93 | RESET EMOCIONAL: Domina tus emociones antes que dominen a ti

INTRODUCCIÓN:

La adolescencia y la etapa escolar son periodos de intensos cambios biológicos, psicológicos y sociales donde las emociones se experimentan de forma muy reactiva. Con frecuencia, los jóvenes carecen de herramientas para identificar lo que sienten, derivando en frustración, desregulaciones conductuales o aislamiento. Este programa nace para alfabetizar emocionalmente al alumnado, enseñándoles que no existen emociones "malas", sino formas ineficaces de gestionarlas. A través de un enfoque práctico y sin tabúes, se facilita que comprendan su cerebro emocional y aprendan a canalizar la rabia, la tristeza o el miedo de forma constructiva.

OBJETIVOS:

* Desarrollar la autoconciencia emocional identificando la relación entre emoción, pensamiento y conducta.
* Comprender la función adaptativa de todas las emociones humanas para eliminar la culpa o el estigma social.
* Proporcionar herramientas de autorregulación emocional y tolerancia a la frustración ante situaciones de conflicto o presión.
* Fomentar la empatía y la inteligencia emocional como pilares de la convivencia escolar.

CONTENIDOS

El mapa emocional: identificando lo que siento (miedo, ira, tristeza, alegría, asco, sorpresa)
¿Qué pasa en mi cerebro?: la respuesta fisiológica ante las emociones intensas.
Gestión de la frustración y canalización de la rabia sin violencia.
Estrategias de autorregulación y pausa consciente ante la impulsividad.

METODOLOGÍA (Grupal o división en grupo)

Metodología grupal, participativa y vivencial. Se emplearán dinámicas de gamificación, análisis de situaciones cotidianas y espacios de debate dialógico para garantizar la implicación del alumnado.

DESTINATARIOS:

Alumnado de Educación Secundaria (1º a 4º de ESO) y 5º/6º de Educación Primaria (adaptando la dinámica).

COSTE:

120€ la hora.

CONTACTO:

Sebastián Villanueva / Clínica Sanitaria ESTUPENDAmente!
Correo: sebavilla@gmail.com.
Teléfono: 611404190 / 640547349