

PROGRAMA DE TALLERES · CURSO 2026

Lo que la vida no les explica. **Nosotros sí.**

Un programa completo de orientación, bienestar emocional y alfabetización digital con IA, de 1º de Primaria a 2º de Bachillerato, más un itinerario propio de Formación Profesional.

3

ITINERARIOS

15

TALLERES

63

SESIONES ADAPTADAS

7

ETAPAS EDUCATIVAS

Quince talleres que crecen con el alumno.

Tres itinerarios independientes (orientación, bienestar emocional y alfabetización digital con IA), cada uno con cinco talleres. En cada etapa educativa se imparten tres de esos cinco, los que mejor encajan con la edad del alumnado. Cuando un taller vuelve en una etapa posterior, cambian el contenido, los ejemplos y el nivel: nada se repite. Cada itinerario se contrata por separado.

3

ITINERARIOS INDEPENDIENTES

Orientación, bienestar emocional y alfabetización digital con IA. Se contratan por separado o juntos.

15

TALLERES

Cinco por itinerario. Mantienen su nombre a lo largo de toda la escolaridad.

63

SESIONES ADAPTADAS

El mismo taller, adaptado en contenido, ejemplos y lenguaje a cada edad.

7

ETAPAS EDUCATIVAS

De 1º de Primaria a 2º de Bachillerato, más un itinerario propio de Formación Profesional.

PACK CURRICULAR PARA DAR CONTINUIDAD EN EL AULA

No solo es un taller, es un proyecto que se queda en el aula.

Mucho más que tres sesiones de intervención directa: un proyecto transferible al aula. Cada temática crece en tu clase con materiales a tu disposición, relacionados con el currículo, para dar continuidad a lo trabajado.

CONTENIDO DEL DOSSIER

03 Criterios madurativos
Qué necesita cada etapa y por qué

04 Los tres itinerarios
Los quince talleres de un vistazo

05 El mapa del programa
Qué talleres se imparten en cada etapa

06 Los itinerarios en detalle
Brújula propia · Mente cuidada · Inteligencia domesticada

09 Salida profesional
Itinerario propio de Formación Profesional

10 Etapa por etapa
Qué recibe cada curso, taller a taller

17 Evidencia
Los datos que fundamentan cada decisión

19 Fuentes
Bibliografía del apartado de evidencia

Qué necesita cada etapa.

La selección de talleres de cada etapa responde a su momento madurativo. Estos son los criterios que ordenan todo el programa.

ETAPA	EN UNA IDEA	NECESIDAD MADURATIVA QUE LA ORIENTA
1º–2º Primaria 6–8 años	Primeras palabras	Pensamiento concreto y lúdico. Identificación básica de emociones, hábitos sencillos y primeras normas de convivencia. Trabajo a través del juego, el cuento y la expresión corporal.
3º–4º Primaria 8–10 años	Hacer equipo	Consolidación de rutinas y autonomía. Empatía, cooperación y primeras herramientas de organización. Inicio del pensamiento crítico ante la información.
5º–6º Primaria 10–12 años	El primer móvil	Preadolescencia: primeros dispositivos propios, comparación social y cambios corporales. Momento clave para autoestima, bienestar digital y autorregulación básica.
1º–2º ESO 12–14 años	El salto	Transición a Secundaria: nueva exigencia académica, presión de grupo y uso intensivo de redes. Se intensifica la prevención (ansiedad, TCA, privacidad, IA en tareas escolares).
3º–4º ESO 14–16 años	La hora de decidir	Toma de decisiones académicas (itinerarios post-ESO), relaciones de mayor intensidad y exposición digital plena. Etapa adecuada para abordar la prevención del suicidio con enfoque protector.
Bachillerato 16–18 años	Cuenta atrás	Alta presión académica, proyecto de vida y transición a la adultez. Profundización crítica y ética: gestión del estrés, decisiones formativas y uso avanzado de la IA.
Formación Profesional itinerario propio	Del aula al trabajo	Perfil heterogéneo en edad y trayectoria. Enfoque profesionalizador: competencias para el empleo, prácticas formativas, bienestar en entornos laborales e IA aplicada al sector.

Enfoque inclusivo en todas las etapas.

Todos los talleres se diseñan con los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), con adaptaciones para diversidad funcional, dificultades de aprendizaje y necesidades emocionales. En 1º–2º de Primaria se trabajan siempre desde el juego, el cuento y la experimentación guiada.

Los quince talleres, de un vistazo.

Los tres itinerarios están al mismo nivel y son independientes: se contratan por separado, se combinan dos o se despliegan los tres curso a curso.

ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL

Brújula propia

Conocerse, estudiar mejor y decidir el futuro académico y profesional.

01 El mapa eres tú

Conócete para decidir mejor

02 Cabeza entrenada

Hábitos y técnicas de estudio

03 El futuro sin mitos

Mi futuro académico y profesional

04 Competencias invisibles

Habilidades personales para la vida y el empleo

05 Del deseo al plan

Motivación, metas y proyecto personal

BIENESTAR EMOCIONAL

Mente cuidada

Entender las emociones, regular la ansiedad y cuidar el bienestar.

