

# PROPUESTA DE CONTENIDOS PARA SECUNDARIA

El programa de Competencias Emocionales en las aulas de secundaria está compuesto por 4 bloques distribuidos en 4 horas lectivas.

Dado que en el Programa CRECES trabaja bajo la premisa de la flexibilidad, su planteamiento también está pensado de esta forma. Esto quiere decir que tiene un formato modular y puede ser organizado en función de las demandas y necesidades de cada centro educativo.

## GESTIÓN EMOCIONAL

Psicoeducación emocional.

Apertura, análisis, aceptación y atención emocional.

Pensamientos relacionados con las emociones, conductas asociadas (luchar contra ellas, evitar sentir...) y sus consecuencias (rumia, desgaste, confusión...).

## DIRECCIÓN VALIOSA

Cómo quiero dirigir mi vida y la relevancia que esto tiene.

Esfuerzo y trabajo constante para lograr la vida que queremos (salud física y mental; individual y colectiva).

Responsabilizarse de la motivación.

Vivir y tomar decisiones de una manera consciente y consecuente.

## GESTIÓN DE PENSAMIENTOS

¿Qué es la rumia?

¿Cómo funciona nuestra mente?

Flexibilidad de pensamiento.

¿Cómo elegir frente a las historias que mi mente me cuenta? Gestión de pensamientos e impulsos.

## ANSIEDAD Y RECURSOS DE AFRONTAMIENTO

¿Qué es la ansiedad, cómo funciona, para qué sirve y cómo manejarla?

Herramientas útiles para adaptarnos al entorno.

Aceptación frente a resignación.