

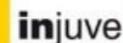
¿QUÉ HACEMOS?

Píldora de educación emocional en centros educativos.

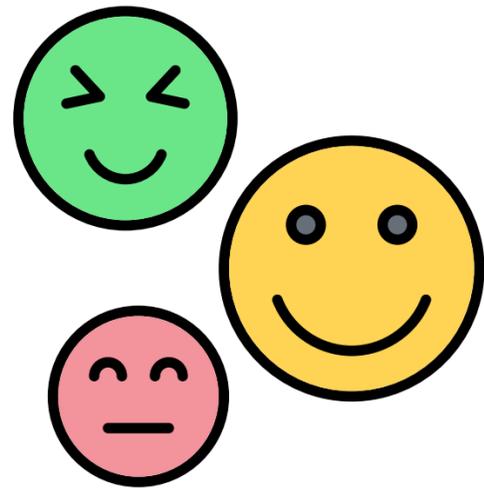
Para conocer y gestionar mejor las emociones

Mejorar la interrelación con los demás y con el entorno

Fomentar pensamiento crítico



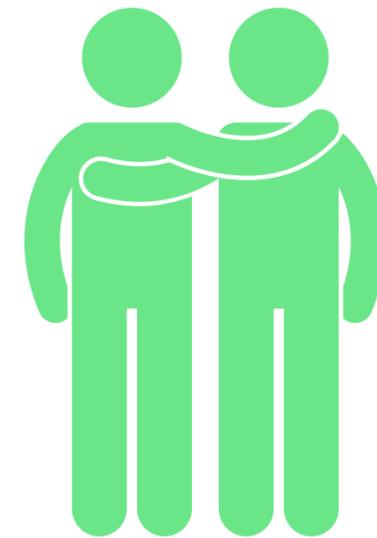
4 TALLERES



“CONOCE TUS EMOCIONES”



“¿CÓMO ME VEO?”



“¿CÓMO ME RELACIONO?”



BUEN USO DE PANTALLAS





“CONOCE TUS EMOCIONES”

- Observar e identificar nuestras emociones
- Psicoeducación sobre cómo funcionan y cómo relacionarnos con ellas de forma sana
- Autorregulación Emocional





“¿CÓMO ME VEO?”

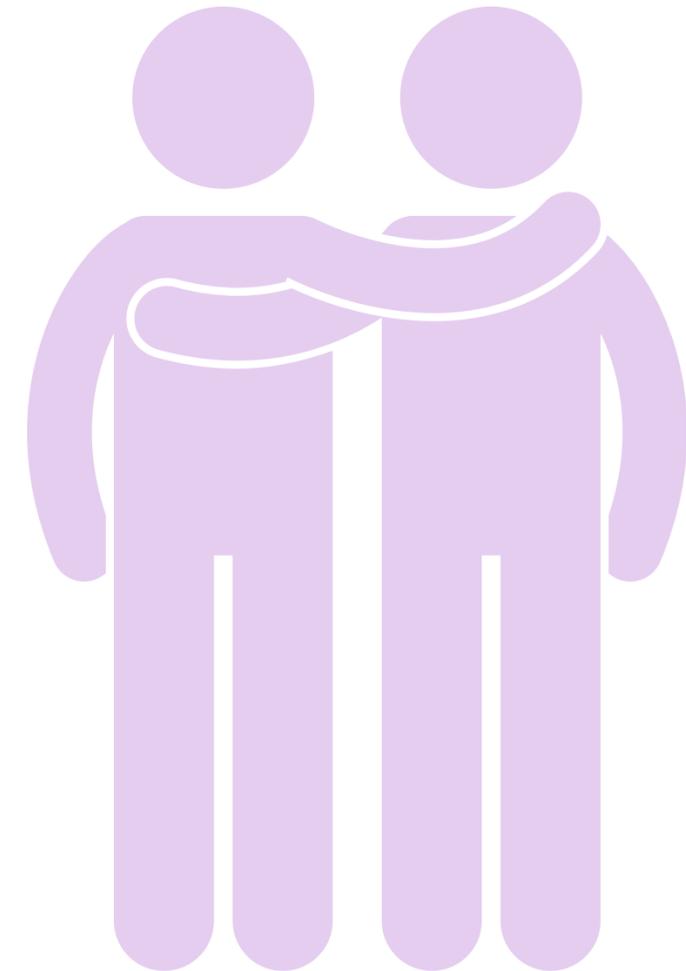
- Reflexionar sobre cómo nos vemos y cómo nos tratamos
- Modelos de éxito y belleza contruidos socialmente
- Aprender a respetarnos y cuidarnos





“¿CÓMO ME RELACIONO?”

