

ENCUENTROS GRUPALES PARA ADOLESCENTES MUJERES DE 14 A 16 AÑOS

“CONOCIENDOME Y ACOMPAÑANDOME EN LAS EMOCIONES”

¿Ves a tu hija con muchos cambios que no está pudiendo gestionar o muy conectada a redes, o angustiada porque sus amigas ya no son las mismas? Estos “Encuentros grupales” están diseñados para brindar un espacio seguro y respetuoso donde el adolescente pueda expresar cómo está viviendo y gestionando su mundo emocional y cómo impacta eso en su bienestar y sus relaciones.

¿Qué está sucediendo? La adolescencia es una etapa de muchos cambios y desafíos, donde las emociones se vuelven intensas, las hormonas están en auge, el cerebro se está transformando y “actualizando”. El descubrirse a sí mismo y al entorno que lo rodea es un aprendizaje fundamental que requiere de acompañamiento y supervisión, por lo cual cuanto más autoconocimiento y aceptación mas capacidad de gestionar las emociones.

¿Por qué en grupo? Porque el grupo es el lugar por excelencia donde el adolescente realiza su transición a la vida adulta y donde puede mirarse y reconocerse en “otros”.

Objetivos:

- Reconocer emociones y sus funciones desde el modelo de los 3 Sistemas de regulación emocional.
- Favorecer el desarrollo de herramientas de conciencia y regulación emocional en lo individual y en la relación con otros.
- Reflexionar sobre valores y metas personales.

Modalidad: Presencial

Sesiones: 4 sesiones presenciales, 1 sesión online con padres finalizado los cuatro encuentros

Metodología:

- Movimiento y conciencia corporal
- Practicas de atención plena y compasión
- Expresión a través del arte y/o escritura
- Material impreso para trabajar en duplas

Sesiones:

- **Sesión 1:** Presentación del taller y del Modelo de 3 sistemas de regulación emocional (3 colores). Sentir la emoción es sentir el cuerpo.
- **Sesión 2:** Emociones-pensamientos-conducta. ¿Qué hago con mis emociones?

- **Sesión 3:** Regulación emocional y autocuidado. Búsqueda de equilibrio entre el dar, recibir y darse.
- **Sesión 4:** Redes sociales y amistades. Reconocer valores ¿qué es importante para mí?
- **Sesión 5:** Sesión online con padres para compartir y entregar información sobre lo trabajado y observado en el taller. Crianza y emociones en la etapa adolescente.

Días y horarios:

- Grupo 1: jueves 15, 22, 29 de Mayo y 5 de Junio de 17 a 18:15
- Grupo 2: Sabado 17, 24, 31 de Mayo y 7 de Junio de 11 a 12:15

Lugar: Edificio Picasso oficina 201, Puertas de Chicureo.

Valor:

- \$140.000 las 5 sesiones con Boleta de Honorarios reembolsable en Isapre
- Datos para transferencia:

Carmela Núñez

Banco Itaú

Cta. Cte. Número: 0204900482

Rut: 22.841.965-6

Mail: carmela.nunezvargas@gmail.com

Cupos disponibles: 8 integrantes por grupo

Requisitos: Completar formulario de inscripción con información general y antecedentes relevantes del adolescente que participará.

MODALIDAD PERSONALIZADA

En caso de no poder concurrir a los grupos, se ofrece modalidad individual (presencial u online), trabajando las mismas temáticas descritas anteriormente con adecuación al contexto individual.

Valor: \$180.000 las 5 sesiones con Boleta de Honorarios reembolsable en Isapre

Importante: leer descripción y temática a trabajar con el adolescente para que la decisión de participar de los encuentros sea exclusivamente de él.

Dudas o consultas quedo a las órdenes,

Abrazo

Carmela Nuñez
Psicóloga
Carmela.nunezvargas@gmail.com
9-92177678

P.D: Si quieres saber más de mi, www.creaespacios.cl