01 Ponerle nombre a lo que siento

Entender lo que me pasa: emociones y bienestar

02 Volver a la calma

Reconocer la ansiedad y el estrés y aprender la autorregulación

03 Habitar el propio cuerpo

Autoestima, cuerpo (TCA) y expresión

04 Vínculos que sostienen

Relaciones sanas y apoyo entre iguales

05 La señal a tiempo

Señales de alerta (prevención de suicidio y conductas autolíticas) y recursos

ALFABETIZACIÓN DIGITAL CON IA

Inteligencia domesticada

Vivir, pensar y crear en digital con criterio, seguridad y ética.

01 Todo deja rastro

Vivir en digital: identidad, redes sociales, huella y reputación online

02 Modo avión

Bienestar digital y descanso

03 Duda razonable

Pensamiento crítico, verificación, fake news y deepfakes

04 Autoría propia

IA, tareas escolares y honestidad académica

05 Creatividad aumentada

Crear con IA: contenidos, creatividad y uso ético

Cada taller acompaña al alumno toda la escolaridad.

Los quince talleres mantienen su nombre de una etapa a otra. Lo que cambia es el contenido (los ejemplos, el lenguaje y el nivel) según la etapa en la que se imparta. Así el centro sabe en todo momento qué se ha trabajado ya y qué queda por trabajar.

Qué se trabaja en cada etapa.

Cada itinerario tiene cinco talleres; en cada etapa se imparten los tres que corresponden a la edad del alumnado. Al terminar la escolaridad se han trabajado los quince. El color indica el itinerario al que pertenece cada taller.

LOS 15 TALLERES	1º-2º	3º-4º	5º-6º	1º-2º ESO	3º-4º ESO	Bachillerato	Formación Profesional
	Primaria 6-8 años	Primaria 8-10 años	Primaria 10-12 años	12-14 años	14-16 años	16-18 años	itinerario propio
BRÚJULA PROPIA · Orientación académica y profesional							
El mapa eres tú Conócete para decidir mejor							
Cabeza entrenada Hábitos y técnicas de estudio							
El futuro sin mitos Mi futuro académico y profesional							
Competencias invisibles Habilidades personales para la vida y el empleo							
Del deseo al plan Motivación, metas y proyecto personal							
MENTE CUIDADA · Bienestar emocional							
Ponerle nombre a lo que siento Entender lo que me pasa: emociones y bienestar							
Volver a la calma Reconocer la ansiedad y el estrés y aprender la autorregulación							
Habitar el propio cuerpo Autoestima, cuerpo (TCA) y expresión							
Vínculos que sostienen Relaciones sanas y apoyo entre iguales							
La señal a tiempo Señales de alerta (prevención de suicidio y conductas autolíticas) y recursos							
INTELIGENCIA DOMESTICADA · Alfabetización digital con IA							
Todo deja rastro Vivir en digital: identidad, redes sociales, huella y reputación online							
Modo avión Bienestar digital y descanso							
Duda razonable Pensamiento crítico, verificación, fake news y deepfakes							
Autoría propia IA, tareas escolares y honestidad académica							
Creatividad aumentada Crear con IA: contenidos, creatividad y uso ético							
TALLERES POR ETAPA	9	9	9	9	9	9	9
el taller se imparte en esa etapa · se imparte en otra etapa · cuando un taller se repite, cambian el contenido, los ejemplos y el nivel.							

Y en Formación Profesional, un itinerario propio.

Además de estos quince talleres comunes, la FP suma «Salida profesional» (Orientación sociolaboral e IA aplicada), con cuatro talleres exclusivos. Se detalla más adelante.

Brújula propia

Decidir con la cabeza, no con el miedo.

Cinco talleres para que se conozcan, aprendan a estudiar de verdad y elijan su camino con información real, no con mitos ni prisas.

01 El mapa eres tú

CONÓCETE PARA DECIDIR MEJOR

Intereses, fortalezas y áreas de mejora. Distinguir lo que se me da bien, lo que me gusta y lo que puedo aprender.

1º-2º Primaria

5º-6º Primaria

1º-2º ESO

3º-4º ESO

02 Cabeza entrenada

HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

Planificación semanal, técnicas de estudio, concentración y uso responsable del móvil mientras se estudia.

1º-2º Primaria

3º-4º Primaria

5º-6º Primaria

1º-2º ESO

Bachillerato

03 El futuro sin mitos

MI FUTURO ACADÉMICO Y PROFESIONAL

Itinerarios tras la ESO: FP, Bachillerato, grados y salidas reales. Sin mitos sobre la FP, la universidad ni el mercado laboral.

5º-6º Primaria

3º-4º ESO

Bachillerato

Formación Profesional

04 Competencias invisibles

HABILIDADES PERSONALES PARA LA VIDA Y EL EMPLEO

Comunicación, trabajo en equipo, iniciativa, resolución de problemas y actitud. Las competencias que ningún examen mide.

1º-2º Primaria

3º-4º Primaria

3º-4º ESO

Formación Profesional

05 Del deseo al plan

MOTIVACIÓN, METAS Y PROYECTO PERSONAL

Convertir deseos en objetivos concretos y construir un plan de acción propio, con tolerancia a la frustración.

