SANTANDER CIUDAD

AYUNTAMIENTO DE SANTANDER

curso escolar 2024-2025

Programas de **Promoción** y **Educación** para la salud de **Jóvenes**

BACHILLERATO y ENSEÑANZAS PROFESIONALES

SALUD
AYUNTAMIENTO DE SANTANDER

Presentación

Con la llegada de un nuevo curso, el Ayuntamiento de Santander se enorgullece de presentar nuevamente la Guía de Salud Escolar, una herramienta esencial para fomentar hábitos saludables entre nuestros niños y jóvenes, así como en el conjunto de la comunidad educativa: familias, profesorado, AMPAS y todos aquellos que forman parte activa del desarrollo de nuestros escolares. Este proyecto refleja nuestro compromiso de integrar la salud como un pilar fundamental en el proceso educativo, permitiendo que los santanderinos del mañana comprendan, desde edades tempranas, la importancia de cuidar tanto el cuerpo como la mente.

Esta edición renovada, elaborada con el mismo espíritu y dedicación de siempre, reafirma nuestro compromiso con la educación para la salud, la concienciación ciudadana y la sensibilización en la comunidad escolar.

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a los colectivos sanitarios y profesionales que han hecho posible esta guía. Su labor y colaboración son un ejemplo del trabajo conjunto y coordinado en beneficio de la sociedad. Mi reconocimiento al Colegio de Enfermeras y Enfermeros de Cantabria, Colegio de Farmacéuticos, Colegio de Psicología, Colegio de Médicos y Colegio de Fisioterapeutas, quienes han contribuido con su experiencia y conocimiento a la creación de este proyecto tan valioso.

La Guía de Salud Escolar está diseñada para abarcar todos los ciclos educativos –Infantil, Primaria, Secundaria, Bachillerato y Formación Profesional–, adaptándose a las necesidades de cada etapa. Sus contenidos no sólo abordan aspectos vitales para la salud individual y colectiva, sino también cuestiones de gran interés para las generaciones futuras, promoviendo una cultura del cuidado y la prevención desde las aulas y los hogares.

Os invito a explorar sus páginas con el interés y el entusiasmo con el que han sido confeccionadas. Confío en que esta guía se convierta en un recurso útil y enriquecedor, y que contribuya a crear una comunidad educativa más consciente, comprometida y sana. Juntos, avanzamos hacia un Santander más fuerte, más saludable y mejor preparado para los retos del futuro.

Espero que disfrutéis de su lectura y, sobre todo, que encontréis en ella el impulso necesario para incorporar los buenos hábitos que os enseña en vuestro día a día. Porque el bienestar de hoy es la garantía de un mañana mejor.

GEMA IGUAL ORTIZ
Alcaldesa de Santander

PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Fundamentación.....05
Objetivos.....05

DESARROLLO DEL PROGRAMA

Normas Generales.....05
Forma de inscripción.....06
Ejecución de programas.....06
Recomendaciones.....06

PROGRAMAS DIRIGIDOS AL ALUMNADO

PERCEPCIÓN Y MANEJO DE SALUD 08
SOLO CON LAS MANOS.....09-10
SALUD AFECTIVO SEXUAL Y REPRODUCTIVA 11
SEXUALIDAD Y ANTICONCEPCIÓN SALUDABLE 12-13
PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO 14
ROL – RELACIONES. CONSUMOS 15
PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL. MENORES, NI UNA GOTA 16
ADAPTACIÓN – TOLERANCIA AL ESTRÉS 17
AFRONTAMIENTO Y MODIFICACIÓN DE CONDUCTAS Y HÁBITOS.....18

Promoción y Educación para la Salud

Fundamentación

La **salud** proporciona oportunidades para vivir de forma autónoma, solidaria y gozosa. Se orienta hacia el desarrollo y se sustenta en una responsabilidad individual que está fuertemente condicionada por un entorno y una organización social fuerte y cambiante.

La **educación y salud** se relacionan íntimamente para promover el deseable bienestar individual y social y el necesario desarrollo económico sostenible.

