

TALLER DE HHSS Y AUTOESTIMA

El Grupo Terapéutico de Habilidades Sociales y Autoestima ha sido creado con tres objetivos fundamentales:

FOMENTAR HABILIDADES SOCIALES

Buscamos dotar a los niños y niñas con las herramientas necesarias para el desarrollo efectivo de sus habilidades sociales, enseñándoles cómo aplicarlas en las interacciones con sus iguales.

Además, proporcionaremos recursos y técnicas a las familias, para que les permitan apoyar el desarrollo de la autoestima y las habilidades sociales de sus hijos e hijas, complementando así el trabajo realizado en el grupo terapéutico.

FORTALECER LA AUTOESTIMA

Nuestro objetivo es brindar un entorno de apoyo y empoderamiento en el que los niños puedan descubrir y potenciar su valía personal.

A través de actividades cuidadosamente diseñadas, nuestro grupo promueve el autoconocimiento y el reconocimiento de las habilidades individuales, fomentando así una autoimagen positiva y fortaleciendo la creencia en la capacidad de cada participante para alcanzar sus metas.

CONSTRUIR RELACIONES SIGNIFICATIVAS

Una de las grandes fortalezas de nuestro grupo es su capacidad para ofrecer a vuestros hijos e hijas la oportunidad de conectar con otros niños y niñas en situaciones similares. Esto fomenta la construcción de relaciones sociales significativas y les brinda la oportunidad de establecer amistades dentro de un espacio seguro y de apoyo mutuo.

UN VIAJE DE CRECIMIENTO Y TRANSFORMACIÓN

Estamos entusiasmados de embarcarnos en este viaje junto a vosotros y vuestros hijos e hijas, y esperamos que este grupo sea una experiencia enriquecedora y transformadora para todos. Juntos, podemos trabajar para cultivar un entorno donde cada niño y niña pueda crecer y prosperar en sus habilidades sociales y en su autoestima.





SESIÓN 1: INTRODUCCIÓN Y AUTOESTIMA

Fecha	04/04/2024
Información clave	La sesión se centra en crear un ambiente de confianza y colaboración, comprender las necesidades individuales y presentar los objetivos del taller. Se realizan actividades para fomentar la interacción entre los participantes, desarrollar la autoestima y establecer normas de convivencia.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Establecer un ambiente de confianza y colaboración• Conocer a los participantes y sus expectativas• Presentar el propósito y objetivos del taller• Desarrollar la autoestima de los individuos
Actividades	<ul style="list-style-type: none">• Introducción al taller con presentación en PowerPoint.• Evaluación inicial mediante cuestionario.• Dinámicas de presentación para establecer vínculos:<ul style="list-style-type: none">◦ <i>Quién es mi compañero/a - Frases incompletas</i>◦ <i>Busca a un amigo que...</i><ul style="list-style-type: none">• <i>Establecimiento de normas de convivencia y participación.</i>• <i>Actividad de autoconocimiento:</i><ul style="list-style-type: none">◦ <i>Nube con gotas.</i>• Actividad familiar para fortalecer lazos emocionales:<ul style="list-style-type: none">◦ <i>La caja de las felicitaciones</i>

SESIÓN 2: EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EMPATÍA

Fecha	18/04/2024
Información clave	Esta sesión tiene como objetivo fundamental ayudar a los participantes a comprender y manejar sus emociones de manera saludable, así como desarrollar la capacidad de empatizar con los demás.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Adquirir una adecuada conciencia de las emociones propias y ajenas• Conocer cuáles son las emociones básicas y sus funciones• Aprender a identificar situaciones en las que se experimentan diferentes sentimientos• Favorecer un clima de confianza• Asociar la emoción a su expresión física• Aumentar la autoconciencia y la empatía

Actividades	<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas sobre emociones • Reconocimiento de emociones a través de la música • Identificación de emociones en situaciones con pegatinas e impresiones • Agrupación de imágenes según emociones • Asamblea de cierre, reflexión e intercambio emocional
--------------------	---

SESIÓN 3: TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN 1

Fecha	02/05/2024
Información clave	Esta sesión se centrará en la Introducción a la Comunicación, así como en el desarrollo de habilidades para iniciar, mantener y terminar conversaciones, expresar gratitud y regular emociones.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Favorecer un clima de confianza • Mejorar las competencias comunicativas desarrollando habilidades asertivas de comunicación • Poner en práctica la escucha activa • Favorecer el desarrollo de estrategias para la regulación emocional
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> • Asamblea emocional • Guía sobre habilidades de conversación • Juego interactivo de temas de conversación • Juego del mago (dar las gracias) • Enseñanza de técnicas de relajación • Reflexión grupal

SESIÓN 4: TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN 2

Fecha	16/05/2024
Información clave	La cuarta sesión se enfocará en los diferentes tipos de comunicación, la técnica del sándwich, la escucha activa y la habilidad para hacer y recibir críticas de manera constructiva.