3º-4º Primaria

1º-2º ESO

Bachillerato

Formación Profesional

Mente cuidada

Poner nombre a lo que sienten.

Del vocabulario emocional a las señales de alerta: cinco talleres para cuidar el bienestar, sostener el malestar y saber pedir ayuda a tiempo.

01 Ponerle nombre a lo que siento

ENTENDER LO QUE ME PASA: EMOCIONES Y BIENESTAR

Emociones básicas y complejas, vocabulario emocional y autocuidado físico, emocional y social.

1º-2º Primaria

3º-4º Primaria

1º-2º ESO

Bachillerato

02 Volver a la calma

RECONOCER LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS Y APRENDER LA AUTORREGULACIÓN

Reconocer las señales del cuerpo y aprender respiración, pausa, grounding y estrategias para recuperar la calma.

1º-2º Primaria

5º-6º Primaria

3º-4º ESO

Bachillerato

Formación Profesional

03 Habitar el propio cuerpo

AUTOESTIMA, CUERPO (TCA) Y EXPRESIÓN

Imagen corporal, presión estética y redes, prevención de TCA y una relación sana con el propio cuerpo.

3º-4º Primaria

5º-6º Primaria

1º-2º ESO

3º-4º ESO

04 Vínculos que sostienen

RELACIONES SANAS Y APOYO ENTRE IGUALES

Límites, comunicación asertiva y cómo acompañar a quien lo está pasando mal: qué decir y qué no decir.

1º-2º Primaria

3º-4º Primaria

5º-6º Primaria

1º-2º ESO

Formación Profesional

05 La señal a tiempo

SEÑALES DE ALERTA (PREVENCIÓN DE SUICIDIO Y CONDUCTAS AUTOLÍTICAS) Y RECURSOS

Señales de alarma, mitos, cómo pedir ayuda y a qué adultos de referencia acudir. Enfoque protector y no estigmatizante.

3º-4º ESO

Bachillerato

Formación Profesional

Inteligencia domesticada

Que usen la tecnología, no al revés.

Identidad, pensamiento crítico y creación con IA: cinco talleres para moverse en digital con criterio, seguridad y ética.

01 Todo deja rastro

VIVIR EN DIGITAL: IDENTIDAD, REDES SOCIALES, HUELLA Y REPUTACIÓN ONLINE

Privacidad, consentimiento en imágenes y reputación: decidir qué comparto, con quién y para qué.

3º-4º Primaria

5º-6º Primaria

1º-2º ESO

3º-4º ESO

Formación Profesional

02 Modo avión

BIENESTAR DIGITAL Y DESCANSO

Uso saludable de pantallas, sueño, notificaciones, dependencia del móvil y equilibrio entre vida online y offline.

1º-2º Primaria

3º-4º Primaria

5º-6º Primaria

Bachillerato

03 Duda razonable

PENSAMIENTO CRÍTICO, VERIFICACIÓN, FAKE NEWS Y DEEPFAKES

Verificar noticias, detectar bulos y deepfakes, y entender por qué la emoción hace viral lo falso.

1º-2º Primaria

3º-4º Primaria

1º-2º ESO

3º-4º ESO

04 Autoría propia

IA, TAREAS ESCOLARES Y HONESTIDAD ACADÉMICA

Usar la IA generativa para aprender de verdad y no para copiar. Autoría, alucinaciones y uso declarado.

5º-6º Primaria

1º-2º ESO

Bachillerato

Formación Profesional

05 Creatividad aumentada

CREAR CON IA: CONTENIDOS, CREATIVIDAD Y USO ÉTICO

Textos, imágenes y proyectos con prompts básicos, creatividad aumentada, derechos de autor y uso ético.

1º-2º Primaria

3º-4º ESO

Bachillerato

Formación Profesional



EXCLUSIVO DE FORMACIÓN PROFESIONAL · ORIENTACIÓN SOCIOLABORAL E IA APLICADA

Salida profesional

Del ciclo al primer empleo.

Cuatro talleres para dar el salto al mundo laboral: conocer el sector, buscar empleo con método, construir una identidad profesional y usar la IA con criterio.

01 El terreno real

CONOCIMIENTO DEL ENTORNO SOCIOLABORAL Y DEL SECTOR

Mercado de trabajo, perfiles y salidas reales del ciclo, tendencias del sector y derechos y deberes básicos en el entorno laboral.

02 Puertas al empleo

INSERCIÓN Y BÚSQUEDA ACTIVA DE EMPLEO

Currículo, entrevista y portfolio profesional, canales de empleo y aprovechamiento de la Formación en Centros de Trabajo (FCT).

03 Marca propia

PROYECTO E IDENTIDAD PROFESIONAL

Plan de carrera, decisión entre seguir formándose o incorporarse al empleo y construcción de la marca personal profesional.

04 IA con oficio

IA APLICADA A LA ORIENTACIÓN LABORAL

Uso de la IA en la búsqueda de empleo y en las tareas del sector, con criterio ético y declarado, y reputación digital orientada a la empleabilidad.

Primeras palabras

Pensamiento concreto y lúdico. Identificación básica de emociones, hábitos sencillos y primeras normas de convivencia. Trabajo a través del juego, el cuento y la expresión corporal.