- Diferenciar el estilo de comunicación pasivo, agresivo y asertivo
- Herramientas y ejercicios prácticos para aprender a expresar lo que sentimos y necesitamos sin culpabilizar





“BUEN USO DE PANTALLAS”

Sesión 1. Buen uso de pantallas

- Autocontrol, normas de uso saludable, higiene del sueño, etc.
- Respeto y empatía.
- Buen uso para prevenir ciberbullyng, sexting, grooming, etc.
- Pensamiento crítico con el fin de evitar discursos de odio y rumores.

Sesión 2. Usando las RRSS

- ¿Qué son las RRSS?
- ¿Para qué sirven?
- Ventajas y desventajas de la RRSS.
- Tipos, tiktok, Instagram, youtube, etc.
- Privacidad y seguridad.
- Consejos y recomendaciones.





REFLEXIÓN Y DEBATE

DINÁMICAS

SITUACIONES
EJEMPLOS

METÁFORAS

“QUE SENTIRÍAS/HARIAS SI...”



A ALCALÁ DE HENARES
AYUNTAMIENTO

CIDAJ
un punto a tu favor



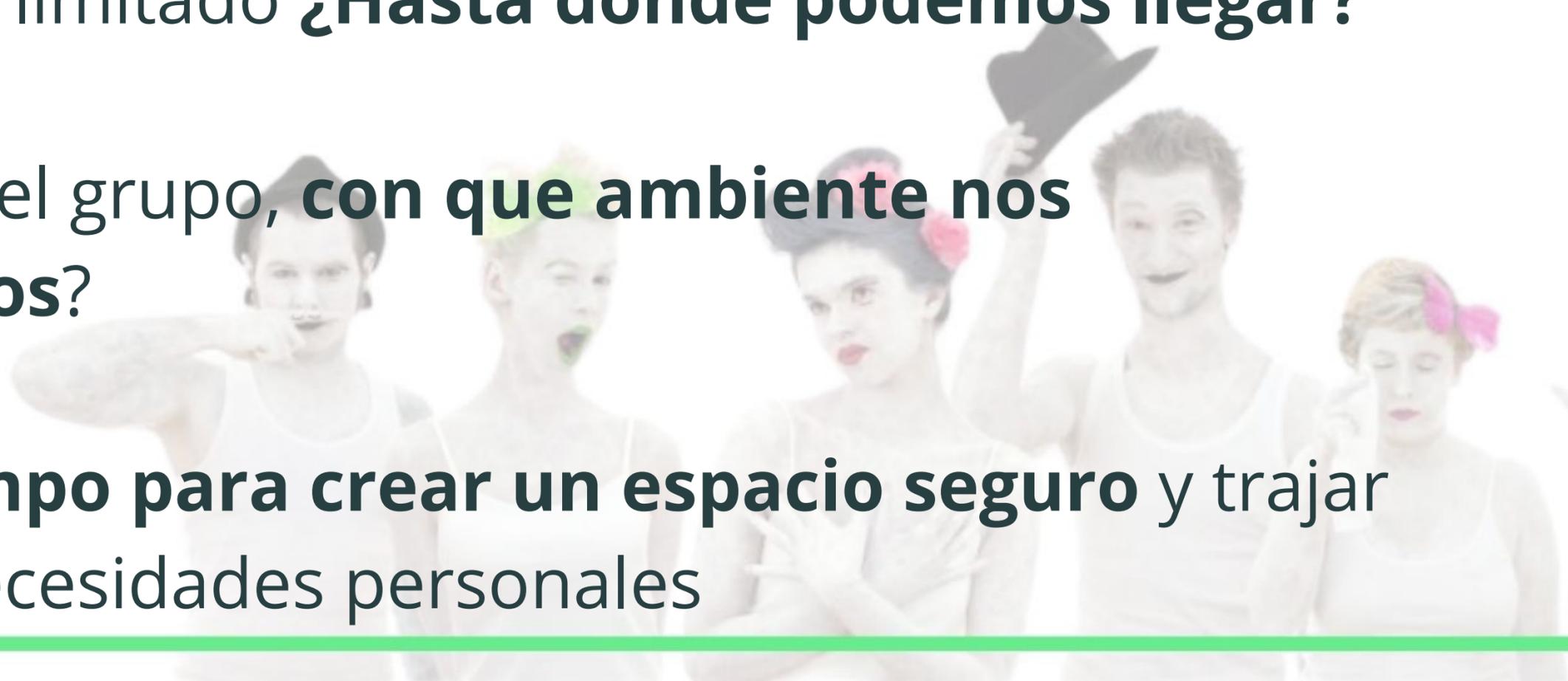
SALUD MENTAL Y BIENESTAR EMOCIONAL JOVEN

VI ENCUENTROS REGIONALES DE LA RED DE SERVICIOS DE INFORMACIÓN JUVENIL
3 Y 4 DE ABRIL 2024. TORREJON DE ARDOZ. MADRID



LIMITACIONES

- **Coordinar la actividad y horarios** con los centros
- El tiempo es limitado **¿Hasta dónde podemos llegar?**
- **¿Cómo está el grupo, con que ambiente nos encontramos?**
- **No hay tiempo para crear un espacio seguro** y trajar desde las necesidades personales

