
4. Después de cada representación, fomenta la discusión sobre cómo podrían abordar de manera positiva y efectiva esas situaciones.

Actividad 3: "Círculo de Empatía"
Objetivo: Fomentar la empatía y la comprensión de las experiencias de los demás.

Desarrollo:
1. Forma un círculo con los estudiantes.
2. Uno a uno, invita a los participantes a compartir una experiencia relacionada con microviolencias que hayan experimentado.
3. Después de cada participación, los demás expresan sus pensamientos y muestran apoyo.
4. Facilita una discusión posterior sobre cómo la empatía puede contribuir a la prevención de microviolencias.

Actividad 4: "Carteles de Respeto"
Objetivo: Promover la conciencia sobre el respeto y la prevención de microviolencias en el entorno educativo y laboral.

Desarrollo:
1. Proporciona material creativo a los estudiantes (cartulinas, marcadores, etc.).
2. Pide a los grupos que diseñen carteles que destaquen la importancia del respeto y la prevención de microviolencias.
3. Los carteles pueden incluir mensajes, imágenes o incluso historias cortas relacionadas con el tema.
4. Expongan los carteles en el aula o en lugares visibles en la institución.

Actividad 5: "Compromiso Colectivo"
Objetivo: Fomentar un compromiso activo hacia la prevención de microviolencias.

Desarrollo:
1. Facilita una discusión sobre las responsabilidades individuales y colectivas para prevenir microviolencias.
2. Invita a los estudiantes a compartir ideas y compromisos personales para contribuir a un entorno más respetuoso.
3. Crea un "muro de compromisos" donde los estudiantes puedan escribir y mostrar sus compromisos hacia la prevención de microviolencias.
4. Establece un seguimiento regular para evaluar el progreso y discutir cualquier desafío encontrado.

Estas actividades buscan sensibilizar, empoderar y fomentar habilidades específicas para prevenir microviolencias, especialmente en el contexto de la formación profesional. Asegúrate de adaptarlas según las necesidades y características particulares del grupo.

2.2 PREVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR

A continuación, se describen las características principales de las actividades para el programa de Prevención del acoso escolar:

1. Actuaciones grupales presenciales:
   - Se realizan en el contexto del centro educativo para garantizar la participación activa de los estudiantes.
   - La interacción en grupo permite el aprendizaje colectivo y el fortalecimiento de habilidades sociales.
2. Metodología participativa y dinámica:
   - Se emplean enfoques educativos que involucran activamente a los estudiantes en su propio proceso de aprendizaje.
   - Las dinámicas buscan ser interactivas y adaptadas a las necesidades y contextos específicos de los participantes.

3 . Resolución de problemas:
   - Los talleres se centran en enseñar a los estudiantes a identificar y abordar sus propios problemas de convivencia.
   - Se fomenta la autonomía y la toma de decisiones responsables para resolver situaciones conflictivas de manera constructiva.
4. Desarrollo de habilidades para manejar conflictos entre iguales:

- Los talleres están diseñados para dotar a los estudiantes de habilidades prácticas para gestionar y resolver conflictos de manera pacífica.
- Se promueve la empatía y la comunicación efectiva como herramientas fundamentales en la resolución de disputas.

5. Prevención de consecuencias del acoso escolar:
   - Se aborda la prevención del acoso escolar mediante el desarrollo de estrategias para crear un entorno escolar seguro y respetuoso.
   - Se sensibiliza a los estudiantes sobre las consecuencias negativas del acoso y se les capacita para intervenir y prevenir situaciones de bullying.

En resumen, el programa busca empoderar a los estudiantes con las habilidades necesarias para mejorar la convivencia en su entorno escolar, promoviendo la resolución de conflictos y la prevención del acoso escolar a través de actividades participativas y dinámicas.

3. PROGRAMA HABILIDADES PARA LA VIDA/DIGITAL

El programa "Habilidades para la Vida/Digital" se enfoca en brindar apoyo a las familias a través de talleres psicoeducativos diseñados para comprender y gestionar de manera más efectiva la relación con los adolescentes, enfocadas a las dificultades que presentan actualmente la redes sociales. Estas actividades se llevan a cabo mediante sesiones virtuales en una plataforma digital, donde se implementan dinámicas y prácticas que facilitan el intercambio de experiencias y conocimientos entre los participantes.

