

# Fundación Lagungo

ÁREA DE FORMACIÓN

ACTIVIDADES FORMATIVAS



LAGUNGO

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

## 1. Formación para alumnado

- *Programa de educación afectivo—sexual*
- *Programa para la prevención de relaciones violentas*
- *Programa de prevención de adicción a las Tecnologías de la información y la comunicación (TICS)*
- *Programa de gestión emocional en el aula*
- *Practicando Mindfulness con el alumnado*

## 2. Formación para profesorado y personal no docente

- *Programa de Mindfulness para el profesorado*
- *Programa de interioridad*
- *Programa TREVA*
- *Programa de seguimiento y/o acompañamiento psicopedagógico en la labor educativa*
- *Herramientas de intervención en el aula*
- *Abordaje de los conflictos en el aula*
- *Bases de la intervención educativa con alumnado con dificultades para la regulación de la conducta*
- *Gestión emocional del aula y organización de tutorías*
- *El apego: trabajando el vínculo como base de la relación educativa*
- *Abordaje del duelo en el aula*
- *La musicoterapia aplicada al aula*
- *Programa de orientación y supervisión al profesorado para el abordaje de situaciones de dificultad individual o grupal en el aula*

## 3. Formación para las familias

- *Mindfulness y familias, padres y madres atentos*
- *Programa de prevención de adicción a las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC´s) para padres y madres*
- *El abordaje de los conflictos en la familia*
- *Las emociones en la familia*
- *La comunicación en la familia, el cambio según la edad de nuestros hijos e hijas*

## 4. Formación profesionales y programas Ad Hoc



# QUÉ ES LAGUNGO

La Fundación Lagungo es un **Centro de Orientación y Terapia Familiar**, puesto en marcha por la diócesis de Bilbao, que lleva más de 25 años acompañando a familias con problemática relacional.

Nuestro trabajo se estructura en varias áreas resaltando especialmente el trabajo que realizamos con niños, niñas, adolescentes y jóvenes. El área de infancia y adolescencia es, en estos momentos, uno de las áreas con más demanda dentro de nuestra entidad. En él se atienden a niños, niñas, adolescentes y jóvenes con dificultades emocionales, con dificultades en la regulación de la conducta, así como con otro tipo de dificultades y trastornos. También es de reseñar el trabajo de orientación en cuestiones educativas que hemos ido realzando con padres y madres.

Durante los dos últimos años la Fundación Lagungo ha gestionado el programa de intervención socio-educativo-sanitario en el entorno escolar para alumnado con graves problemas de regulación de conducta asociados a problemas de salud mental, puesto en marcha por el Consorcio de Educación Compensatoria, el **Programa OSATUZ**. Este programa de intervención psicoterapéutica en contexto escolar nos ha posibilitado el desarrollo de herramientas de intervención para el trabajo con alumnado con dificultades en la regulación de la conducta.

Fruto de toda esta experiencia ofrecemos esta propuesta formativa dirigida a centros educativos. En ella, aparecen programas dirigidos a profesorado, a alumnado, a padres y madres (AMPAS) así como a personal no docente. Esperamos que sea una oferta de vuestro agrado.



# Formación para el alumnado



- *Programa de educación afectivo—sexual*
- *Programa para la prevención de relaciones violentas*
- *Programa de prevención de adicción a las Tecnologías de la información y la comunicación (TICS)*
- *Programa de gestión emocional en el aula*
- *Practicando Mindfulness con el alumnado*



# Programa de educación afectivo-sexual

La sexualidad humana está vinculada a los afectos. Afectos y sexualidad nos acompañan a lo largo de toda la vida, y en la adolescencia se constituyen en uno de los centros sobre los que se asienta la identidad de la persona.

Apostamos por una educación afectivo-sexual que ayude a los jóvenes en este proceso personal, desde valores humanistas.