La **EDUCACION PARA LA SALUD**, desde el riguroso conocimiento científico y con la anticipación necesaria, asegura la capacidad crítica, la autonomía y la libertad de escoger siendo conscientes de las consecuencias.

El **entorno educativo** es sin duda el espacio más orientado para capacitar a los alumnos en conocimientos, para favorecer el desarrollo de habilidades y para potenciar actitudes que les permitan tomar decisiones responsables sobre su salud.

Desde el Ayuntamiento de Santander se ofrece este programa de promoción de la salud en el ámbito educativo con el fin de dar apoyo a las actuaciones de las familias y del profesorado.

Junto con profesionales de la salud, médicos, enfermeras, psicólogos, farmacéuticos y fisioterapeutas, se oferta un conjunto de actuaciones dirigida a atender los principales patrones de educación para la salud de niños, adolescentes y jóvenes, para fomentar un aprendizaje con suficiente conocimiento científico, favorecer la práctica de hábitos saludables y proteger y promover la salud actual y futura, individual y colectiva.

QR para acceder al formulario de Inscripción

https://salud.santander.es/formulario-de-inscripcion-de-actividades

Objetivos

- Proporcionar información significativa y adaptada al nivel de desarrollo del alumnado sobre los principales determinantes que condicionan la salud.

- Prevenir y/o reducir los comportamientos que puedan afectar negativamente a la salud (factores de riesgo), en relación con la salud física, mental, afectiva y sexual, el consumo de sustancias y las adiciones comportamentales, la violencia y la salud social y ambiental, fundamentalmente.

- Mejorar la coordinación entre los centros docentes y los recursos sanitarios, sociales y comunitarios para dar respuesta a las necesidades de niños y adolescentes en etapas de transición vital tanto física, como psicológica y social.

Desarrollo de Programas

Normas Generales

Las intervenciones educativas se realizan habitualmente en el centro escolar, dentro del horario lectivo. Excepcionalmente se podrán realizar también en centros comunitarios del municipio.

Van dirigidas prioritariamente al alumnado, sin embargo, por su papel de agentes promotores de salud, podrán participar profesorado y familias, a criterio del centro escolar.

Los programas se han diseñado específicamente para impartirse en unos niveles educativos que se han priorizado para optimizar el programa. Se recomienda a los responsables del centro educativo que planifiquen las actividades a lo largo de la etapa educativa, con la finalidad de estructurar y diversificar el tema y los contenidos adecuándolos a la oferta según el nivel y el ciclo formativo de cada etapa.

Para facilitar al Centro escolar la inscripción, se ha elaborado un catálogo que recoge todos los programas ofertados para cada nivel de formación no universitaria.

Forma de inscripción

Cuando haya seleccionado el programa o programas de su interés deberá acceder al **formulario de solicitud**, en el que deberá rellenar las casillas que son de obligado cumplimiento, en el que también formulará las observaciones que considere oportunas para la organización y desarrollo de las actividades en los apartados indicados a este fin.

La fecha límite de **recepción de solicitudes** será el 1 de mayo de 2025.

Se recibirán exclusivamente a través del Servicio de Salud del Ayuntamiento de Santander y se tramitarán en un plazo de 24-48 horas.

Cualquier solicitud fuera de la oferta programada deberá motivar la necesidad y será contestada a los centros educativos demandantes valorando la adaptación al mismo si se estima conveniente por los responsables del programa.

Ejecución de programas

La ejecución de los programas se hará siguiendo un cronograma que atenderá a los siguientes criterios:

- Orden de recepción de las solicitudes.
- Limitación de plazas en el programa ofrecido.
- Adecuación de la demanda al nivel educativo ofertado.
- Se priorizará a aquellos centros que desarrollen los programas en todos los niveles educativos a los que se oferta.
- La fecha que se acuerde entre los responsables de los mismos y los del centro escolar.

La respuesta a las solicitudes se realizará en un plazo de 48 horas, directamente por el responsable del programa para adecuar la fecha para impartir el programa.