Brújula propia

ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL

01

El mapa eres tú

CONÓCETE PARA DECIDIR MEJOR

Identificación de intereses, gustos y fortalezas. Reconocimiento de talentos propios.

02

Cabeza entrenada

HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

Organización del tiempo, rutinas de concentración y espacios adecuados para estudiar.

03

Competencias invisibles

HABILIDADES PERSONALES PARA LA VIDA Y EL EMPLEO

Habilidades sociales básicas: comunicación y escucha activa.

Mente cuidada

BIENESTAR EMOCIONAL

01

Ponerle nombre a lo que siento

ENTENDER LO QUE ME PASA: EMOCIONES Y BIENESTAR

Identificación de emociones básicas. Aprender a expresar cómo me siento.

02

Volver a la calma

RECONOCER LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS Y APRENDER LA AUTORREGULACIÓN

Técnicas básicas de autorregulación: respiración, pausa y relajación. Estrategias para recuperar la calma.

03

Vínculos que sostienen

RELACIONES SANAS Y APOYO ENTRE IGUALES

Amistad, empatía, confianza y respeto. Convivencia y cuidado mutuo.

Inteligencia domesticada

ALFABETIZACIÓN DIGITAL CON IA

01

Modo avión

BIENESTAR DIGITAL Y DESCANSO

Uso saludable de pantallas: tiempo de conexión, descanso y sueño.

02

Duda razonable

PENSAMIENTO CRÍTICO, VERIFICACIÓN, FAKE NEWS Y DEEPPAKES

Diferencia entre opinión, información y publicidad. Titulares engañosos.

03

Creatividad aumentada

CREAR CON IA: CONTENIDOS, CREATIVIDAD Y USO ÉTICO

Creación de textos e imágenes con IA. IA como herramienta de expresión.

Por qué estos talleres en esta etapa

Alfabetización emocional y buen trato desde el inicio de la escolaridad; hábitos de pantalla saludables trabajados en coordinación con las familias; primeras preguntas críticas ante la información antes de la llegada del móvil propio.

Hacer equipo

Consolidación de rutinas y autonomía. Empatía, cooperación y primeras herramientas de organización. Inicio del pensamiento crítico ante la información.

7,6 %

de víctimas de acoso en 4°-6° de Primaria, frente al 5,3 % de Secundaria

Brújula propia

ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL

01

Cabeza entrenada

HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

Organización del tiempo y planificación semanal. Gestión de distracciones.

02

Competencias invisibles

HABILIDADES PERSONALES PARA LA VIDA Y EL EMPLEO

Trabajo en equipo, responsabilidad y gestión de conflictos.

03

Del deseo al plan

MOTIVACIÓN, METAS Y PROYECTO PERSONAL

Perseverancia y esfuerzo. Metas a corto plazo.

Mente cuidada

BIENESTAR EMOCIONAL

01

Ponerle nombre a lo que siento

ENTENDER LO QUE ME PASA: EMOCIONES Y BIENESTAR

Vocabulario emocional e identificación de emociones complejas. Descanso, alimentación, movimiento y relaciones como factores de bienestar.

02

Habitar el propio cuerpo

AUTOESTIMA, CUERPO (TCA) Y EXPRESIÓN

Autoestima y relación sana con el cuerpo. Prevención de comentarios dañinos sobre el físico propio y ajeno.

03

Vínculos que sostienen

RELACIONES SANAS Y APOYO ENTRE IGUALES

Límites personales y comunicación asertiva.

Inteligencia domesticada

ALFABETIZACIÓN DIGITAL CON IA

01

Todo deja rastro

VIVIR EN DIGITAL: IDENTIDAD, REDES SOCIALES, HUELLA Y REPUTACIÓN ONLINE

Qué comparto, con quién y para qué. Riesgos de compartir información personal.

02

Modo avión

BIENESTAR DIGITAL Y DESCANSO

Rutinas digitales saludables y equilibrio entre vida online y offline.

03

Duda razonable

PENSAMIENTO CRÍTICO, VERIFICACIÓN, FAKE NEWS Y DEEPPAKES

Desinformación y bulos. Cómo verificar una noticia y fuentes fiables.

Por qué estos talleres en esta etapa

Cohesión de grupo y prevención temprana del acoso; prevención inespecífica de TCA centrada en comentarios sobre el físico; verificación básica de la información en un momento de acceso creciente a contenidos digitales.

El primer móvil

Preadolescencia: primeros dispositivos propios, comparación social y cambios corporales. Momento clave para autoestima, bienestar digital y autorregulación básica.

Brújula propia

ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL

01

El mapa eres tú

CONÓCETE PARA DECIDIR MEJOR

Habilidades, fortalezas y áreas de mejora. Diferencia entre «lo que se me da bien», «lo que me gusta» y «lo que puedo aprender».

02

Cabeza entrenada

HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

Técnicas de estudio: subrayado, esquemas, mapas mentales y resúmenes.

03

El futuro sin mitos

MI FUTURO ACADÉMICO Y PROFESIONAL

Profesiones actuales y emergentes. Primer acercamiento al mundo del trabajo.