## **Objetivo General**

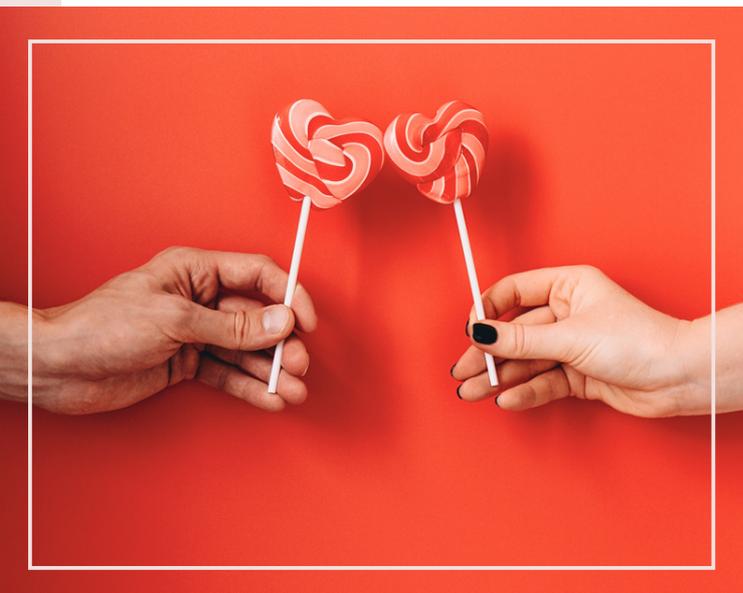
Que los adolescentes y jóvenes adquieran una actitud consciente y responsable orientada al ámbito afectivo-sexual

## **Objetivos específicos**

- Descubrir valores básicos de respeto y responsabilidad
- Construcción y refuerzo del sentimiento de valoración personal y auto respeto
- Identificar conductas sexuales de riesgo y descubrir alternativas que eliminen o minimicen dichos riesgos

## **Metodología**

Las sesiones están diseñadas a partir de una metodología activa y participativa en la que el grupo en general, y cada alumno y alumna en particular son protagonistas de la acción.



# Programa para la Prevención de relaciones violentas

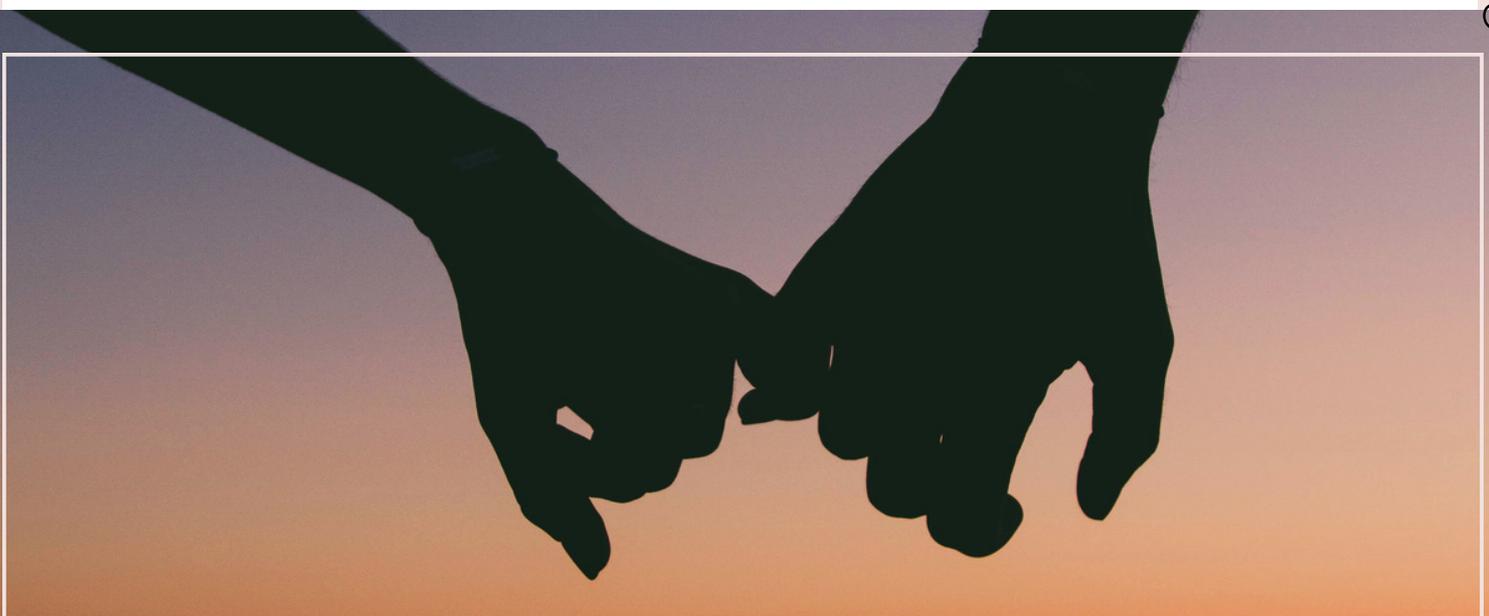
La violencia de pareja se refiere a los comportamientos que tienen lugar en el ámbito de una relación íntima y causan daños físicos, sexuales o psicológicos, tales como la agresión física, la coerción sexual, el maltrato psicológico o los comportamientos controladores. Este programa pretende ayudar a las parejas jóvenes creando competencias que favorezcan unas relaciones basadas en el afecto y la empatía.