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Favorecer un clima de confianza • Mejorar las competencias comunicativas desarrollando habilidades asertivas • Adquirir estrategias de resolución de conflictos • Fomentar el uso de la empatía
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> • Asamblea emocional • Explicación de tipos de comunicación y técnica del sándwich • Aprendiendo a escuchar <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>Historias del teléfono escacharrado</i> • Cómo hacer y recibir críticas <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>Role-playing</i> ◦ Enseñanza de 2 estrategias nuevas de relajación

SESIÓN 5: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS 1

Fecha	30/05/2024
Información clave	<p>Esta sesión estará dedicada al desarrollo de actitudes de respeto hacia distintas opiniones, valores y formas de ser, así como al fortalecimiento de habilidades de negociación, toma de decisiones y comunicación para la resolución de conflictos.</p>
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar actitudes de respeto hacia distintas opiniones, valores y formas de ser • Desarrollar habilidades de negociación y alcanzar acuerdos • Toma de decisiones • Fomentar habilidades comunicativas para la resolución de conflictos
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> • Asamblea emocional • Actividad para el trabajo en equipo y la colaboración <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>Perdidos en el mar</i> • <i>Psicoeducación ¿Qué es un conflicto?</i> • <i>Actividad para la negociación, alcance de acuerdos y toma de decisiones</i> <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>Búsqueda del tesoro</i> • Enseñanza de 2 técnicas nuevas de relajación

SESIÓN 6: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS 2

Fecha	13/06/2024
Información clave	En esta sesión, nos centraremos en la 2a parte del desarrollo de actitudes de respeto hacia distintas opiniones, valores y formas de ser, así como en el fortalecimiento de habilidades de negociación, toma de decisiones y comunicación para la resolución de conflictos.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar actitudes de respeto hacia distintas opiniones, valores y formas de ser • Desarrollar habilidades de negociación y alcanzar acuerdos • Toma de decisiones • Fomentar habilidades comunicativas para la resolución de conflictos
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> • Asamblea emocional • Análisis de un conflicto para el respeto hacia distintas opiniones, valores y formas de ser <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>La Gran Disputa en el Bosque Encantado</i> 1. Ruleta de resolución de conflictos • Dinámica de grupo para fomentar habilidades de negociación y toma de decisiones colectivas <ul style="list-style-type: none"> ◦ <i>Salir del círculo</i>

SESIÓN 7: ¡CELEBRANDO NUESTRO ÉXITO!

Fecha	27/06/2024
Información clave	Esta sesión tiene como objetivo principal concluir el programa y celebrar los logros y avances obtenidos, así como fortalecer la autoestima de los participantes.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conclusión y repaso del aprendizaje • Felicitación por las mejoras y los avances • Fortalecer la autoestima

Actividades

- Asamblea emocional
- Cuestionario de mejoras
- Reflexión grupal sobre avances
- Juego de autoestima
- Reparto de diplomas con comentario personalizado
- Entrega a los padres del informe de evaluación

Esperamos que este grupo terapéutico sea una experiencia enriquecedora y que los conocimientos y habilidades adquiridos sean herramientas valiosas que acompañen a vuestros hijos e hijas en su camino hacia una vida plena y satisfactoria. El impacto positivo de este trabajo perdurará en el tiempo, fortaleciendo las bases de unas relaciones saludables y una autoestima sólida.

¡Gracias por permitirnos ser parte de este importante proceso de desarrollo!



¡No dudéis en contactarnos si necesitáis información adicional de cualquier tipo! Estamos aquí para ayudaros durante todo el proceso.

María Sancho - Centro de Psicología

(+34) 687 054 700

terapeutas@mscentropsicologia.com

www.MScentropsicologia.com

@mscentropsicologia