Mente cuidada

BIENESTAR EMOCIONAL

01

Volver a la calma

RECONOCER LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS Y APRENDER LA AUTORREGULACIÓN

Qué son el estrés y la ansiedad: señales físicas, emocionales y cognitivas. Ansiedad ante exámenes.

02

Habitar el propio cuerpo

AUTOESTIMA, CUERPO (TCA) Y EXPRESIÓN

Autoconcepto e imagen corporal. Comparación social y respeto a la propia identidad.

03

Vínculos que sostienen

RELACIONES SANAS Y APOYO ENTRE IGUALES

Presión de grupo, aislamiento y sentimiento de soledad. Apoyo entre iguales.

Inteligencia domesticada

ALFABETIZACIÓN DIGITAL CON IA

01

Todo deja rastro

VIVIR EN DIGITAL: IDENTIDAD, REDES SOCIALES, HUELLA Y REPUTACIÓN ONLINE

Identidad digital y huella digital. Configuración básica de privacidad.

02

Modo avión

BIENESTAR DIGITAL Y DESCANSO

Uso nocturno de dispositivos, notificaciones y dependencia del móvil. Impacto de las redes en la concentración, el ánimo y la autoestima.

03

Autoría propia

IA, TAREAS ESCOLARES Y HONESTIDAD ACADÉMICA

Qué es la inteligencia artificial generativa. Límites y errores de la IA: alucinaciones.

Por qué estos talleres en esta etapa

Ventana crítica: bienestar digital, identidad y huella digital ANTES de la generalización del móvil; autoestima e imagen corporal previas al cambio puberal; autorregulación básica como preparación del salto a la ESO.

El salto

Transición a Secundaria: nueva exigencia académica, presión de grupo y uso intensivo de redes. Se intensifica la prevención (ansiedad, TCA, privacidad, IA en tareas escolares).

38,5 %

de malestar psicosomático adolescente en 2022 (era el 27,8 % en 2018)

Brújula propia

ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL

01

El mapa eres tú

CONÓCETE PARA DECIDIR MEJOR

Autoimagen académica y expectativas de futuro. Relación entre personalidad y motivación.

02

Cabeza entrenada

HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

Planificación semanal, preparación de exámenes y uso responsable del móvil durante el estudio.

03

Del deseo al plan

MOTIVACIÓN, METAS Y PROYECTO PERSONAL

Metas a corto, medio y largo plazo. Gestión de la frustración y miedo al fracaso.

Mente cuidada

BIENESTAR EMOCIONAL

01

Ponerle nombre a lo que siento

ENTENDER LO QUE ME PASA: EMOCIONES Y BIENESTAR

Diferencia entre emoción, pensamiento y conducta. Bienestar y malestar psicológico. Pedir ayuda sin vergüenza.

02

Habitar el propio cuerpo

AUTOESTIMA, CUERPO (TCA) Y EXPRESIÓN

Presión estética y redes sociales. Señales iniciales de riesgo vinculadas a trastornos de la conducta alimentaria.

03

Vínculos que sostienen

RELACIONES SANAS Y APOYO ENTRE IGUALES

Relaciones sanas frente a relaciones tóxicas. Cómo acompañar a alguien que lo está pasando mal: qué decir y qué no decir. Personas adultas de referencia.

Inteligencia domesticada

ALFABETIZACIÓN DIGITAL CON IA

01

Todo deja rastro

VIVIR EN DIGITAL: IDENTIDAD, REDES SOCIALES, HUELLA Y REPUTACIÓN ONLINE

Privacidad y datos personales. Consentimiento en imágenes y publicaciones. Diferencia entre vida privada, pública y digital.

02

Duda razonable

PENSAMIENTO CRÍTICO, VERIFICACIÓN, FAKE NEWS Y DEEPPAKES

Fake news, sesgos de confirmación y responsabilidad antes de compartir contenido. Herramientas básicas de comprobación.

03

Autoría propia

IA, TAREAS ESCOLARES Y HONESTIDAD ACADÉMICA

Copiar frente a aprender. IA como apoyo: explicar conceptos, hacer esquemas y practicar preguntas. Uso declarado y responsable.

Por qué estos talleres en esta etapa

Prevención específica de TCA y presión estética en redes; petición de ayuda normalizada; privacidad y consentimiento de imágenes; encuadre temprano del uso honesto de la IA (el 85 % de adolescentes ya la usa semanalmente y 3 de cada 10 «a escondidas», Empantallados / GAD3, 2025).

La hora de decidir

Toma de decisiones académicas (itinerarios post-ESO), relaciones de mayor intensidad y exposición digital plena. Etapa adecuada para abordar la prevención del suicidio con enfoque protector.

7,4 %

de adolescentes con riesgo suicida elevado (UNICEF, 2025)

Brújula propia

ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL

01

El mapa eres tú

CONÓCETE PARA DECIDIR MEJOR

Autoconocimiento personal y académico aplicado a la toma de decisiones.

02

El futuro sin mitos

MI FUTURO ACADÉMICO Y PROFESIONAL

Itinerarios educativos después de la ESO: Bachillerato, FP, grados y otras opciones formativas. Mitos sobre FP, universidad y mercado laboral.