## **Objetivo General**

Adquirir una actitud y unas competencias conscientes y empáticas que posibiliten unas relaciones de pareja.

## **Objetivos específicos**

- Profundizar en la importancia de los valores de igualdad, respeto y libertad.
- Aprender a reconocer las propias emociones y las de la pareja.
- Interiorizar técnicas de resolución no violenta de conflictos.
- Aprender a identificar indicadores de actitudes sexistas o violentas.



# Programa de prevención de adicción a las tecnologías de la información y la comunicación (TIC's)

En la sociedad de la información las nuevas tecnologías han irrumpido modificando los hábitos y costumbres de las familias y especialmente, de los más jóvenes. Internet se presenta como la puerta que nos pone en contacto con el mundo, que nos abre a un océano de infinitas posibilidades. El teléfono móvil se ha convertido en herramienta imprescindible de comunicación que, además, ofrece identidad.

Las redes sociales son espacios virtuales que marcan las relaciones interpersonales.

Nuestro reto educativo es acompañar a los jóvenes en un uso adecuado de estas nuevas tecnologías.

## **Objetivo General**

Reflexionar sobre las nuevas tecnologías incidiendo en los criterios básicos para un buen uso de las mismas.



## **Objetivos específicos**

- Tomar conciencia del uso personal que cada joven realiza de las nuevas tecnologías
- Identificar malos usos y riesgos presentes en las nuevas tecnologías
- Conocer claves fundamentales para un uso adecuado de las nuevas tecnologías.
- Compartir experiencias personales, dudas e inquietudes en relación a las nuevas tecnologías

# Programa de gestión emocional en el aula

La convivencia y el aprendizaje forman parte del mismo tronco común: la formación integral que incluye el desarrollo de capacidades cognitivas pero también de capacidades socioemocionales. No podemos dejar de lado el trabajo emocional en el aula, ya que, éste, es la base y el sostén del éxito tanto individual como del grupo.

Este taller pretende abordar esta área emocional del alumnado desde dentro del aula, trabajando con ellos y ellas en la mejora de su desarrollo a través de la relación en el grupo.



## **Objetivo General**

Fomentar la creación y desarrollo de un clima de grupo que posibilite la adquisición de roles y pautas de relación que favorezcan el desarrollo individual del alumnado y la convivencia en el aula y en el centro escolar.

### **Área cognitiva**

- Iniciar en destrezas personales de escucha y empatía
- Conocer nuevos modelos de realidad y de referencia

### **Área emocional**

- Desarrollar competencias personales para la expresión asertiva de las emociones
- Aprender a identificar las emociones propias y ajena

### **Área relacional**

- Experimentar la resolución no violenta de conflictos
- Incorporar actitudes de cooperación dentro del aula

# Practicando Mindfulness con el alumnado

Mindfulness o atención plena constituye una forma determinada de prestar atención. Se trata de mirar profundamente en el interior de uno mismo mostrando en todo momento una actitud de aceptación, confianza, paciencia, curiosidad, ecuanimidad y no juicio (Kabat-Zinn, 2004). Se considera una capacidad humana universal y básica (Simón, 2007), por lo que se puede aprender y practicar de manera sencilla.

Diferentes estudios muestran los efectos de la práctica de la atención plena en el ámbito educativo, ya que puede contrarrestar el estrés diario de forma que se puedan vivir las experiencias de un modo más atento y consciente, permite asimilar la nueva información de manera más serena y relajada, aprendiendo mejor y evitando el riesgo de exceso de información y aporta elementos para el desarrollo personal, social y la promoción del bienestar en las escuelas, complementando así los aprendizajes académicos más tradicionales (Tébar, S. & Parra, M. (2015).

## **Objetivo General**

Ofrecer y practicar con el alumnado técnicas muy sencillas que les ayuden a desarrollar la habilidad de atención o conciencia plena (mindfulness).



# Formación para el profesorado y personal no docente



- *Programa de Mindfulness para el profesorado*
- *Programa de interioridad*
- *Programa TREVA*
- *Programa de seguimiento y/o acompañamiento psicopedagógico en la labor educativa*
- *Herramientas de intervención en el aula*
- *Abordaje de los conflictos en el aula*
- *Bases de la intervención educativa con alumnado con dificultades para la regulación de la conducta*
- *Gestión emocional del aula y organización de tutorías*
- *El apego: trabajando el vínculo como base de la relación educativa*
- *Abordaje del duelo en el aula*
- *La musicoterapia aplicada al aula*
- *Programa de orientación y supervisión al profesorado para el abordaje de situaciones de dificultad individual o grupal en el aula*



# Programa de MINDFULNESS para el profesorado

**Sólo un educador o una educadora consciente pueden educar de forma consciente.**

La tarea de la educación no es una tarea fácil y conlleva en ocasiones situaciones de estrés, fatiga emocional, ansiedad, problemas de relación con el alumnado, en el equipo de trabajo, etc.

