

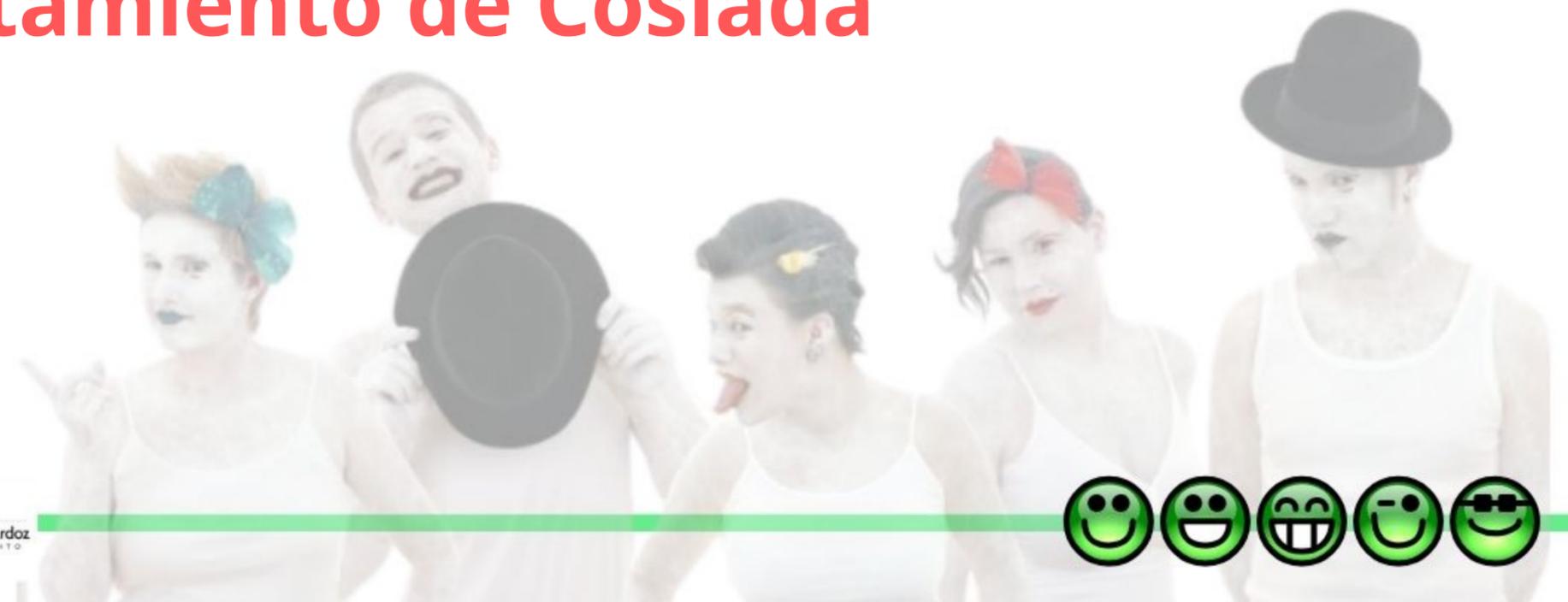
# Buenas Prácticas de la Red

## 2ª Parte

# TALLER DE EMOCIONES



**Ayuntamiento de Coslada**





## TALLER DE EMOCIONES

Una iniciativa de la Concejalía de Juventud del Ayuntamiento de Coslada para ofrecer a los adolescentes un espacio de crecimiento personal en el que mejorar su autoestima y sus habilidades para afrontar situaciones difíciles.



### DESTINATARI@S

- Jóvenes estudiantes en IES de Coslada
- Edad: 14-17 años
- Con interés en mejorar su autoestima
- Con motivación para conocer gente y en mejorar sus habilidades sociales.

IMPLICACIÓN

### Qué es el Taller de Emociones

Se trata de una iniciativa que busca ofrecer a jóvenes de segundo ciclo de la ESO o de bachillerato, un espacio de encuentro en horario extraescolar, en el que poder conocerse mejor a sí mismos y desarrollar habilidades para afrontar las situaciones que les desbordan.

