



## TALLER DE HABILIDADES SOCIALES PARA ADOLESCENTES

**Dirigido a:** adolescentes entre 12-15 años

**Duración:** 6 horas

**Horario:** 18:00- 20:00 hrs.

**Fechas:**

Lunes 21/06/10

Miércoles 23/06/10

Viernes 25/06/10

**Lugar de realización:** Centro de Asociaciones de la Salud. C/ Parque Grande, esq. C/Inspector Juan Antonio Bueno, nº 15-23. Alcorcón

**Profesional que dirige el taller:** Ana Isabel G. Alonso; Psicóloga. Neuropsicóloga

La adolescencia es una etapa de profundos cambios y transformaciones en la que se realizan importantes demandas por parte de la sociedad y de la familia al adolescente. Se le exige una mayor independencia, la modificación de patrones de conducta y relaciones con adultos e iguales y un buen desempeño académico encaminado a una cercana elección vocacional e inserción laboral. En este periodo se presentan importantes cambios en la forma de pensar y de resolver problemas que a su vez influirán y modularán la personalidad adolescente. Es un tránsito, éste, en el que el adolescente puede sentirse confuso e incapaz de manejar sus



emociones y los nuevos retos que tiene delante de una manera competente, presentando dificultades que no habían sido detectadas con anterioridad.

Un buen manejo de las habilidades sociales dota al adolescente de las herramientas necesarias para un mejor desarrollo humano, para enfrentarse de una forma más efectiva a los desafíos de la vida diaria, realizar una transición más saludable hacia la madurez, controlar sus emociones y conseguir un ajuste social más positivo.

Las habilidades sociales, base de las relaciones interpersonales positivas, nos permiten actuar de acuerdo con nuestros intereses más importantes, defendernos sin ira ni ansiedad inapropiada, expresar nuestros sentimientos y ejercer nuestros derechos personales sin negar o menospreciar los de los demás

El planteamiento de estos talleres es introductorio y servirá para detectar necesidades concretas en los asistentes que podrán ser objetivos a tratar en actividades sucesivas.

**Programa:**

**Taller I:** "Comunicación y habilidades interpersonales"

**Taller II:** "Autoestima: autoconocimiento y aceptación"

**Taller III:** "Autocontrol emocional: manejo de la ira y el enfado"