El mindfulness ha demostrado su eficacia en el profesorado ayudándoles a reducir el estrés docente y la ansiedad, así como a fomentar el equilibrio emocional necesario para su labor educativa.

## **Objetivo General**

El objetivo de este programa es dotar al profesorado de herramientas que les permitan afrontar los momentos de estrés y dificultad en su práctica docente, mejorando así su calidad de vida profesional y personal.

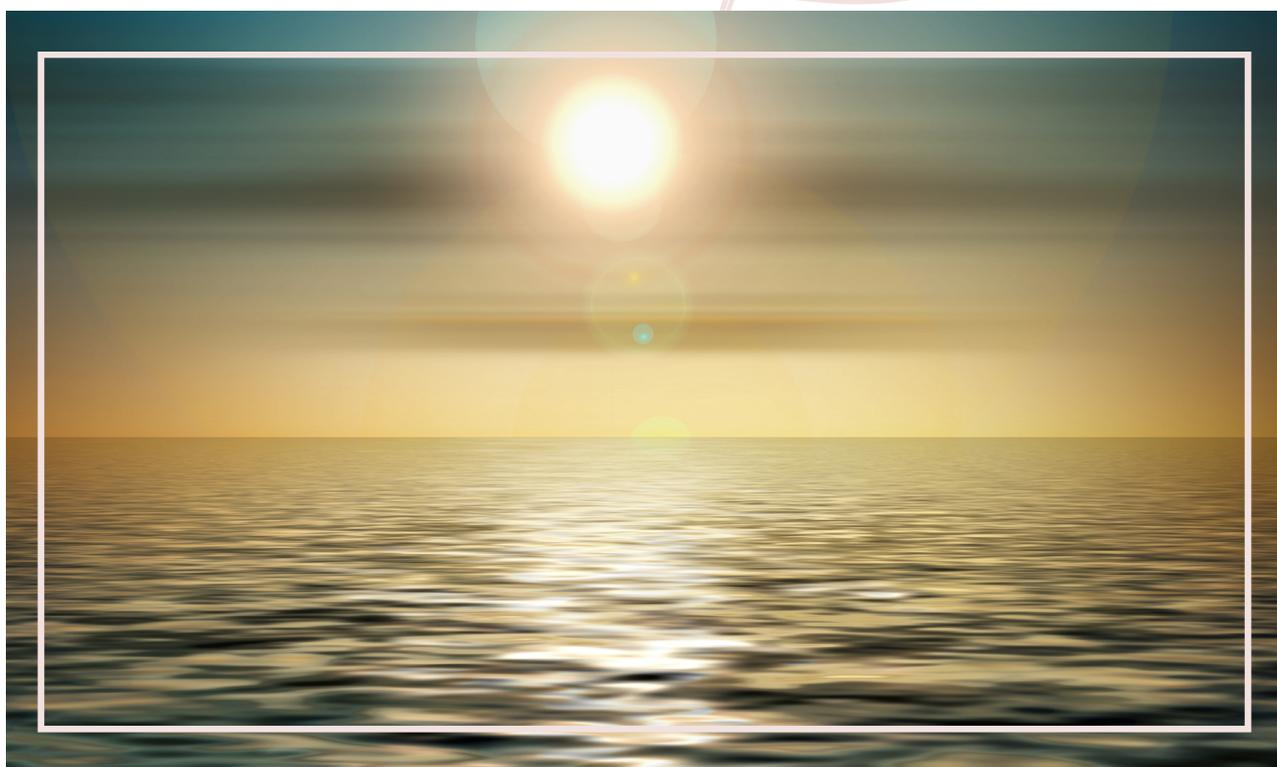


# Programa de INTERIORIDAD

Relacionamos la palabra interioridad con profundidad, esencia, sentido, hondura, corazón, integración corporal, psicológica y espiritual, energía, Espíritu, Evangelio...