#### OBJETIVOS

- Crear un espacio de encuentro para adolescentes
- Favorecer un ambiente de confianza para compartir
- Fomentar el autoconocimiento
- Aprender técnicas para afrontar el estrés
- Propiciar diálogo entre adolescentes sobre temas de su interés
- Conocer técnica para responder a situaciones de conflicto personal o interpersonal

#### Dónde y cuándo será

Centro de Juventud La Factoría  
Av. José Gárate, s/n. 28823 COSLADA  
Horario: **Miércoles de 17.00 a 18.30 h.**

Precio: **Gratis**  
Fechas de realización: Enero a Junio de 2023

**INSCRIPCIONES: Abierto hasta cubrir plazas**

Formulario:



Oficina Joven



91 660 16 48

628 225 230

## Cómo surge la idea:

- Demanda Departamentos de Orientación
- Acción desarrollada por una Integradora Social
- Experiencia en Att. Psicológica individual



## QUÉ ES EL TALLER DE EMOCIONES:



Es un espacio seguro de encuentro para adolescentes, que necesitan apoyo a la hora de afrontar situaciones desbordantes.

Es un espacio para abrirse al diálogo con otros iguales y para crear lazos de apoyo mutuo.

Atendido por una profesional de la Psicología experta en coaching con adolescentes.



## OBJETIVOS:



- Crear un espacio de encuentro para adolescentes
- Favorecer un ambiente de confianza para compartir experiencias y problemas
- Fomentar el autoconocimiento
- Ofrecer herramientas para afrontar el estrés y para poder afrontar situaciones de conflicto personal e interpersonal.





## DESTINATARI@S:

- Jóvenes de 14 a 17 años
- Estudiantes de IES de Coslada
- Con interés por mejorar su autoestima
- Con interés en conocer gente nueva y por mejorar en HH.SS



## ENFOQUE DE LAS SESIONES:

- Un sesión semanal de hora y media de duración
- Con flexibilidad en la asistencia
- Uso de dinámicas para potenciar el diálogo
- Planteamiento de retos de superación para compartir la experiencia en a siguiente sesión.
- Mindfulness y Ejercicios prácticos de control de ansiedad
- Compromiso de privacidad
- Refuerzo de grupo ante superación de retos





## TEMÁS QUE HAN SURGIDO DE LOS GRUPOS:

- Aceptación de la imagen personal
- Relaciones tóxicas
- Ansiedad ante los exámenes
- Dificultad para hacer nuevas amistades
- Bullying



**SALUD MENTAL Y BIENESTAR EMOCIONAL JOVEN**  
VI ENCUENTROS REGIONALES DE LA RED DE SERVICIOS DE INFORMACIÓN JUVENIL  
3 Y 4 DE ABRIL 2024. TORREJÓN DE ARDOZ. MADRID



## ELEMENTOS A MEJORAR:

- Grado de dependencia de la terapeuta
- Llegar a más jóvenes por vía directa, sin necesidad de derivaciones desde los Institutos.
- Ofrecer un espacio de continuidad una vez finalizado el taller

### TALLER DE EMOCIONES

Una iniciativa de la Concejalía de Juventud del Ayuntamiento de Coslada para ofrecer a los adolescentes un espacio de crecimiento personal en el que mejorar su autoestima y sus habilidades para afrontar situaciones difíciles.

**RED JOVEN COSLADA**  
COMUNIDAD DE JÓVENES

**DESTINATARI@S**

- Jóvenes estudiantes en IES de Coslada
- Edad: 14-17 años
- Con interés en mejorar su autoestima
- Con motivación para conocer gente y en mejorar sus habilidades sociales.

**Qué es el Taller de Emociones**

Se trata de una iniciativa que busca ofrecer a jóvenes de segundo ciclo de la ESO o de bachillerato, un espacio de encuentro en horario extraescolar, en el que poder conocerse mejor a sí mismos y desarrollar habilidades para afrontar las situaciones que les desbordan.

**OBJETIVOS**

- Crear un espacio de encuentro para adolescentes
- Favorecer un ambiente de confianza para compartir
- Fomentar el autoconocimiento
- Aprender técnicas para afrontar el estrés
- Propiciar diálogo entre adolescentes sobre temas de su interés
- Conocer técnica para responder a situaciones de conflicto personal o interpersonal

**Dónde y cuándo será**

Centro de Juventud La Factoría  
Av. José Gárate, s/n. 28223 COSLADA  
Horario: Miércoles de 17.00 a 18.30 h.  
Precio: Gratuito  
Fecha de realización: Enero a Junio de 2023

**INSCRIPCIONES: Abierto hasta cubrir plazas**

Formulario:

Oficina Joven 91 660 16 48  
628 225 230

