



XII. Educación Emocional y Salud Mental

4. Autoestima y bienestar emocional

Descripción

El programa consiste en un taller formativo dirigido a la población adolescente en base a la promoción de la salud y la prevención de daños presentes y futuros. La actividad formativa se imparte por equipos docentes compuestos por profesorado universitario y estudiantes del Grado en Medicina.

La propuesta se enmarca en la colaboración entre la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada y el Ayuntamiento de Granada, en concreto con su Concejalía de Educación, Empleo e Igualdad.

Objetivos

- Promover hábitos de vida saludables y prevenir problemas de salud habituales en la adolescencia mediante información clara, rigurosa y adaptada a su momento vital.
- Fomentar habilidades personales y sociales para la toma de decisiones informada, la gestión emocional, la asertividad y el autocuidado.
- Saber identificar y comprender señales de riesgo relacionadas con la salud mental.
- Acercar la Universidad de Granada a los centros educativos del municipio, implicando al profesorado y al estudiantado del Grado de Medicina, cuya cercanía generacional facilita una comunicación más directa y eficaz con los/las adolescentes.

Contenidos

- Autoestima saludable y capacidad de tomar decisiones respetando los propios límites
- Ideas básicas sobre autoconcepto, autocrítica y comparación social.
- Identificar pensamientos que afectan al bienestar emocional, positiva y negativamente.
- Entrenar la asertividad, incluyendo estrategias prácticas para expresar opiniones con claridad, poner límites y decir no sin sentirse culpable, especialmente ante presiones del grupo, relaciones desequilibradas o situaciones de riesgo.

Desarrollo de la actividad

- El taller tiene una duración aproximada de 60 minutos.
- Lugar: espacios habilitados de la Facultad de Medicina de la Universidad de Granada. Parque Tecnológico de la Salud (PTS).
- El profesorado encargado pertenece al Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Granada. Profesorado de referencia: Luis Gutiérrez Rojas, Pablo González Domenech y Sara Jiménez Fernández.

Dirigido a

E.S.O.
Bachillerato.

Calendario

Durante el curso escolar.



Observaciones

- El programa se desarrolla en la Facultad de Medicina.
- La actividad es totalmente gratuita.

Organiza

Facultad de Medicina de la Universidad de Granada.

Colabora

Concejalía de Educación, Empleo e Igualdad.

Tramitación de solicitudes

Servicio de Educación

C/ Verónica de la Magdalena, 23, 18002 Granada

Teléfono: 958.18.00.91

Fax: 958.18.00.90

Correo electrónico: educacion@granada.org

Web: www.granada.org