Los fundamentos en los que se asienta el programa son:

- la antropología cristiana
- la conciencia plena
- la psicología experiencial
- la neurociencia
- la mística



## **Objetivo General**

El objetivo de este programa es posibilitar en el alumnado y profesorado procesos y herramientas que les permitan “volver a casa”, para desde ahí vivir unidos al mundo, a los demás y a Dios. Posibilitar momentos de silencio, de introspección y de escucha; descubriendo herramientas para entrar en contacto con el mundo interior, y poniendo en diálogo ese camino “hacia el centro del ser” con el Evangelio.

# Programa TREVA

## Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula

El programa TREVA es una propuesta de intervención psicopedagógica cuyo objetivo es implementar la relajación y la meditación en las aulas. Es un programa validado científicamente y aplicado en una veintena de centros catalanes.

### **Objetivo General**

Capacitar a los docentes para la aplicación de estas técnicas psicofísicas creando, de este modo, un clima de aula que facilite la relación interpersonal así como el aprendizaje



### **Objetivos específicos**

- Mejorar la metodología y la didáctica
- Disminuir el estrés y el malestar docente
- Mejorar el clima de aula y de centro
- Desarrollar la inteligencia emocional
- Favorecer el rendimiento académico



# Programa de seguimiento y/o acompañamiento en la labor educativa

El programa de seguimiento y/o acompañamiento al profesorado en la labor educativa, busca construir nuevos conocimientos y afrontar las necesidades de cambio de los equipos docentes a partir del estudio de las prácticas, de los sujetos y de las instituciones.

Es una oportunidad para repensar la docencia a partir de sus propias experiencias y dejarse interrogar por las repercusiones la complejidad del día a día en la escuela. Desde esta mirada, se abre la posibilidad de reflexionar sobre los cambios, los conflictos y las aportaciones personales, como una forma de mejorar y avanzar en equipo, todo el centro educativo.



## **Objetivos del programa**

- Afinar las inquietudes docentes, hacer emerger problemas y actitudes.
- Reconocer la las dificultades y adversidades que supone la tarea docente diaria.
- Abordar la posibles soluciones a las dificultades como un camino de cambio, reflexión y crecimiento

# Herramientas de intervención en el aula

En el aula interaccionan muchos elementos que en ocasiones resultan difíciles de controlar. En este contexto, elaborar y establecer pautas de manejo conductual se vuelve fundamental para lograr responder a las demandas, responsabilidades y desafíos que plantea el grupo/aula.

El manejo conductual en el aula es una tarea que requiere esfuerzo, perseverancia y dedicación para ser implementado de manera eficaz en el aula, donde el profesorado tiene un rol fundamental para apoyar al grupo.

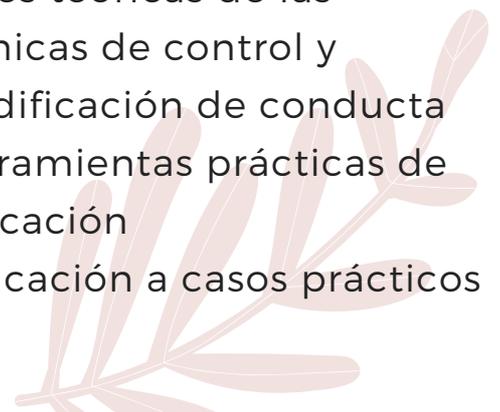


## **Objetivos**

Dotar al profesorado de herramientas de control y modificación de la conducta para aplicar en el aula.

## **Contenidos**

- Bases teóricas de las técnicas de control y modificación de conducta
- Herramientas prácticas de aplicación
- Aplicación a casos prácticos



# Programa de Mediación escolar

## Abordaje de los conflictos en el aula

Por medio de la mediación proponemos una metodología para hacer frente a los conflictos que se den en el centro educativo. Para ello, con la colaboración del profesorado y alumnado, crearemos un equipo de mediadores que es el que va impulsar este programa a lo largo del curso.

### Objetivos

- Proponer soluciones a los conflictos que surjan en el aula
- Aumentar la capacidad de toma de decisiones
- Promover la responsabilidad ante los conflictos
- Mejorar la autoestima y la autodisciplina de las personas
- Crear una cultura de diálogo y consenso en el centro educativo
- Favorecer la convivencia en el centro educativo



# Bases de la intervención educativa con alumnado con graves dificultades para la regulación de la conducta

## **Objetivo general**

Reflexionar y adquirir competencias y destrezas a nivel educativo que posibiliten a los y las profesionales educativos de los centros escolares, desarrollar intervenciones educativas adecuadas con el alumnado tanto en la prevención como en la intervención ante situaciones relacionadas con graves dificultades para la regulación del comportamiento.



## **Principios generales del proyecto**

### **PREVENIR**

Los vínculos y las figuras referenciales estables.

### **CONOCER**

La sintomatología expresada y las necesidades subyacentes.