Recomendaciones

Se recomienda que, antes, durante y después de la implementación del programa, se haga un análisis y abordaje del tema a tratar por parte del profesor responsable, explicando a los alumnos el objeto de la intervención de los profesionales sanitarios en el ámbito educativo.

En alguno de los programas se remitirá al profesorado con antelación material informativo, docente o de evaluación previa sobre la materia a tratar. En estos casos, se informará en el momento de formalizar la fecha de desarrollo del programa.

Es necesaria la permanencia en el aula del profesor o tutor responsable, ya que la tarea educativa es coparticipada entre el profesional sanitario y el profesorado del centro.

El centro deberá contar con material audiovisual para el apoyo didáctico de los programas que se realicen, tales como ordenador, cañón de proyección o pizarra electrónica.

En algún programa, como por ejemplo en los desayunos saludables, es posible que se necesite material específico que se solicitará por escrito al centro educativo.

Otras consideraciones

Los profesionales aportarán el material docente y/o de refuerzo necesario en la mayoría de programas.

En cualquier momento del curso escolar se puede **modificar o adaptar** los criterios de los programas de manera motivada. En estos casos se remitirá información y se facilitará la comunicación directa entre los diferentes responsables de los programas.

Para cada actividad se formalizará la **Ficha de ejecución** rellenada, firmada y sellada por el centro educativo, que será entregada a cada ponente responsable de la intervención educativa.

Al finalizar el curso escolar, se remitirá una **Hoja de evaluación** de los programas con carácter general. Este proceso de evaluación es independiente de la evaluación específica de cada uno de los programas y tiene como objetivo valorar aspectos de participación, organización, metodológicos y de comunicación, así como para recoger información sobre aspectos globales que permitan ajustar los programas ofertados a las necesidades identificadas y sentidas desde el ámbito escolar.

Programas para el Alumnado

SOLO CON LAS MANOS

SEXUALIDAD Y ANTICONCEPCIÓN SALUDABLE

PREVENCION DE VIOLENCIA DE GÉNERO

PREVENCION DEL CONSUMO DE ALCOHOL. MENORES, NI UNA GOTA AFRONTAMIENTO Y MODIFICACIÓN DE CONDUCTAS Y HÁBITOS

Percepción y Manejo de la Salud

Reconocer la situación de urgencia y el modo de proceder es una de las principales medidas para proteger y cuidar la salud. Actuar con rapidez y efectividad además de salvar vidas genera implicación, liderazgo y solidaridad.

La maniobra de reanimación cardiopulmonar (RCP) es una técnica que se utiliza para salvar la vida de una persona que ha sufrido una parada cardiaca súbita. La efectividad de enseñar RCP en los centros educativos está demostrada en multitud de estudios internacionales.

Familiarizarse con esta técnica mediante un entrenamiento supervisado por expertos sanitarios permite adquirir los conocimientos básicos, gestionar miedos, dudas y prejuicios y dar respuesta rápida a situaciones de urgencia vital ampliando las posibilidades de supervivencia y previniendo las complicaciones posteriores.

QR para acceder al Formulario de Inscripción

https://salud.santander.es/formulario-de-inscripcion-de-actividades

SOLO CON LAS MANOS

Cerca del 80% de las paradas cardiacas inesperadas suceden en el ámbito extrahospitalario (aproximadamente ocurre 1 cada 20 minutos) y en 2/3 de los casos existen testigos de la misma. En la gran mayoría de las ocasiones los testigos no son sanitarios.

Según las recomendaciones del European Resucitation Council (ERC), en el que está incluido el Consejo español de la RCP (CERCP), la circunstancia que podría redundar en el pronóstico vital de la víctima de una parada cardíaca brusca e inesperada, es el inicio precoz y de calidad de las maniobras de resucitación por primeros intervinientes.

Para mejorar en este aspecto, el mismo consejo insta a extender la formación en primeros intervinientes mediante cursos prácticos en la población general.

En esta edición de la actividad, el Colegio de Médicos pretende consolidar este tipo de formación en la población estudiantil en su afán de instaurar los conocimientos básicos de la Reanimación Cardiopulmonar en la población.

