

Si sientes...



Consúltanos,  
estamos para ayudarte



Gabinete Psicológico

**DÁNAE**

TEL.: 691 784 500

email: [secretaria@gabinetedanae.com](mailto:secretaria@gabinetedanae.com)

iniciamos  
GRUPO  
**DIVER**  
gentes  
adolescentes

**SESIONES**

SÁBADOS MAÑANA  
DE 10:00 a 12:00h



Gabinete Psicológico

**DÁNAE**

BIENVENIDO AL GRUPO

# DIVERgentes

## INTRODUCCIÓN Y METODOLOGÍA

El **grupo DIVERgentes** realiza un trabajo transversal e integral desde una perspectiva socioemocional, centrado en promover la autorregulación emocional y el bienestar de los/as adolescentes.

Consiste en sesiones grupales con una metodología dinámica, con un número reducido de participantes de entre 15 y 22 años.

De manera paralela se ofrece atención individual y/o familiar dando el apoyo necesario en cada caso.

### Conciencia/reconocimiento emocional

Identificar y tomar consciencia de las emociones propias y de los demás.

- Reconocer e identificar emociones
- Ser consciente de ellas
- Expresión corporal de las mismas
- Conocer emociones en la relación con el/la otro/a



### Regulación emocional

Gestionar las emociones para dar una respuesta adecuada y equilibrada en las diferentes situaciones del día a día

- Respiración y relajación
- Diálogo interno
- Funcionamiento coherente entre emoción, pensamiento y acción
- Afrontamiento ante la adversidad y diversidad
- Desarrollo de la capacidad de generar y disfrutar la emocionalidad



### Autonomía emocional

Relacionada con el concepto de identidad y el autoconcepto, así como la valoración positiva de las características propias. Además, se favorece la toma de decisiones y asumir la responsabilidad de las mismas, abordando contenidos como:

- Autoestima
- Automotivación
- Responsabilidad
- Capacidad de pedir ayuda cuando la necesitamos



### Habilidades socioemocionales

Se refiere a competencias interpersonales, a la forma de relacionarnos con los demás, teniendo en cuenta nuestras emociones y las de ellos/as. Para trabajarlas, se incluirán aspectos como:

- Empatía
- Escucha activa
- Asertividad
- Resolución de conflictos



### Habilidades de salud y bienestar

Se trata de desarrollar recursos que ayuden a llevar una vida sana y equilibrada, mejorando la capacidad de organización y las habilidades familiares, escolares, sociales, así como la actitud propia ante la vida. Incluye áreas como:

- Hábitos de vida saludables, relacionados con la alimentación, actividad física, consumo de sustancias...
- El bienestar subjetivo
- Desarrollo de metas y planes de acción para lograrlas