### **INTERVENIR**

Herramientas de intervención grupales e individuales.  
El protocolo de crisis.

# Gestión emocional del aula y organización de tutorías

En el aula interaccionan muchos elementos que en ocasiones resultan difíciles de controlar. En este contexto, elaborar y establecer pautas de manejo conductual se vuelve fundamental para lograr responder a las demandas, responsabilidades y desafíos que plantea el grupo/aula.

El manejo conductual en el aula es una tarea que requiere esfuerzo, perseverancia y dedicación para ser implementado de manera eficaz en el aula, donde el profesorado tiene un rol fundamental para apoyar al grupo.

## **Metodología**

Se trabajará con una metodología práctica y participativa con técnicas como:

- Trabajo en grupos
- Dinámicas de grupo
- Trabajo de casos prácticos adaptados al ciclo evolutivo



## **Contenidos**

- El mundo emocional en el aula
- El profesorado y sus emociones también "juegan"
- Herramientas de gestión individual de las emociones
- Herramientas de gestión grupal de las emociones
- Organización de las tutorías como espacio de trabajo de las emociones individuales y grupales

# EL APEGO

## Trabajando el vínculo como base para la relación educativa

El Vínculo de Apego es un proceso natural y espontáneo que se desarrolla en un niño o una niña en relación con las figuras principales que lo cuidan. A través de esta relación se va formando un patrón que definirá las futuras relaciones del niño o la niña.

En el marco escolar los niños y las niñas muestran y expresan su patrón y su modelo de apego a través de las relaciones con sus iguales y con el profesorado.

Es de vital importancia que la teoría del apego se adopte como marco de trabajo desde el que podamos comprender y reaccionar ante las dificultades de comportamiento y de relación del alumnado y podamos abordarlas con seguridad a nivel educativo.

### **Objetivos**

- Ser capaces de identificar cualidades y características relacionales y vinculares de los niños y niñas para detectar e identificar los diferentes tipos de apego.
- Aprender a ser una figura de apego seguro en el marco educativo
- Adquirir herramientas para trabajar con el alumnado más afectado vincularmente



# El abordaje del duelo en el aula

El duelo es el proceso de adaptación emocional que sigue a cualquier pérdida afectiva. Este proceso de adaptación no sólo tiene incidencia en el área psicológica de la persona, sino que puede hacerlo también en el área física, cognitiva y espiritual. Los niños y niñas, viven estos procesos de pérdida de seres queridos marcados por su momento evolutivo. Es importante tener una perspectiva del proceso, así como herramientas que nos posibiliten realizar una intervención adecuada.

También es importante que se pueda realizar una intervención coordinada entre familia y marco educativo, asegurando así, en la medida de las posibilidades, una coherencia en el acompañamiento.

## **Objetivo**

Capacitar al equipo docente en el acompañamiento a niños y niñas, dentro del marco educativo, en procesos de duelo que se puedan dar.



# La musicoterapia aplicada al aula

En los últimos años, la Musicoterapia ha adquirido un gran valor como herramienta complementaria de intervención terapéutica en diferentes ámbitos sociales. Pero es sin duda, en el ámbito de la educación y en el de la educación especial, donde se está probando su gran eficacia en la atención de los alumnos que presentan algún tipo de dolencia de carácter físico, psíquico, cognitivo. etc.

De esta manera la musicoterapia se convierte en una terapia alternativa dentro del contexto o encuadre educativo, teniendo como factor agregado y motivante "la música". Como lo señala Zorrillo (2004), en el ambiente escolar la musicoterapia ayudará a activar la participación, la integración del niño con su medio y a estimular los repertorios básicos de aprendizaje.



## **Objetivo**

Capacitar a los profesionales del ámbito de la educación en la utilización de la música, el sonido y el silencio en el ámbito educativo a través de estrategias tanto individuales como grupales.

# Programa de orientación y supervisión al profesorado para el abordaje de situaciones de dificultad individual o grupal en el aula

## **Objetivo general**

- Desarrollar un plan de intervención dirigido al alumnado del centro en situación de dificultad de forma individual o grupal.
- Acompañar y supervisar la puesta en marcha de dicho plan de intervención



## **Fases del programa**

### FASE 1 - Formación del profesorado

Establecer las bases teóricas para la intervención

### FASE 2 - Establecimiento de un plan de intervención

Consensuar un plan de intervención para trabajar con el alumno

### FASE 3 - Seguimiento y supervisión

Hacer seguimiento y supervisar el plan de intervención

# Formación para las familias



- *Mindfulness y familias, padres y madres atentos*
- *Programa de prevención de adicción a las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC´s) para padres y madres*
- *El abordaje de los conflictos en la familia*
- *Las emociones en la familia*
- *La comunicación en la familia, el cambio según la edad de nuestros hijos e hijas*