03

Competencias invisibles

HABILIDADES PERSONALES PARA LA VIDA Y EL EMPLEO

Primer contacto con competencias laborales: iniciativa, resolución de problemas y adaptación al cambio. Importancia de la actitud.

Mente cuidada

BIENESTAR EMOCIONAL

01

Volver a la calma

RECONOCER LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS Y APRENDER LA AUTORREGULACIÓN

Presión académica, sobrecarga y pensamientos anticipatorios. Grounding, organización de tareas y gestión del tiempo.

02

Habitar el propio cuerpo

AUTOESTIMA, CUERPO (TCA) Y EXPRESIÓN

Diversidad corporal y expresión emocional a través del cuerpo, la palabra y la creatividad.

03

La señal a tiempo

SEÑALES DE ALERTA (PREVENCIÓN DE SUICIDIO Y CONDUCTAS AUTOLÍTICAS) Y RECURSOS

Señales de alarma en uno mismo y en otras personas. Mitos sobre el suicidio. Cómo pedir ayuda y cómo actuar si un compañero/a preocupa.

Inteligencia domesticada

ALFABETIZACIÓN DIGITAL CON IA

01

Todo deja rastro

VIVIR EN DIGITAL: IDENTIDAD, REDES SOCIALES, HUELLA Y REPUTACIÓN ONLINE

Reputación online y consecuencias presentes y futuras de la exposición digital.

02

Duda razonable

PENSAMIENTO CRÍTICO, VERIFICACIÓN, FAKE NEWS Y DEEPFAKES

Deepfakes: manipulación de imágenes, vídeos y audios. Viralidad y emoción.

03

Creatividad aumentada

CREAR CON IA: CONTENIDOS, CREATIVIDAD Y USO ÉTICO

Prompts básicos y creatividad aumentada. Respeto a la imagen de otras personas y no manipulación dañina.

Por qué estos talleres en esta etapa

Introducción de la prevención del suicidio con enfoque protector y de derivación; relaciones sanas con atención específica al control digital en pareja; pensamiento crítico ante deepfakes; perspectiva de género en autoestima y bienestar.

Cuenta atrás

Alta presión académica, proyecto de vida y transición a la adultez.
Profundización crítica y ética: gestión del estrés, decisiones formativas y uso avanzado de la IA.

1 de cada 4

chicas de 17-21 años ha usado la IA para cuestiones personales

Brújula propia

ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL

01

Cabeza entrenada

HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

Tarjetas de memoria, autoevaluación y estrategias para mejorar la memoria y la comprensión. Preparación de exámenes.

02

El futuro sin mitos

MI FUTURO ACADÉMICO Y PROFESIONAL

Relación entre estudios, intereses y salidas profesionales. Toma de decisiones académicas informadas.

03

Del deseo al plan

MOTIVACIÓN, METAS Y PROYECTO PERSONAL

Proyecto personal de futuro: plan de acción personal, sentido de propósito y toma de conciencia sobre decisiones presentes y consecuencias futuras.

Mente cuidada

BIENESTAR EMOCIONAL

01

Ponerle nombre a lo que siento

ENTENDER LO QUE ME PASA: EMOCIONES Y BIENESTAR

Autocuidado físico, emocional y social. Normalización de las emociones.

02

Volver a la calma

RECONOCER LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS Y APRENDER LA AUTORREGULACIÓN

Diferencia entre preocupación útil y preocupación bloqueante. Ansiedad ante exámenes y presión académica.

03

La señal a tiempo

SEÑALES DE ALERTA (PREVENCIÓN DE SUICIDIO Y CONDUCTAS AUTOLÍTICAS) Y RECURSOS

Acompañar, escuchar y derivar. Adultos de referencia en el centro, recursos de apoyo e importancia de no guardar secretos que ponen en riesgo la vida.

Inteligencia domesticada

ALFABETIZACIÓN DIGITAL CON IA

01

Modo avión

BIENESTAR DIGITAL Y DESCANSO

Gestión de la atención, autocontrol digital y estrategias para desconectar.

02

Autoría propia

IA, TAREAS ESCOLARES Y HONESTIDAD ACADÉMICA

Autoría y honestidad académica. Pensamiento propio y aprendizaje real. Mejorar redacciones y preparar exámenes con IA.

03

Creatividad aumentada

CREAR CON IA: CONTENIDOS, CREATIVIDAD Y USO ÉTICO

Uso ético de contenidos generados: derechos de autor y sesgos de la IA. IA como herramienta de expresión, aprendizaje y participación.

Por qué estos talleres en esta etapa

Autorregulación aplicada a la evaluación de alto impacto; consolidación de la red de ayuda humana (acompañar, escuchar y derivar) frente a la sustitución por IA; uso académico avanzado, ético y declarado de la IA en trabajos de investigación.

Empleabilidad

la reputación digital ya condiciona el acceso al primer empleo

Del aula al trabajo

Perfil heterogéneo en edad y trayectoria. Enfoque profesionalizador: competencias para el empleo, prácticas formativas, bienestar en entornos laborales e IA aplicada al sector.