Dirigido a

Dirigido a primeros intervinientes no sanitarios en el ámbito escolar.

Alumnos de Bachillerato y Enseñanzas Profesionales.

Objetivos

El programa 'Sólo con las manos', pretende enseñar las pautas de actuación básicas en el caso de que cualquier escolar se encuentre ante una persona que haya sufrido una parada cardíaca.

Entre los objetivos específicos de carácter cognitivo, psicomotor y afectivo que se van a trabajar se encuentran los siguientes:

- Adquirir conocimientos básicos para reconocer y actuar ante una situación de emergencia, identificando los síntomas de una parada cardiorrespiratoria, valorando de forma básica a la víctima y alertando a un adulto y al sistema de emergencias.

- Adquirir las habilidades psicomotoras necesarias para manejar con eficacia una parada cardiorrespiratoria mediante la reanimación cardiopulmonar aprendida a través de simuladores.

- Entrenar las actitudes de los jóvenes para prestar atención precoz y eficaz ante una parada cardiorrespiratoria , enseñando a valorar de forma básica a la víctima, gestionando emociones como el miedo y asumiendo las responsabilidades de actuación rápida ante la situación de emergencia.

Volver al Índice

Metodología

Una vez organizada la actuación en los centros educativos (fecha y horario según el número de alumnos) , esta se iniciará con una parte teórica mediante una charla de 10-15 minutos de duración y la proyección de un video con apoyo de medios audiovisuales.

Se continuará con ejercicio práctico, en grupos reducidos de 8-10 alumnos que utilizarán un equipo de simulación, con torsos pediátricos y adultos para realizar las maniobras de reanimación cardiopulmonar. Para ello es necesario disponer un espacio suficiente para el desarrollo de esta actividad práctica.

Al finalizar, se entregará un póster para que los alumnos tengan la posibilidad de ver las fases básicas de actuación ante una emergencia. Este póster podrá imprimirse y quedar expuesto en aquellos lugares del centro escolar donde pueda ser visible para el alumnado.

Asimismo, se hará entrega de un Diploma nominativo que acredite la participación en las clases de Reanimación Cardiopulmonar.

Duración estimada

Dependerá del número de alumnos y se determinará con cada centro escolar participante.

Importante

Puesto que la fortaleza física es determinante en las maniobras de reanimación, sería preferible concentrar la práctica de estas a partir de los 16 años de edad.

Se recogerán las solicitudes durante el primer trimestre del curso escolar para la organización del cronograma a lo largo de los siguientes trimestres.

Impartido por

Equipo de Médicos coordinados por el **Colegio Oficial de Médicos de Cantabria** en todo el proceso pedagógico.

Salud Afectivo-Sexual y Reproductiva

Educar en salud afectiva, sexual y reproductiva supone proporcionar información adaptada que reconozca, promueva, respete y defienda la toma de decisiones sobre conductas y experiencias emocionales relacionadas con el yo sexual que implican identidad, regulación, interacciones interpersonales y responsabilidad para la salud propia y ajena.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud sexual como la integración de los elementos somáticos, emocionales, intelectuales y sociales del ser sexual, por medios que sean positivamente enriquecedores, que potencien la personalidad, la comunicación y el amor.

La educación para la salud sexual implica trabajar e integrar aspectos como estabilidad emocional, identidad sexual, seguridad básica, modelos internos, autonomía personal, empatía y solidaridad. Se relaciona con derechos humanos como el derecho al cuerpo, a la intimidad, a la ausencia de violencia y de enfermedad y a la dignidad.

La conducta sexual requiere coherencia e integración, aceptación del modo de ser propio y del modo de ser del otro, equilibrio y estabilidad emocional entre la autonomía y la dependencia del otro en términos de confianza, de vínculo y de red de inclusión en pareja.

https://salud.santander.es/formulario-de-inscripcion-de-actividades

QR para acceder al Formulario de Inscripción

SEXUALIDAD Y ANTICONCEPCIÓN SALUDABLE

Este taller aborda de manera integral los aspectos fundamentales para la promoción de una vida sexual segura, responsable y saludable. Busca dotar a los participantes de conocimientos basados en evidencia científica, fomentando la toma de decisiones informadas sobre métodos anticonceptivos y la prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS). Además, promueve el respeto, la igualdad y el consentimiento como valores esenciales en las relaciones interpersonales.

