

TALLER CONTROL IMPULSOS AFANTDAH

En el contexto de la sociedad de la información del siglo XXI, e inmersos en una vorágine de cambios culturales en todas las esferas de conocimiento, nos encontramos a una población adolescente ávida de la necesidad de encontrar tiempos y espacios dedicados a la reflexión y a la comunicación, más allá de las redes sociales.

Es por ello, que a lo largo de este taller, se propone que los alumnos, y más en concreto los diagnosticados de TDAH, desarrollen pautas y herramientas de naturaleza psicológica, que les permitan desenvolverse con éxito ante las necesidades que el contexto escolar les demanda, priorizando aquellas áreas de naturaleza mas social, ya que nos encontramos en una etapa critica en el desarrollo de la posterior identidad adulta, donde comunicar convenientemente y saber enfocar los problemas garantizarán una vida mucho mas saludable.

OBJETIVOS

- Aprender y adquirir la capacidad de autocontrol emocional.
- Mejorar las relaciones interpersonales y potenciar los recursos personales facilitadores del cambio de su estilo de vida.
- Adquirir y emitir pautas de conducta asertivas, teniendo en cuenta la empatía como habilidad básica, para la obtención de objetivos de forma adaptativa.
- Aprender a controlar conductas de impulsividad favoreciendo el desempeño de conductas asertivas alternativas al comportamiento agresivo.
- Dotarles de recursos para la resolución de problemas familiares, personales, sociales que probablemente se encontraran en su futuro a medio y corto plazo.
- Aprender a manejar las inseguridades ante situaciones para las que pueden no haber desarrollado los recursos psicológicos necesarios.

CONTENIDOS

1° Sesión, Presentación del grupo e introducción a la temática del curso.

2° Sesión, Conozcamos el Control de Impulsos. ¿Qué son? ¿Cómo se manifiestan?

3° Sesión: Pensamientos, sentimientos, emociones y conductas. ¿Están relacionados con la capacidad de controlar impulsos?

4° Sesión, Habilidades sociales1 : Comuniquemos lo que Sentimos

5° Sesión, Habilidades sociales 2 : Empatizamos y Comuniquemos. La asertividad

6ª Sesión. La asertividad. ¿Cómo posicionarnos sin ofender a los demás?

7° Sesión: Nos relajamos... Paro, pienso y actuó.

8° Sesión, Despedida...¿Qué me llevo en mi mochila de la vida?

METODOLOGIA

Activa y participativa, donde el protagonista de la sesión siempre será el alumno, en este sentido se presentaran situaciones de la vida diaria adolescente, donde los alumnos a modo de role-playing trataran de abordarlas , con la ayuda profesional del formador, el cual actuara de guía y planteara conflictos, que requerirán de una reflexión grupal.

TEMPORALIZACIÓN

Sesiones de 1 hora que se realizaran a razón de una clase por semana, extendiéndose por un plazo estimado de dos meses.