Brújula propia

ORIENTACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL

01

El futuro sin mitos

MI FUTURO ACADÉMICO Y PROFESIONAL

Certificados profesionales y otras opciones formativas. Relación entre estudios, intereses y salidas profesionales. Primer acercamiento al mundo del trabajo.

02

Competencias invisibles

HABILIDADES PERSONALES PARA LA VIDA Y EL EMPLEO

Competencias laborales: puntualidad, iniciativa, creatividad y adaptación al cambio. Presentación personal. Diferencia entre conocimientos técnicos y competencias personales.

03

Del deseo al plan

MOTIVACIÓN, METAS Y PROYECTO PERSONAL

Proyecto personal de futuro y plan de acción personal. Motivación interna y externa. Cómo convertir deseos en objetivos concretos.

Mente cuidada

BIENESTAR EMOCIONAL

01

Volver a la calma

RECONOCER LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS Y APRENDER LA AUTORREGULACIÓN

Estrés, sobrecarga y presión académica en el entorno formativo-laboral. Técnicas de autorregulación, organización de tareas y gestión del tiempo.

02

Vínculos que sostienen

RELACIONES SANAS Y APOYO ENTRE IGUALES

Límites personales, comunicación asertiva y convivencia y cuidado mutuo, aplicados a entornos formativos y laborales.

03

La señal a tiempo

SEÑALES DE ALERTA (PREVENCIÓN DE SUICIDIO Y CONDUCTAS AUTOLÍTICAS) Y RECURSOS

Señales de alarma en uno mismo y en otras personas. Recursos de apoyo. Acompañar, escuchar y derivar.

Inteligencia domesticada

ALFABETIZACIÓN DIGITAL CON IA

01

Todo deja rastro

VIVIR EN DIGITAL: IDENTIDAD, REDES SOCIALES, HUELLA Y REPUTACIÓN ONLINE

Reputación online, consecuencias presentes y futuras de la exposición digital y diferencia entre vida privada, pública y digital.

02

Autoría propia

IA, TAREAS ESCOLARES Y HONESTIDAD ACADÉMICA

Usos útiles de la IA, uso declarado y responsable, autoría y honestidad académica aplicados a proyectos del ciclo formativo.

03

Creatividad aumentada

CREAR CON IA: CONTENIDOS, CREATIVIDAD Y USO ÉTICO

Creación de textos, imágenes, presentaciones y vídeos con IA. Uso ético de contenidos generados, derechos de autor y sesgos de la IA.

Y además, un itinerario propio de FP: «Salida profesional»

Conocer el sector, buscar empleo, construir identidad profesional y usar la IA con criterio. Se detalla en su propia página.

El terreno real

Conocimiento del entorno sociolaboral y del sector

Marca propia

Proyecto e identidad profesional

Puertas al empleo

Inserción y búsqueda activa de empleo

IA con oficio

IA aplicada a la orientación laboral

Cada etapa recibe lo que la evidencia dice que necesita.

El criterio técnico con el que se ordena el programa. Elegir qué tres talleres de cada itinerario se imparten en cada etapa se apoya en los estudios más recientes sobre infancia y adolescencia en España, no en una intuición.

8 años

primeros casos de ciberacoso detectados en consulta pediátrica

1º–2º Primaria [Primeras palabras](#)

En pediatría de Atención Primaria se detectan casos de ciberacoso desde los 8 años y se vincula el uso temprano de pantallas a mayor dificultad para controlar esta violencia (AEPap). La falta de normas de pantallas en el hogar duplica los usos problemáticos posteriores (UNICEF, 2025).

PRIORIDADES DE TRABAJO

Alfabetización emocional y buen trato desde el inicio de la escolaridad; hábitos de pantalla saludables trabajados en coordinación con las familias; primeras preguntas críticas ante la información antes de la llegada del móvil propio.

7,6 %

de víctimas de acoso en 4º–6º de Primaria, frente al 5,3 % de Secundaria

3º–4º Primaria [Hacer equipo](#)

El acoso escolar es más prevalente en Primaria (7,6 % de víctimas en 4º–6º) que en Secundaria (5,3 %) (UCM / Fundación ColaCao, 2025). Los TCA muestran inicios cada vez más tempranos, con casos descritos desde los 8–9 años. El uso de IA generativa se registra ya desde 3º de Primaria (EU Kids Online, 2025).

PRIORIDADES DE TRABAJO

Cohesión de grupo y prevención temprana del acoso; prevención inespecífica de TCA centrada en comentarios sobre el físico; verificación básica de la información en un momento de acceso creciente a contenidos digitales.

10,9 años

edad media del primer smartphone en España

5º–6º Primaria [El primer móvil](#)

La edad media del primer smartphone en España es de 10,9 años; a los 12 años más del 90 % dispone de móvil propio (UNICEF, 2025). El ciberbullying alcanza su punto máximo a los 11–12 años y en Primaria se ejerce sobre todo a través de videojuegos y juegos online (ANAR / Fundación Mutua, 2025).

PRIORIDADES DE TRABAJO

Ventana crítica: bienestar digital, identidad y huella digital ANTES de la generalización del móvil; autoestima e imagen corporal previas al cambio puberal; autorregulación básica como preparación del salto a la ESO.