Durante las sesiones, se abordan temas relacionados con el desarrollo psicoemocional de los adolescentes y se promueven hábitos saludables. Los talleres están estructurados para proporcionar orientación a las familias, ayudándoles a comprender mejor las necesidades y desafíos propios de esta etapa de la vida. El enfoque psicoeducativo busca fortalecer las habilidades para la vida tanto en los padres como en los adolescentes, fomentando un ambiente familiar más saludable.

El programa también se centra en la prevención y afrontamiento de conflictos familiares, ofreciendo a las familias herramientas adecuadas para manejar situaciones difíciles. Al proporcionar estrategias efectivas para mejorar la convivencia, se busca lograr un impacto positivo en el bienestar general de la familia. En última instancia, el objetivo del programa "Habilidades para la Vida" es equipar a las familias con recursos que les permitan enfrentar los retos comunes asociados con la adolescencia, promoviendo así un ambiente familiar más armonioso y saludable.

B) Recursos humanos empleados en la actividad.

Tipo	Número	Nº horas / año
	Previsto	Previsto
Personal asalariado		
Personal con contrato de servicios	1	410
Personal voluntario		

C) Beneficiarios o usuarios de la actividad.

Tipo	Número
	Previsto
Personas físicas	730-900
Personas jurídicas	5-9

D) Objetivos de la actividad.

Los objetivos del programa "Bienestar en el Aula" son amplios y están orientados hacia la creación de entornos educativos seguros y de apoyo que promuevan la salud mental de los estudiantes. A continuación, se detallan estos objetivos:

1. Crear entornos de aprendizaje seguros y de apoyo:

- Establecer un ambiente en el aula donde los estudiantes se sientan cómodos compartiendo sus problemas de salud mental.
- Proporcionar un espacio en el que se fomente la empatía y la comprensión entre compañeros y profesores.

2. Proporcionar conocimientos y herramientas al profesorado:
- Equipar al profesorado con el conocimiento necesario sobre salud mental.
- Brindar herramientas prácticas para que los educadores manejen adecuadamente las necesidades de los estudiantes con problemas de salud mental.

3. Reducir la incidencia de problemas de salud mental en la población adolescente:
- Implementar estrategias preventivas y de intervención temprana para reducir la incidencia de problemas de salud mental entre los adolescentes.
- Fomentar la creación de un entorno que promueva la salud mental como parte integral del bienestar general de los estudiantes.

4. Mejorar la resiliencia de los alumnos frente a las dificultades de la vida diaria:
- Desarrollar habilidades de resiliencia en los estudiantes para que puedan hacer frente a los desafíos cotidianos de manera efectiva.
- Ofrecer apoyo emocional y herramientas para afrontar situaciones difíciles.

5. Conocer en qué consiste la salud mental:
- Proporcionar información detallada sobre los conceptos fundamentales de la salud mental a profesores y estudiantes.
- Sensibilizar sobre la importancia de la salud mental como componente integral del bienestar.

6. Entender las conductas y necesidades de los alumnos con problemas de salud mental:
- Desarrollar la capacidad del profesorado para comprender y abordar las conductas y necesidades específicas de los estudiantes con problemas de salud mental.
- Facilitar un enfoque personalizado y compasivo hacia cada estudiante.

7. Reducir el estigma en torno a la salud mental:
- Implementar actividades que busquen reducir el estigma asociado a los problemas de salud mental.
- Fomentar la apertura y la aceptación dentro de la comunidad escolar.

8. Mejorar las actitudes de la comunidad escolar hacia los problemas de salud mental:
- Trabajar en la formación de actitudes positivas y comprensivas hacia los problemas de salud mental en toda la comunidad escolar.
- Promover la inclusión y el apoyo mutuo.

9. Ayudar a los alumnos que lo precisen a obtener ayuda especializada:
- Facilitar la conexión de los estudiantes que lo necesiten con recursos y servicios especializados.
- Promover una cultura que aliente la búsqueda de ayuda y la atención temprana.

En conjunto, estos objetivos apuntan a crear un entorno educativo que no solo aborda las necesidades de los estudiantes con problemas de salud mental, sino que también contribuye a la construcción de una comunidad escolar más comprensiva, informada y solidaria en torno a la salud mental, su prevención y la búsqueda del bienestar.

