

CURSO



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

2023



Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

LEHENDAKARITZA
Trantsizio Sozialaren eta 2030
Agendaren Idazkaritza Nagusia
Gazteria zuzendaritza

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

Fechas: 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

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

Será una metodología que favorecerá la participación activa de las personas inscritas. Se sustentará en tres aspectos: reflexión individual, trabajo en pequeños grupos y en gran grupo. Se utilizarán diferentes recursos audiovisuales, dinámicas de grupo, ejercicios lúdico-educativos, visualizaciones, etc.

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:

- Herramientas y dinámicas psicoeducativas para desarrollar competencias intrapersonales e interpersonales que favorecen el bienestar emocional en jóvenes(III):
- > **Pedir ayuda:** competencia imprescindible que no siempre se desarrolla.
 - > **Gratitud:** desarrollo del sentimiento de gratitud hacia los demás y su beneficio neuropsicológico.
 - > **Sentido del humor:** dinámicas que favorecen el desarrollo de esta competencia que constituye otro factor clave del bienestar emocional.
 - > **Pautas para asesorar a las familias** sobre cómo ayudarles a impulsar el bienestar emocional de sus hijos e hijas jóvenes,
 - > **Conclusiones:** qué me llevo⁵ de este curso



Profesor:

Ernesto Gutierrez Crespo, psicólogo y pedagogo. Presidente de la Asociación de Psicopedagogía de Euskadi y profesor colaborador de la Universidad de Deusto y del País Vasco.

Entidad organizadora:


OBSERVATORIO VASCO DE LA JUVENTUD

Presidencia

Secretaría General de Transición Social y Agenda 2030

Dirección de Juventud

944031645 • gaztebehatokia@euskadi.eus



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