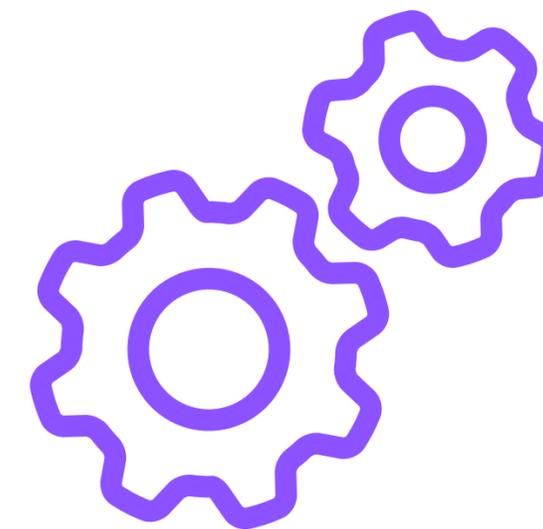


LOGROS

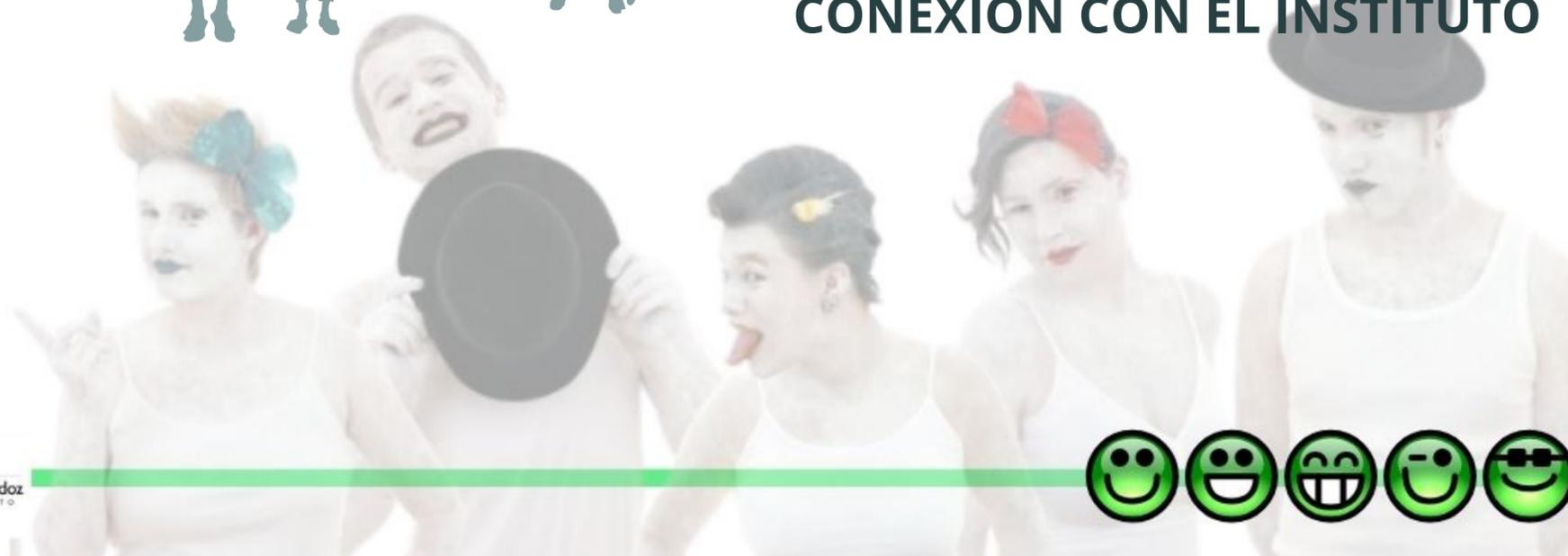


FOMENTAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

ACERCARNOS A LOS JÓVENES



CONEXIÓN CON EL INSTITUTO





OTROS TALLERES..

- Taller a docentes “Educación Emocional en el aula”
- Taller Educación Emocional de 10 sesiones a colectivos vulnerables.
Proyecto piloto



GRACIAS

A ALCALÁ DE HENARES
AYUNTAMIENTO

CIDAJ
-un punto a tu favor-

SALUD MENTAL Y BIENESTAR EMOCIONAL JOVEN

VI ENCUENTROS REGIONALES DE LA RED DE SERVICIOS DE INFORMACIÓN JUVENIL
3 Y 4 DE ABRIL 2024. TORREJON DE ARDOZ. MADRID

Erasmus+ cofinanciada por la Unión Europea