LAGUNGO

# Mindfulness y familia, padres y madres atentos

La atención plena es la conciencia que surge de prestar atención, de forma intencional, a la experiencia tal y como es en el momento presente, sin juzgarla y sin reaccionar a ella. Es un proceso que lleva a los padres y madres a una actitud de presencia en el aquí y ahora cada vez que están con sus hijos. El mejor regalo que podemos hacer a nuestros hijos e hijas es el de nuestra propia presencia. Para estar en pleno contacto con nuestras vidas, hay que aprender a desconectar el piloto automático y aterrizar en el momento presente, vivir intencionalmente en el ahora, practicar lo que llamamos la “paternidad atenta”.

## **Objetivos específicos**

- Tomar conciencia de las respuestas instintivas presentes en la relación con los hijos e hijas
- Acercarse a la experiencia de los hijos e hijas desde la escucha empática
- Incorporar respuestas conscientes a las situaciones de conflicto que se dan en la familia
- Acercarse a la meditación como herramienta de auto control.



# Programa de prevención de adicción a las tecnologías de la información y la comunicación (TIC'S) para padres y madres

En la sociedad de la información las nuevas tecnologías han irrumpido modificando los hábitos y costumbres de las familias y, especialmente, de los más jóvenes. Internet, el teléfono móvil y las redes sociales son espacios virtuales que marcan las relaciones interpersonales. Todo ello ofrece indudables ventajas pero también lleva consigo potenciales riesgos. Nuestro objetivo será profundizar en todas estas cuestiones que nos tocan de cerca como padres y madres.



## **Objetivos específicos**

- Tomar conciencia de la importancia de las nuevas tecnologías para los niños, niñas, adolescentes y jóvenes.
- Conocer claves fundamentales para un uso adecuado de las nuevas tecnologías.
- Conocer indicadores para detectar un mal uso de las nuevas tecnologías en los hijos/as.
- Acercarse a los riesgos adictivos de las nuevas tecnologías.

## **Objetivo general**

Acercamiento a las nuevas tecnologías para descubrir sus potencialidades y detectar posibles riesgos.

## **Contenidos**

Nuevas tecnologías y jóvenes  
Web 2.0: la interacción permanente

- Redes sociales y chats
- Juegos en Internet
- Criterios de seguridad
- Cyberbullying

# El abordaje de los conflictos en la familia

El conflicto es un hecho inherente a la vida humana. El conflicto es un hecho cotidiano al que todos nos encontramos en nuestro trabajo, en nuestras relaciones de vecindad, en nuestra familia.

## **Objetivo general**

El objetivo de este taller es reflexionar y profundizar en nuestros conflictos familiares, identificándolos, descubriendo patrones instintivos que perpetúan dichos conflictos e indagando nuevas formas de resolverlos.



Algunas de las cuestiones que abordaremos serán:

- Conflictos en la pareja
- Conflictos con los hijos e hijas
- Conflictos con nuestros mayores

# Las emociones en la familia

Si hay un entorno donde es imprescindible trabajar las emociones, éste es el de la familia. Los fuertes lazos emocionales entre padres, madres, hijos e hijas hace necesario que todos ellos y ellas aprendan a reconocer y manejar sus emociones con el objetivo de vivir en mayor bienestar.

Los padres y madres deben ser un referente en la gestión de sus emociones y es por esto que este curso pretende, no solo ver y empatizar con las emociones de los demás, sino reconocer las nuestras propias para aprender a manejarlas adecuadamente con nuestros hijos e hijas.

## Objetivos

- Conocer las emociones
- Reconocer nuestra emociones
- Aprender a gestionar nuestras propias emociones
- Aprender herramientas para la gestión de las emociones con nuestros hijos e hijas



## Contenido

- Las emociones “Conocer para reconocer”.
- Las emociones en la familia
- Herramientas para la gestión emocional en momentos de crisis
- Herramientas para el abordaje de las emociones con nuestros hijos e hijas según su etapa evolutiva



# La comunicación en la familia, el cambio según la edad de nuestros hijos e hijas

Una buena comunicación con los hijos e hijas es un factor protector en su desarrollo ya que, entre otras cosas, previene conductas de riesgo.

La escucha, acogida y comprensión permite un acompañamiento cercano que favorece la toma de decisiones responsables y saludables.