La adolescencia, etapa de transición caracterizada por importantes cambios físicos, emocionales y sociales, representa un momento crítico para educar en salud sexual y reproductiva. Este taller responde a las necesidades actuales de los jóvenes, quienes demandan información confiable para evitar prácticas de riesgo y desarrollar relaciones respetuosas y saludables.

Dirigido a

Alumnos de Bachillerato y Enseñanzas Profesionales.

Objetivo general

Dotar a los adolescentes de conocimientos y habilidades necesarias para mantener una vida sexual plena y saludable.

Objetivos específicos

- Fomentar la sexualidad responsable basada en información veraz y objetiva.
- Educar sobre métodos anticonceptivos, enfatizando el uso correcto y sistemático del preservativo como método de doble protección.
- Reconocer las situaciones de riesgo y prevenir infecciones de transmisión sexual (ITS), VIH y embarazos no deseados.
- Suprimir mitos asociados a los métodos anticonceptivos y promover la toma de decisiones informadas.

Duración

1 hora y media.

Impartido por

Equipo de Enfermeras coordinado por el **Colegio Oficial de Enfermeras y Enfermeros de Cantabria** en todo el proceso pedagógico y en la elaboraciónde materiales de trabajo.

SALUD AYUNTAMIENTO DE SANTANDER

COLEGIO DE ENFERMERÍA DE CANTABRIA

Metodología

Se utilizará una metodología activa y participativa que combina teoría y práctica para lograr un aprendizaje significativo:

1. Exposición Teórica

· Introducción al conocimiento del cuerpo humano, métodos anticonceptivos y prevención de ITS.

· Uso de medios audiovisuales, como diapositivas, tablas explicativas, imágenes y vídeos.

· Enfoque en la promoción de prácticas sexuales seguras y saludables, basadas en evidencia científica.

2. Dinámicas Grupales

· Resolución de casos prácticos y actividades interactivas basadas en la ludificación.

· Uso de material anticonceptivo real para demostrar el correcto uso del preservativo.

· Resolución de preguntas anónimas formuladas por los estudiantes, promoviendo la reflexión y el pensamiento crítico.

Contenidos del Taller

Bloque 1: anatomía humana, sexo seguro, métodos anticonceptivos y mitos sobre su uso.

Bloque 2: vida erótica protegida, sexualidad responsable y prevención de ITS y embarazos no deseados.

Evaluación

La evaluación del taller se lleva a cabo mediante:

- Cuestionarios Anónimos: entregados antes y después de la actividad, para medir los conocimientos adquiridos por los estudiantes.

- Feedback Docente: los profesores completan un cuestionario posterior a la actividad para valorar los aspectos positivos y negativos, así como posibles mejoras.

- Observación Directa: los profesionales de enfermería registran el desarrollo de la actividad y la implicación de los alumnos.

SALUD AYUNTAMIENTO DE SANTANDER

CENTRO DE IGUALDAD

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO ENTRE ADOLESCENTES

Se ha comprobado que el ámbito escolar es el escenario esencial para avanzar en la prevención de la violencia de género y para conÿgurar un verdadero modelo educativo igualitario y se entiende como la vía más segura para romper modelos, normas, valores, estereotipos y prácticas discriminatorias respecto al género. Por tanto, se estima fundamental intervenir con jóvenes y adolescentes, tanto para actuar en casos de violencia de género maniÿesta, como para desarrollar una labor preventiva que permita la detección precoz de la violencia a la vez que para desarrollar la educación en y para la igualdad de oportunidades y derechos entre hombres y mujeres, ya que ésta constituye la mejor forma de prevenir la aparición de cualquiera de las manifestaciones de este tipo de violencia.