Los objetivos específicos del programa "Educación para la Convivencia entre Iguales" son los siguientes:

1. Favorecer la convivencia:
- Promover un ambiente escolar inclusivo y respetuoso.
- Fomentar la colaboración y el entendimiento entre los estudiantes para mejorar la convivencia.

2. Aumentar la autoestima de los estudiantes:
- Desarrollar actividades que fortalezcan la autoimagen y la confianza en sí mismos.
- Proporcionar herramientas para afrontar de manera positiva los desafíos emocionales y sociales.

3. Identificar situaciones de violencia o acoso entre iguales:
- Sensibilizar a los estudiantes sobre los diferentes tipos de violencia y acoso.
- Dotarlos de habilidades para reconocer y abordar situaciones problemáticas de manera proactiva.

4. Minimizar riesgos y fomentar las relaciones saludables:
- Proporcionar información sobre los riesgos asociados con comportamientos agresivos o de acoso.
- Promover la construcción de relaciones saludables basadas en el respeto mutuo y la empatía.

5. Adquirir compromisos concretos para evitar conflictos por diferencias intelectuales, de cultura, religión o género:
   - Facilitar discusiones y reflexiones que conduzcan a la comprensión y respeto de las diferencias.
   - Establecer compromisos prácticos para prevenir conflictos relacionados con la diversidad cultural, religiosa, intelectual y de género.

6. Trabajar las habilidades implicadas en el desarrollo y mantenimiento de las relaciones entre iguales y de pareja:
   - Enseñar habilidades sociales, comunicativas y emocionales fundamentales para el establecimiento y mantenimiento de relaciones saludables.
   - Abordar la importancia del respeto mutuo y la comunicación efectiva en las relaciones de pareja y amistad.

Estos objetivos específicos están diseñados para abordar diversos aspectos relacionados con la convivencia escolar y el bienestar emocional de los estudiantes, brindándoles las herramientas necesarias para construir relaciones positivas y prevenir situaciones conflictivas.

Los objetivos específicos del programa "Habilidades para la Vida" son los siguientes:

1. Fortalecer la relación familiar:
   - Promover la conexión emocional entre los miembros de la familia.
   - Desarrollar actividades que fomenten el entendimiento mutuo y el apoyo dentro de la familia.

2. Conocer las técnicas de comunicación que funcionan con los hijos/as:
   - Proporcionar herramientas y habilidades de comunicación efectiva.
   - Enseñar estrategias para escuchar activamente y expresar pensamientos y sentimientos de manera clara.

3. Dialogar sobre las pautas y límites:
   - Facilitar discusiones constructivas sobre las normas familiares y los límites.
   - Ayudar a establecer acuerdos y expectativas claras para promover la convivencia armoniosa.

4. Descubrir los temores de las familias para poder afrontarlos:
   - Identificar y abordar los miedos y preocupaciones que pueden afectar la dinámica familiar.
   - Proporcionar estrategias para superar y gestionar los temores de manera saludable.

5. Aplicar las técnicas para gestionar el conflicto:
   - Enseñar métodos efectivos para manejar y resolver conflictos familiares.
   - Promover la resolución pacífica de disputas y el entendimiento mutuo.

6. Comprender los problemas de los adolescentes:
   - Proporcionar información y conocimientos sobre los desafíos típicos que enfrentan los adolescentes.
   - Fomentar la empatía y la comprensión hacia las experiencias y preocupaciones específicas de esta etapa de la vida.

Estos objetivos específicos están diseñados para equipar a las familias con las herramientas necesarias para mejorar la calidad de sus relaciones, fortalecer la comunicación y abordar de manera efectiva los desafíos asociados con la adolescencia.

PLANIFICACIÓN DE LOS PROGRAMAS 2025

	TRIMESTRE 1	TRIMESTRE 2	TRIMESTRE 3	TRIMESTRE 4
Formación continua para el profesorado				
Campañas de Sensibilización				
Acciones de difusión				
Acción Social				
Programas Psicoeducativos				
Educación para la convivencia entre iguales				
Habilidades para la vida				
Bienestar emocional				



Fundación

ODS

Fundación