Por otra parte, el ejemplo de una buena comunicación, entrega modelos que favorecen el desarrollo de mejores habilidades comunicacionales y, por tanto, de mejores relaciones interpersonales y habilidades para resolver conflictos de manera pacífica.



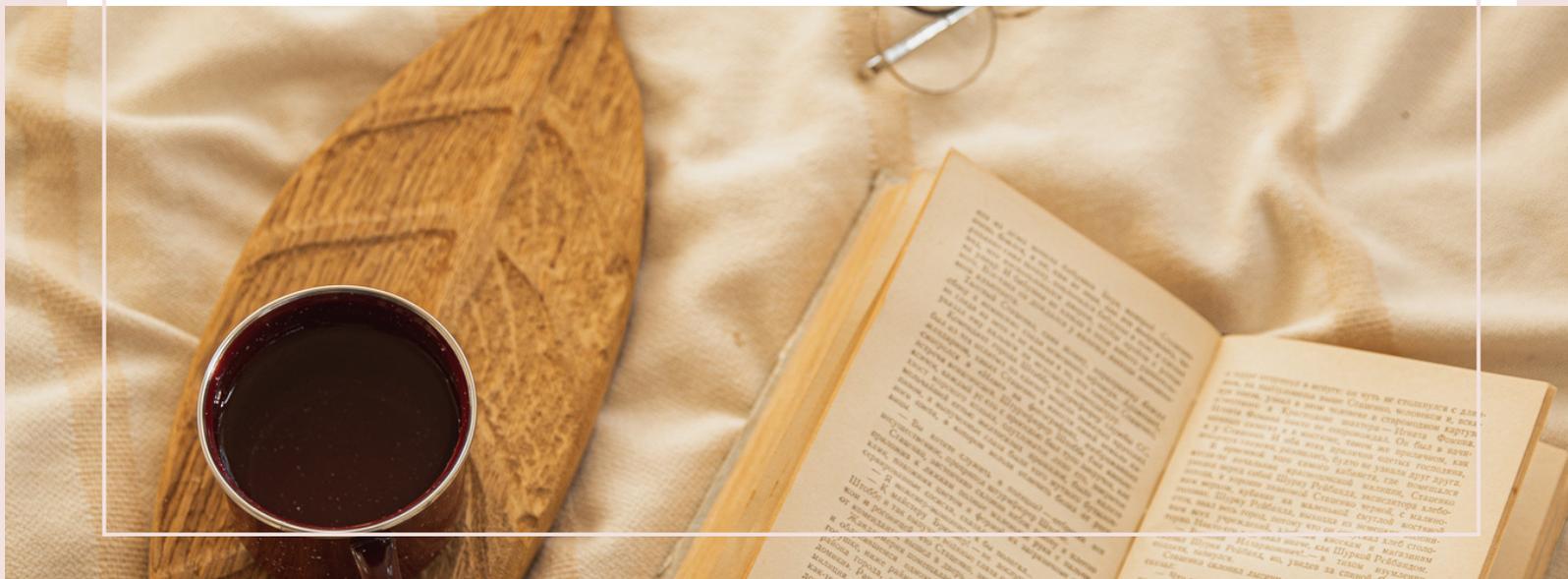
## **Objetivos**

Reflexionar y evaluar las maneras en que nos estamos comunicando con los hijos e hijas, a fin de plantear desafíos para mejorar.

## **Contenidos**

- La comunicación y sus elementos clave
- La comunicación y las necesidades en cada etapa evolutiva
- Las necesidades de los padres y de las madres
- Habilidades que favorecen la buena comunicación

# Formación profesionales y programas Ad Hoc



Desde la Fundación LAGUNGO pensamos que la formación debe adaptarse a las necesidades de las personas que la reciben. Por esto, os ofrecemos la posibilidad de construir una formación Ad Hoc, en función de vuestras propias necesidades y visiones.

Este servicio dispone de un amplio rango de posibilidades, desde cursos de longitud y temática variable en función de las necesidades del centro, alumnado, profesorado o las familias, hasta conferencias o charlas tratando temas específicos, siempre en la búsqueda de soluciones ajustadas a las necesidades formativas detectadas.

Os invitamos a consultarnos cualquier duda o inquietud relacionada con la formación, que creáis, precise una mirada específica.



LAGUNGO

# Fundación Lagungo

Sabino Arana nº 34, 1º C

48013 - Bilbao

Tlfno. 944276465

[administracion@lagungo.org](mailto:administracion@lagungo.org)

<https://www.lagungofundazioa.es/>

<https://www.facebook.com/fundacion.lagungo/>

<https://www.instagram.com/lagungo/>



LAGUNGO