Con frecuencia tendemos a pensar que la violencia de género es solo cosa de adultos, sin embargo, los datos reflejan una realidad totalmente diferente. La violencia en la adolescencia y la juventud es tan severa o más que la que se presenta en la vida adulta y con frecuencia es en el noviazgo cuando va forjándose una relación que se transformara en dramática años más tarde.

Dirigido a

Educación Secundaria Obligatoria (ESO).

Objetivos

Prevención de la violencia de género, a través de una educación basada en la igualdad y no discriminación por razón de sexo.

Metodología

La formación se implementará en formato de talleres dirigidos al alumnado y profesorado.
Se ofrecen 40 talleres de una duración de 5 horas por taller, en tres sesiones:

- 1º. Dirigida al profesorado, con una hora de duración, en ella se expondrá la metodología del taller y se solicitará la participación del profesorado en el desarrollo de las sesiones con el alumnado.

- 2º y 3º. Dirigida al alumnado, con la participación del profesorado, tendrá una duración de dos horas cada una de las sesiones.

Las sesiones serán impartidas por un equipo formado por dos profesionales con formación y experiencia en la prevención de violencia de género e igualdad de oportunidades.

Nº de participantes por taller: 20 - 25 personas.

Duración

4 horas, en dos turnos.

Impartido por

Profesionales del área de las Ciencias Sociales especialistas en igualdad de oportunidades y en prevención de violencia, coordinados por el **Centro de Igualdad del Ayuntamiento de Santander.**

Rol y Relaciones. Consumos.

La vida en nuestro entorno puede parecer sencilla y organizada, con una oferta uniforme de posibilidades. Sin embargo, bajo esa apariencia de rutinario subyace una compleja red de fenómenos externos que generan en las personas muchos procesos y estados internos que en ocasiones llevan a tomar decisiones perjudiciales para la salud.

El ser humano es un ser social y para vivir en grupo se imponen modelos relativamente rígidos de conducta que son aceptados socialmente por la comunidad. En las etapas de transición de la vida, el proceso de adaptación al medio no está exento de contradicciones y exige el desarrollo de habilidades que, junto con la información y el conocimiento, proporcionan recursos suficientes para ser conscientes de parámetros de conducta responsable y coherente con valores saludables.

Facilitar la información y la reflexión para la toma de decisiones desde la responsabilidad de los comportamientos y sus consecuencias es fundamental para evitar conductas de riesgo, especialmente en el consumo de sustancias y comportamientos que puede dañar la salud.

QR para acceder al Formulario de Inscripción

https://salud.santander.es/formulario-de-inscripcion-de-actividades

SALUD AYUNTAMIENTO DE SANTANDER

COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE CANTABRIA

PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN MENORES: MENORES, NI UNA GOTA

Los programas pedagógicos de prevención del consumo de alcohol en menores son efectivos para cambiar los hábitos en la adolescencia. Además, según las encuestas, **su efectividad es mayor cuando los adolescentes aún no han iniciado el consumo o toman bebidas alcohólicas de forma muy reducida**. Según opiniones de adolescentes, el conocimiento sobre las consecuencias del abuso de alcohol tiene un efecto positivo en su actitud hacia el alcohol.

Dirigido a

Alumnado de Bachillerato y Enseñanzas Profesionales.

Objetivos

· Retrasar la edad de inicio al consumo de alcohol en la adolescencia, si llega a producirse este consumo.

· Reducir el número de adolescentes que toman alcohol.

· Reducir la cantidad de alcohol que beben los adolescentes.

Impartido por

Equipo de Farmacéuticos coordinados por el **Colegio Oficial de Farmacéuticos de Cantabria** en todo el proceso pedagógico.

Importante

Cuando finalicen todas las charlas programadas en un mismo centro educativo, se recogerá en un documento una evaluación por parte del centro escolar sobre el funcionamiento de la charla.

Debido al número de horas necesario para realizar esta actividad, las solicitudes se admitirán en estricto orden de llegada.

