

ÍNDICE

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA.....	9
MARCO TEÓRICO.....	9
CONTEXTO DE UTILIZACIÓN.....	11
CONTENIDO Y ESTRUCTURA.....	12
MÓDULO 1. ACTIVOS PARA EL DESARROLLO POSITIVO ADOLESCENTE Y PARA LA PROMOCIÓN DE RELACIONES DE PAREJA SALUDABLES	15
DESCRIPCIÓN	17
FUNDAMENTO TEÓRICO.....	17
COMPETENCIAS BÁSICAS DEL MÓDULO.....	22
SESIÓN 1. ACTIVOS PARA EL DESARROLLO POSITIVO ADOLESCENTE	23
ACTIVIDAD 1: RASTREANDO EL BIENESTAR Y LA SALUD EN IMÁGENES	26
ACTIVIDAD 2: COMPRENDIENDO QUÉ SON Y DÓNDE ESTÁN LOS ACTIVOS PARA EL DESARROLLO POSITIVO ADOLESCENTE.....	27
SESIÓN 2. IDENTIFICANDO ACTIVOS PROMOTORES DE RELACIONES DE PAREJA SALUDABLES	29
ACTIVIDAD 1: COMPARTIMOS ACTIVOS PARA CONSTRUIR RELACIONES DE PAREJA POSITIVAS.....	32
SESIÓN 3. CONSTRUYENDO UN LENGUAJE COMÚN POSITIVO	33
ACTIVIDAD 1: RECONSTRUYENDO HISTORIAS.....	36

MÓDULO 2. COMPETENCIAS PROMOTORAS DE RELACIONES DE PAREJA SALUDABLES	37
DESCRIPCIÓN	39
FUNDAMENTO TEÓRICO	39
COMPETENCIAS BÁSICAS DEL MÓDULO.....	41
SESIÓN 1. DESMITIFICANDO MITOS Y CREENCIAS IRRACIONALES.....	43
ACTIVIDAD 1: ¿MITOS O REALIDAD?.....	46
ACTIVIDAD 2: DESMITIFICANDO FALSAS CREENCIAS	46
ACTIVIDAD 3: DECÁLOGO DE LAS RELACIONES DE PAREJA SALUDABLES.....	48
SESIÓN 2. IRA, AUTOCONTROL Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	49
ACTIVIDAD 1: TÉCNICA DEL PAPEL ARRUGADO.....	52
ACTIVIDAD 2: TÉCNICA DE RELAJACIÓN	53
ACTIVIDAD 3: MÉTODO DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS BROEV.....	54
SESIÓN 3. HABILIDADES SOCIALES, ASERTIVIDAD Y AUTOESTIMA	55
ACTIVIDAD 1: ESTILOS DE COMUNICACIÓN Y EMPATÍA	58
ACTIVIDAD 2: ASERTIVIDAD: LA TÉCNICA DEL SÁNDWICH.....	59
ACTIVIDAD 3: AFIANZANDO LA AUTOESTIMA	60
SESIÓN 4. IDEANDO HISTORIAS SOBRE RELACIONES DE PAREJA SALUDABLES	63
ACTIVIDAD 1: IDEANDO HISTORIAS	66
ACTIVIDAD 2: COMPARTIENDO NUESTRAS HISTORIAS.....	66
CONCLUSIONES	67
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	69
Anexos	73
ANEXO 1	75
ANEXO 2	79
ANEXO 3	81
ANEXO 4	82
ANEXO 5	84
ANEXO 6	85
ANEXO 7	86
ANEXO 8	87