38,5 %

de malestar psicosomático adolescente en 2022 (era el 27,8 % en 2018)

1º–2º ESO [El salto](#)

El malestar psicosomático adolescente pasó del 27,8 % al 38,5 % entre 2018 y 2022 (HBSC, Ministerio de Sanidad). La máxima incidencia de TCA se concentra entre los 12 y los 18 años, con pico en torno a los 14 en chicas y 12 en chicos. Un 5,7 % de adolescentes presenta uso problemático de redes sociales (UNICEF, 2025) y el ciberacoso en Secundaria se canaliza por WhatsApp e Instagram (ANAR, 2025).

PRIORIDADES DE TRABAJO

Prevención específica de TCA y presión estética en redes; petición de ayuda normalizada; privacidad y consentimiento de imágenes; encuadre temprano del uso honesto de la IA (el 85 % de adolescentes ya la usa semanalmente y 3 de cada 10 «a escondidas», Empantallados / GAD3, 2025).

Evidencia por etapa (continuación)

7,4 % de adolescentes con riesgo suicida elevado (UNICEF, 2025)

3º–4º ESO **La hora de decidir**

El 14,2 % de adolescentes presenta malestar emocional y el 7,4 % riesgo suicida elevado (UNICEF, 2025). La satisfacción vital alta es menor en chicas (23,9 %) que en chicos (33,3 %) (HBSC 2022). Uno de cada tres adolescentes con pareja (31,3 %) ha experimentado violencia digital en la relación, generalmente mediante control o invasión de la intimidad (UNICEF, 2025).

PRIORIDADES DE TRABAJO

Introducción de la prevención del suicidio con enfoque protector y de derivación; relaciones sanas con atención específica al control digital en pareja; pensamiento crítico ante deepfakes; perspectiva de género en autoestima y bienestar.

1 de cada 4 chicas de 17–21 años ha usado la IA para cuestiones personales

Bachillerato **Cuenta atrás**

La presión académica y de evaluación es el principal estresor declarado en esta etapa (HBSC). Emerge el uso de la IA como confidente: un 9,2 % de menores habla con la IA de sus preocupaciones personales y una de cada cuatro chicas de 17–21 años la ha usado para cuestiones personales (EU Kids Online, 2025).

PRIORIDADES DE TRABAJO

Autorregulación aplicada a la evaluación de alto impacto; consolidación de la red de ayuda humana (acompañar, escuchar y derivar) frente a la sustitución por IA; uso académico avanzado, ético y declarado de la IA en trabajos de investigación.

Empleabilidad la reputación digital ya condiciona el acceso al primer empleo

Formación Profesional **Del aula al trabajo**

Perfil heterogéneo en edad y trayectoria, con transición inminente al empleo. La reputación digital condiciona la empleabilidad y la IA generativa se integra aceleradamente en los sectores profesionales.

PRIORIDADES DE TRABAJO

Gestión del estrés en contextos formativo-laborales; reputación online orientada a la empleabilidad; competencia profesional en IA (uso declarado, derechos de autor, sesgos); mantenimiento de la prevención en bienestar emocional en un colectivo con menor acceso a recursos de orientación.

Fuentes.

Estudios utilizados para fundamentar la selección de talleres de cada etapa en el apartado de evidencia.

- Estudio HBSC 2022. *La adolescencia en España* (Ministerio de Sanidad / Universidad de Sevilla), 33.630 adolescentes de 11 a 18 años.
- UNICEF España (2025). Informe sobre infancia, adolescencia y bienestar digital, más de 40.000 adolescentes.
- EU Kids Online (2025). *European children's use and understanding of Generative AI*, 25.592 menores de 9 a 16 años en 20 países.
- Empantallados / GAD3 (2025). *Educación en la era de la IA*: encuesta a familias, adolescentes de 14 a 18 años y profesorado.
- I Estudio sobre el acoso escolar y el ciberacoso en España (UCM / Fundación ColaCao, 2025), 20.662 estudiantes de 4º de Primaria a 4º de ESO.
- Informe anual de acoso escolar y ciberbullying (Fundación ANAR / Fundación Mutua Madrileña, 2025).
- Datos clínicos sobre evolución de los TCA en población infantojuvenil (unidades hospitalarias de TCA y Asociación Española de Pediatría).

Enfoque protector en los temas sensibles.

El taller «La señal a tiempo» se introduce a partir de 3º–4º de ESO, siempre con enfoque protector y no estigmatizante. En las etapas anteriores, pedir ayuda se trabaja de forma transversal dentro de los talleres de emociones y de relaciones.



¿HABLAMOS?

Llevamos el programa a tu centro, ayuntamiento o empresa.

Cuéntanos qué necesitáis y preparamos una propuesta a medida: un itinerario, varios, una etapa concreta o el recorrido completo.

- **15 títulos** de taller y **63 sesiones** ya adaptadas por etapa
- Tres itinerarios independientes: se contrata uno, dos o los tres
- Sesiones presenciales u online, para alumnado, familias y claustro
- Enfoque inclusivo y principios DUA en todos los talleres



Escanea y conoce el programa

talleres.sienaeducacion.com