Metodología

La formación se estructura en dos sesiones presenciales: una teórica (una hora) y otra práctica (una hora). **Se recomienda que ambas sesiones se programen seguidas.**

Durante las sesiones, el alumnado conocerá los problemas asociados al consumo prematuro de alcohol. Para ello se proporcionará material de apoyo: guía para el alumnado y guía para el profesorado.

Recomendaciones

Dado que la edad media de inicio de consumo de alcohol en España es 13.9 años y que el consumo sigue aumentando en menores (71,2% en 2021, 76,1 en 2023), se recomienda comenzar la formación en prevención desde 1º de ESO. (Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España ESTUDES 2023).

- Para mejorar la eficacia del programa, se recomienda que sea impartido en cursos alternos de manera que se convierta en un programa implantado de forma estable en el centro (por ejemplo, que los alumnos reciban el programa en 1º de ESO, 3º de ESO y 1º de Bachillerato).

- Además, se aconseja que las sesiones impartidas por el/la monitor/a se complementen con las actividades propuestas para los tutores y tutoras en la guía del profesorado.

Adaptaciones y Tolerancia al Estrés

En la vida cotidiana surgen continuamente situaciones ante las que se tiene que reaccionar e interactuar. La conducta de las personas puede depender de la interpretación de los estímulos ambientales, físicos y sociales, pero también de procesos cognitivos muchas veces aprendidos.

Para mejorar el comportamiento de las personas de manera que puedan actuar de manera más efectiva y adopten actitudes útiles y adaptadas es necesario que reconozcan el papel determinante entre el pensamiento, el estímulo ambiental sobre su reacción emocional y la conducta.

La estructuración del pensamiento hacia procesos internos, verbalización o dinámicas que puedan generar nuevas conductas más satisfactorias forma parte del proceso de maduración y desarrollo humano.

QR para acceder al Formulario de Inscripción

https://salud.santander.es/formulario-de-inscripcion-de-actividades

Volver al Índice

SALUD
AYUNTAMIENTO
DE SANTANDER

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE
PSICOLOGÍA DE CANTABRIA

AFRONTAMIENTO Y MODIFICACIÓN DE CONDUCTAS Y HÁBITOS

Cada etapa de desarrollo exige afrontar unos hábitos y rutinas. En ocasiones, y casi sin percibir cómo ha sido, se han instaurado conductas no adecuadas ni ajustadas a cada momento evolutivo, que se mantienen a pesar de considerarse negativas.

Modificar estos comportamientos no es fácil. Requiere tomar conciencia y adecuar estrategias que resulten efectivas para orientar las conductas a aquellas que permitan mejorar nuestros intereses de desarrollo y bienestar individual y social.

Las estrategias de afrontamiento para abordar los problemas, las dificultades y las condiciones adversas favorecen la adaptación a situaciones de conflicto entre lo que queremos, lo que podemos y lo que debemos hacer.

Dirigido a

Alumnos de Bachillerato y Enseñanzas Profesionales.

Objetivos

El programa pretende que los jóvenes desarrollen habilidades ante situaciones adversas en los principales contextos, para ser más efectivos ante situaciones en las que deben tomar decisiones motivadas y decisivas en su desarrollo personal y relacional.

Metodología

Charla informativa para potenciar el proceso de maduración de los menores con la finalidad de que sean capaces de superar dificultades y reforzar el control personal sobre su entorno abordando diversos temas (Vivir la amistad, “¿Qué irán?”, Resolver y evitar un conflicto: Asertividad y empatía), de manera que además refuercen los vínculos de relación tanto en su centro educativo, como en su familia.

Duración

1 hora.

Impartido por

El proceso pedagógico será realizado Psicólogos coordinados por el **Colegio Oficial de Psicología de Cantabria.**

El cuidado de la salud es **responsabilidad de todos**.

Desde las primeras etapas de la vida debemos procurar que niños y jóvenes descubran cómo mantener y mejorar su salud.

Con este proyecto, un **extenso grupo de profesionales** se ha implicado en ofrecer su experiencia y conocimiento para alcanzar este fin, que los niños aprendan a cuidar su salud, actual y futura.