

**CURSO**



**Manejo de la ansiedad y el malestar emocional. Herramientas para trabajar con jóvenes**

2023



*Euskadi, auzolana, bien común*

EUSKO JAURLARITZA

LEHENDAKARITZA  
Trantsizio Sozialaren eta 2030  
Agendaren Idazkaritza Nagusia  
Gazteria zuzendaritza



GOBIERNO VASCO

PRESIDENCIA  
Secretaría General de Transición  
Social y Agenda 2030  
Dirección de Juventud

## **CURSO: Manejo de la ansiedad y el malestar emocional: herramientas para trabajar con jóvenes**



**Manejo de la ansiedad y el malestar emocional: herramientas para trabajar con jóvenes**

### **Primera edición en Bilbao**

**Fechas: 7, 14 y 21 de junio** de 2023

**Lugar: sede del OVJ.** Huertas de la Villa, 11-bajo

### **Segunda edición en Donostia**

**Fcehas: 8, 15 y 22 de junio** de 2023

**Lugar: CRAJ,** Anoeta 28

**Idioma:** se impartirá en castellano, aunque cada participante podrá utilizar el castellano o euskera en sus aportaciones . El material también se entregará en los dos idiomas.

**Horario:** de **9:00h** a **13:30h**

**Plazo de inscripción:** del **16 al 25 de mayo**

**Plazas: 20 personas**

**Inscripciones:** [www.observatoriojuventud.euskadi.eus](http://www.observatoriojuventud.euskadi.eus)

## Objetivo general

Que las personas asistentes aprendan estrategias que puedan aplicar con los y las jóvenes, así como con su entorno..

## Objetivos

- > Reflexionar sobre las causas del malestar emocional en los y las jóvenes, así como sobre los mitos vinculados a la salud mental y emocional.
- > Pautas para un estilo de vida saludable emocionalmente.
- > Adquirir estrategias psicológicas y pedagógicas para prevenir y manejar el estrés, la ansiedad y el malestar emocional, aplicables en entornos educativos.
- > Desarrollar competencias intrapersonales e interpersonales como: la empatía, el pensamiento positivo, la resiliencia, la gestión de conflictos, el sentido del humor, la flexibilidad cognitiva y la asertividad, entre otros, como factores de protección del bienestar emocional.
- > Pautas para asesorar a las familias sobre cómo ayudarles a impulsar el bienestar emocional de sus hijos e hijas jóvenes.



**Manejo de la  
ansiedad y el  
malestar  
emocional:  
herramientas  
para trabajar  
con jóvenes**


## Metodología

Izena eman duten pertsonen parte-hartze aktiboa bultzatuko duen metodologia bat erabiliko da. Hiru alderditan oinarrituko da: banakako hausnarketa, talde txikietan eta talde handian lan egitea. Ikus-entzunezko baliabideak, talde-dinamikak, jolas- eta hezkuntza-ariketak, bistaratzeak eta abar erabiliko dira.

## Personas destinatarias:

Tendrán **prioridad** las personas que **trabajen o colaboren con jóvenes** (en entidades, asociaciones, administraciones públicas, empresas, centros educativos, voluntariado...). Además, **se tendrá en cuenta el orden de inscripción.**

- > **Trabajadores y trabajadoras en el ámbito de la juventud** (Información Juvenil, ayuntamientos, diputaciones, asociaciones juveniles y de tiempo libre, así como en otras entidades).
- > **Educadores y educadoras** sociales y familiares
- > **Orientadores y orientadoras** de centros de enseñanza secundaria.



**Manejo de la  
ansiedad y el  
malestar  
emocional:  
herramientas  
para trabajar  
con jóvenes**



Manejo de la  
ansiedad y el  
malestar  
emocional:  
herramientas  
para trabajar  
con jóvenes

## Contenidos:

### 1ª sesión:

- > Causas del malestar emocional en los y las jóvenes
- > Mitos asociados a la salud mental y emocional.
- > Manifestaciones de la ansiedad en la conducta, en el ámbito emocional y en el pensamiento.
- > Pautas para un estilo de vida saludable emocionalmente.
- > Hacia un enfoque integral del bienestar emocional en las instituciones educativas.
- > Propuesta de un programa de educación emocional trabajando con jóvenes los factores protectores del bienestar.
- > Herramientas y dinámicas psicoeducativas para desarrollar competencias intrapersonales e interpersonales que favorecen el bienestar emocional en jóvenes (I)
- > **La autoconciencia y regulación emocional:** dinámicas para desarrollarla.

### 2ª sesión:

- Herramientas y dinámicas psicoeducativas para desarrollar competencias intrapersonales e interpersonales que favorecen el bienestar emocional en jóvenes(II)
- > **Conciencia plena y bienestar:** técnicas para favorecer su aprendizaje.
  - > **Autoestima:** dinámicas lúdicas para desarrollarla..
  - > **Estilos de comunicación y bienestar emocional. Asertividad.**
  - > **Flexibilidad cognitiva:** técnicas para manejar el pensamiento negativo.
  - > **Resiliencia:** dinámicas para interiorizar este aspecto en nuestras vidas.

### 3ª sesión:

- Gazteen ongizate emozionala errazten duten gaitasun intrapertsonalak eta interpertsonalak garatzeko tresna eta dinamika psikohezitzaileak (III):
- > **Laguntza eskatzea:** beti garatzen ez den ezinbesteko konpetentzia.
  - > **Esker ona:** besteenganako esker ona eta onura neuropsikologikoa garatzea. Gazteekin erabiltzeko zenbait teknika.
  - > **Umore-sena:** gaitasun hori garatzen laguntzen duten dinamikak, ongizate emozionalaren funtsezko beste faktore bat baita.
  - > **Familiei** bere seme-alaba gazteen ongizate emozionala bultzatzen laguntzeko **aholkuak emateko jarraibideak,**
  - > **Ondorioak:** zer ikasi dut ikastaro honetan?

## Irakaslea:

**Ernesto Gutierrez Crespo**, psikologoa eta pedagogo. Euskadiko Psikopedagogia Elkarteko presidentea eta Deustuko eta Euskal Herriko Unibertsitateko irakasle laguntzailea.

## Erakunde antolatzailea:


**GAZTEEN EUSKAL BEHATOKIA**

**Lehendakaritza**

**Trantsizio Sozialaren eta 2030 Agendaren Idazkaritza Nagusia**

**Gazteria zuzendaritza**

**944031645 • [gaztebehatokia@euskadi.eus](mailto:gaztebehatokia@euskadi.eus)**



**Manejo de la  
ansiedad y el  
malestar  
emocional:  
herramientas  
para trabajar  
con jóvenes**