



GUIÓN DE LAS SESIONES

Bloque I. ¿QUIÉN SOY YO?

DÍA 1. Mi Yo emocional

1. Contextualizando emociones
2. Gestión de las emociones
3. La ira
4. Escalada de la ira
5. Estrategias para controlar la ira

DÍA 2. Mi Yo en equilibrio

1. Autoconcepto y autoestima
2. Adicciones
3. Alcohol
4. Otras drogas
5. Adicciones sin sustancias
6. Hacia una vida en equilibrio

DÍA 3. Mi Yo ético

1. Los valores
2. Metas y plan de acción personal
3. La libertad y el respeto a la norma

DÍA 4. Mi Yo responsable

1. Todas las personas somos víctimas
2. La empatía
3. El proceso de maduración personal
4. El daño causado

Bloque II. ¿CÓMO ME RELACIONO?

DÍA 5. Diversidad y Derechos Humanos

1. Diversidad: Factores que dificultan su consideración positiva
2. La percepción de la diversidad
3. Estereotipos
4. Prejuicios
5. Un ejemplo de discriminación: la desigualdad de género
6. La identidad personal y social
7. Derechos humanos y libertades
8. Breve historia de la Declaración de los Derechos Humanos
9. Nuestros deberes frente a los derechos
10. Respeto a la biodiversidad

DÍA 6. Comunicación efectiva

1. Concepto de la asertividad
2. Derechos asertivos
3. Estilos de comunicación

4. Herramientas de comunicación
5. Recepción de críticas
6. Pedir cambios de conducta/hacer peticiones
7. Rechazar peticiones
8. Escucha activa
9. Cómo practicar la escucha activa
10. Obstáculos que dificultan la escucha activa

DÍA 7 El conflicto en positivo

1. Contextualizando el conflicto
2. Esquema del conflicto
3. Posiciones, intereses y necesidades
4. Actitudes ante los conflictos
5. Herramientas para gestionar los conflictos
6. Concepto de violencia
7. Proceso de violencia

Bloque III. ¿CUÁL ES MI CONTEXTO?

DÍA 8. Mis relaciones familiares

1. Nociones básicas sobre la familia
2. Concepto de familia
3. Tipos de familia
4. Funciones de la familia
5. Valor de la familia. Factores familiares
6. Relaciones familiares positivas
7. Convivencia de pareja
8. Convivencia con los/las menores y estilos educativos
9. Crianza respetuosa

DÍA 9. Mi entorno

1. Conceptos iniciales
2. Cómo nos relacionamos con el entorno
3. Beneficio de las relaciones sociales
4. Nuestra actitud con el entorno
5. El cuidado de nuestro entorno
6. Conocimiento de nuestro entorno social
7. Recursos sociales
8. Recursos para tiempo de ocio

DÍA 10 Mi mundo laboral

1. Trabajo y género
2. Valor del trabajo
3. Autoanálisis
4. Habilidades laborales
5. Búsqueda de empleo
6. Herramientas y métodos
7. Entrevista
8. Mantenimiento y/o mejora de empleo