

SINTONIZANDO LA BUENA ONDA

TALLER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

Estar en sintonía con nosotros mismos y con las personas que nos rodean es algo necesario para vivir de una forma plena.

Con este taller aprenderemos herramientas para conectar con nosotros mismos, conocernos y empatizar con los otros. Sintonizando la buena onda logramos regular nuestro estado emocional para disfrutar del bienestar propio y del entorno. No hay aprendizaje más valioso que el autocuidado y la responsabilidad emocional.

OBJETIVOS GENERALES:

- Desarrollar en los chavales una conciencia emocional acerca de los propios estados emocionales y los de los demás.
- Fomentar herramientas de gestión y afrontamiento emocional saludables.
- Potenciar la capacidad de autonomía emocional.
- Promover y desarrollar habilidades sociales.
- Fomentar el desarrollo de habilidades cotidianas que favorezcan el bienestar emocional.

Se realiza este proyecto con el objetivo principal de que los alumnos desarrollen competencias emocionales, como forma de prevención del acoso escolar y la adquisición de formas alternativas de gestión emocional más saludables.

METODOLOGÍA:

A través de un enfoque constructivista y una metodología dinámica, activa e integrada, se busca que los estudiantes logren construir aprendizajes generalizables a diversos contextos y situaciones.

El programa consta de 8 talleres con actividades para desarrollar competencias básicas para la inteligencia emocional. Se proporcionarán modelos de actuación y situaciones de aprendizaje, para que los adolescentes adquieran las estrategias y competencias emocionales que les proporcionen bienestar en su vida.

Se realizará un seguimiento individualizado con cada participante, a través de entrevistas y apoyo terapéutico.

Como parte del programa se incluye entrevista terapéutica y devolución con las familias de cada participante, así como el trabajo en red con los profesionales que corresponda del contexto escolar etc.

Se incluye el “botiquín emocional” o asesoría individual para cada uno de los participantes.

PARTICIPANTES: Estos talleres van dirigidos a chicos y chicas, de 1º y 2º de ESO, que quieran conocerse mejor, mejorar sus capacidades de autorregulación emocional y de comunicación.

BLOQUE	CONTENIDOS
Introducción	¿Componemos una sinfonía?
Conciencia Emocional	-¿Qué siento? ¿Estoy enfadado o triste? -¿Puedo comprender lo que siento? -¿Soy capaz de entender lo que sientes tú?
Regulación Emocional	-¿Exploto como un cohete? -¿El acelerador se ha disparado y no encuentro el freno? -¿No encuentras la salida?
Autonomía Emocional	-¿Cómo me veo? -¿Confío en mí? -¿Me derrumbo con facilidad?
Competencia Social	-¿Consigo explicar lo que quiero? -¿Comprendes lo que quiero decir? -¿Sientes que te comprendo?
Competencias para la vida y el bienestar	-¿Cuándo me siento mal encuentro caminos alternativos? -¿Consigo disfrutar de cada momento? -¿Cuál es el combustible de mi vida?

LUGAR: Centro de Juventud de Collado Villalba, C/ Rincón de las Eras 10.

HORARIOS.

Taller para chicos entre 12 y 13 años (1º Y 2º ESO): Martes de 17.30 a 19.30 horas.

FECHAS:

Los talleres comienzan el **22 de octubre** y finalizan el **10 de diciembre**.

El día **17 de diciembre** se realizará la entrega de diplomas.

Las entrevistas terapéuticas a las familias se realizarán a partir del 1 de octubre.

Área de Juventud e Infancia
Rincón de las Eras, 10
28400 Collado Villalba (Madrid)
91 851 24 94
centrodejuventud@ayto-colladovillalba.org



La devolución a las familias se realizará una vez finalizados los talleres a partir del 10 de diciembre o antes si se estimara conveniente.

Fechas de los talleres para chicos entre 12 y 13 años (1º y 2º ESO): 22 y 29 de octubre; 5, 12, 19, 26 de noviembre y 3, 10 de diciembre de 2024.

ACTIVIDAD GRATUITA: con inscripción y entrevista previa.

IMPARTIDO POR: L-Morgan Alcantarilla Alvarez, Nª Colegiada M-39507. Grado en