

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.

Se realizan 12 sesiones 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.

PARTICIPANTES: Estos talleres van dirigidos a chicos y chicas, de 1º a 4º de ESO, que quieran conocerse mejor, mejorar sus capacidades de autorregulación emocional y de comunicación.

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

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



HORARIOS.

- 1.- Taller para chicos entre 12 y 13 años (1º Y 2º ESO): Martes de 17.30 a 19.30 horas.
- 2.- Taller para chicos entre 14 y 15 años (3º Y 4º ESO): Jueves de 17.30 a 19.30 horas.

FECHAS: Los talleres comienzan el 24 y 26 de octubre respectivamente y se celebrarán los siguientes días.

- 1.- **Taller para chicos entre 12 y 13 años (1º y 2º ESO):** 24, 31 de octubre; 7,14,21,28 de noviembre; 12, 19 y 26 de diciembre; 16, 23 y 30 de enero 2024.
- 2.- **Taller para chicos entre 14 y 15 años (3º y 4º ESO):** 26 de octubre: 2, 16, 23, 30 de noviembre; 14, 21 y 28 de diciembre 2023; 11, 18, 25 de enero y 1 de febrero de 2024.

ACTIVIDAD GRATUITA: con inscripción y entrevista previa.

IMPARTIDO POR: L. Morgan Alcantarilla Alvarez, Nº Colegiada M-39507 y Pilar Dávila Morera, Nº colegiada M-38754. Grado en Psicología. Master en Psicología Infanto- Juvenil.

EN COLABORACIÓN CON: La Universidad UOC