

CURSO

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



2023



GAZTEEN EUSKAL
BENATOKIA OBSERVATORIO VASCO
DE LA JUVENTUD

Euskadi, auzolana, bien comin

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

LEHENDAKARITZA
Transtizio Sozialaren eta 2030
Agendaren Idazkaritza Nagusia
Gazteria zuzendaritza

PRESIDENCIA
Secretaría General de Transición
Social y Agenda 2030
Gazteria zuzendaritza

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.



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.



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:

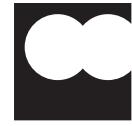
Herramientas y dinámicas psicoeducativas para desarrollar competencias intrapersonales e interpersonales que favorecen el bienestar emocional en jóvenes(II)

- > **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



GAZTEEN EUSKAL
BEHATOKIA **OBSERVATORIO** VASCO
DE LA JUVENTUD

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