

ÍNDICE

MÓDULO 1. ACTIVOS PARA EL DESARROLLO POSITIVO ADOLESCENTE Y PARA LA PROMOCIÓN DE RELACIONES DE PAREJA SALUDABLES	11
SESIÓN 1. ACTIVOS PARA EL DESARROLLO POSITIVO ADOLESCENTE	13
ACTIVIDAD 1: RASTREANDO EL BIENESTAR Y LA SALUD EN IMÁGENES	15
Ficha 1	15
ACTIVIDAD 2: COMPRENDIENDO QUÉ SON Y DÓNDE ESTÁN LOS ACTIVOS PARA EL DESARROLLO POSITIVO ADOLESCENTE.....	18
Ficha 2	18
SESIÓN 2. IDENTIFICANDO ACTIVOS PROMOTORES DE RELACIONES DE PAREJA SALUDABLES	19
ACTIVIDAD 1: COMPARTIMOS ACTIVOS PARA CONSTRUIR RELACIONES DE PAREJA POSITIVAS.....	21
Ficha 3	21
SESIÓN 3. CONSTRUYENDO UN LENGUAJE COMÚN POSITIVO	23
ACTIVIDAD 1: RECONSTRUYENDO HISTORIAS	25
Ficha 4	25

MÓDULO 2. COMPETENCIAS PROMOTORAS DE RELACIONES DE PAREJA SALUDABLES	45
SESIÓN 1. DESMITIFICANDO MITOS Y CREENCIAS IRRACIONALES.....	47
ACTIVIDAD 1: ¿MITOS O REALIDAD?.....	49
Ficha 1	49
ACTIVIDAD 2: DESMITIFICANDO FALSAS CREENCIAS.....	50
Ficha 2	50
Ficha 3	52
ACTIVIDAD 3: DECÁLOGO DE LAS RELACIONES DE PAREJA SALUDABLES.....	53
Ficha 4	53
SESIÓN 2. IRA, AUTOCONTROL Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	55
ACTIVIDAD 1: TÉCNICA DEL PAPEL ARRUGADO.....	57
Ficha 5	57
ACTIVIDAD 2: TÉCNICA DE RELAJACIÓN	58
ACTIVIDAD 3: MÉTODO DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS BROEV	59
Ficha 6	59
SESIÓN 3. HABILIDADES SOCIALES, ASERTIVIDAD Y AUTOESTIMA	61
ACTIVIDAD 1: ESTILOS DE COMUNICACIÓN Y EMPATÍA	63
Ficha 7	63
Ficha 8	65
Ficha 9	66
ACTIVIDAD 2: ASERTIVIDAD: LA TÉCNICA DEL SÁNDWICH.....	67
ACTIVIDAD 3: AFIANZANDO LA AUTOESTIMA	68
Ficha 10	68
SESIÓN 4. IDEANDO HISTORIAS SOBRE RELACIONES DE PAREJA SALUDABLES	69
ACTIVIDAD 1: IDEANDO HISTORIAS (SOLO PARA PROFESORADO).....	71
Ficha 11.....	71
ACTIVIDAD 2: COMPARTIENDO NUESTRAS HISTORIAS (SOLO PARA PROFESORADO).....	72