

## **PROPUESTA TALLERES ADOLESCENTES I.E.S. MARÍA RODRIGO 2017**

El trabajo en las áreas emocionales y sociales de los adolescentes es fundamental para que a lo largo de su desarrollo puedan enfrentarse a los diferentes retos y situaciones sociales de una manera madura y adecuada.

Durante la adolescencia, temas como el autoconcepto y la autoestima, la autoimagen, la identidad personal, saber decir que no, la presión de grupo o la pertenencia a un grupo de iguales son retos fundamentales y si esos retos no se afrontan y encaminan adecuadamente, pueden dar lugar a diferentes problemáticas tanto en la propia adolescencia como en la edad adulta.

La idea de los talleres es generar un continuo que nos permita trabajar no solo áreas concretas como la sexualidad, la igualdad, la protección frente al consumo de sustancias, la capacidad de estudio y la búsqueda de objetivos personales, sino también todos aquellos procesos y capacidades básicas que ayuden a los adolescentes a desarrollarse de una manera sana y que les permitan afrontar las diferentes situaciones de su día a día.

Todo de una manera muy lúdica y práctica, creando un espacio donde los adolescentes se sientan en confianza para poder exponer sus dudas y sus inquietudes, y tengan una oportunidad de hablar de todo aquello que les preocupe.

Los talleres se llevarán a cabo dos veces al mes, con una duración de hora y media.

## ORGANIZACIÓN DE LOS TALLERES:

Realizaremos 3 bloques de talleres, de abril a junio, que quedarán divididos de la siguiente manera:

En **los dos primeros talleres** que llevaremos a cabo, se trabajan aspectos relacionados con la autoestima, autoconcepto positivo, habilidades de comunicación, saber cómo relacionarse con el entorno y su grupo de iguales, de generar unión de grupo frente a líderes más negativos, control e identificación emocional.

Se trabajan contenidos como:

### **COMUNICACIÓN Y RELACIONES INTERPERSONALES.**

- Habilidades comunicativas.
- Importancia de expresar emociones y sentimientos.
- Expresar las propias opiniones personales, ¿Cómo me siento cuándo lo hago?
- Asertividad y comunicación asertiva.
- Resolución de problemas, técnicas efectivas.

### **AUTOESTIMA ADOLESCENTE, (yo valgo la pena)**

- Cómo soy y como creo que me ven.
- Autoconcepto.
- La imagen personal, crear una imagen ajustada.
- Descubrir pensamientos erróneos.
- ¿Cómo influye el mundo que me rodea en mi autoestima?

### **INTELIGENCIA EMOCIONAL.**

- Identificación y expresión emocional: qué información me da cada emoción; cómo puedo expresarla...
- Gestión emocional (técnicas de autocontrol y gestión emocional).
- Autoconocimiento-autoestima: reconocimiento de cualidades y áreas de mejora. seguridad-confianza en uno mismo.
- Qué me gusta; qué quiero; qué necesito para conseguirlo....
- Resolución de conflictos.
- Empatía.

## **El segundo bloque de talleres :**

En ellos se verán: los nuevos retos en el trabajo, el logro de objetivos, la importancia de generar expectativas para lograr motivación en el estudio, etc..

Para ello les daremos herramientas básicas para aplicar en sus estudios y trabajaremos las motivaciones y objetivos fundamentales para llevarlo a cabo.

### **TALLER DE NUEVOS ENFOQUES EN NUESTRO TRABAJO FUTURO:**

- La importancia de tener objetivos para lograr acabar los estudios de forma satisfactoria
- Los nuevos trabajos en el siglo XXI
- La importancia de ser conscientes del esfuerzo que suponen y los motivos por lo que deseamos esos trabajos.
- Diferenciar la realidad de la fantasía.

### **TECNICAS DE ESTUDIO Y HERRAMIENTAS DE APRENDIZAJE. ( dos sesiones de 60 min)**

- Principales problemas a la hora de estudiar: Analizar el propio aprendizaje.
- Organización del tiempo de estudio.
- Técnicas de aprendizaje eficaz.
- Trabajar la memoria y la atención.
- Comprensión lectora.

Estos talleres se trabajaran en dos sesiones de 1 hora y media, y en ellos se verán: los nuevos retos en el trabajo, el logro de objetivos, la importancia de generar expectativas para lograr motivación en el estudio, ya que muchas veces nos encontramos que los suspensos no solo tienen que ver con un mal enfoque en el estudio, sino también con una gran desmotivación para enfrentarnos a un estudio que en principio parece desmotivante.

Por ello les daremos herramientas básicas para aplicar en sus estudios y trabajaremos las motivaciones y objetivos fundamentales para llevarlo a cabo.

## **Por último realizaremos el tercer bloque:**

Estos talleres serán los últimos en realizarse, puesto que es necesario todo el trabajo previo para que cuando se implanten no sean un mero entretenimiento, si no que hayamos comenzado a trabajar las habilidades previas que les permitirán decir no, tener opinión

propia, conocer los riesgos que pueden correr, la importancia de la aceptación de todos y el derecho fundamental a no juzgar y no ser juzgados.

#### **TALLER DE FOTOGRAFÍA:**

- El engaño del retoque fotográfico
- La idea de uno mismo
- Problemas relacionados con la autoimagen.

#### **TALLER DE SEXUALIDAD Y COMIENZO DE RELACIONES CON IGUALES:** **(taller de dos días)**

- Que implican las relaciones sexuales.
- Métodos anticonceptivos.
- La importancia de saber que aceptar o que no en una relación.
- La importancia del autoconcepto en las relaciones interpersonales.
- Distintos tipos de sexualidades.

#### **TALLER: PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS:**

- Que tipos de drogas podemos encontrar.
- Cuáles son los efectos reales de un consumo.
- Importancia del autoestima para rechazar la presión de grupo.
- Motivos por los que podemos enfrentarnos a un consumo.

Estos talleres comenzarán:

Fecha:

Hora:

Duración: 1h y media

Precio por taller: 8 euros

Añadido a esto se darán talleres complementarios para padres, donde podremos trabajar con vosotros, como ayudar a nuestros hijos y como implementar lo trabajado con ellos en los talleres también en casa.