

Programa para el desarrollo de



centro de
psicología
elemental

HABILIDADES SOCIALES

Conocer y reconocer las habilidades sociales básicas, así como las emociones de los demás, aprender a responder en consecuencia. Además, aprendemos a resolver conflictos y a construir respuestas asertivas, que ayuden al alumno/a a adaptarse mejor a todo tipo de situaciones

Nº Sesiones: 2



PROGRAMA

SESIÓN 1

Habilidades Sociales y Emociones

1. ¿Qué son las Habilidades Sociales?
2. Capacidades y destrezas básicas
3. Capacidades y destrezas VIP: asertividad, negociación, reconocimiento y defensa de derechos e inteligencia emocional.
4. Reconocimiento de emociones
5. Cómo poner en marcha HHSS
6. Mantener conversaciones

SESIÓN 2

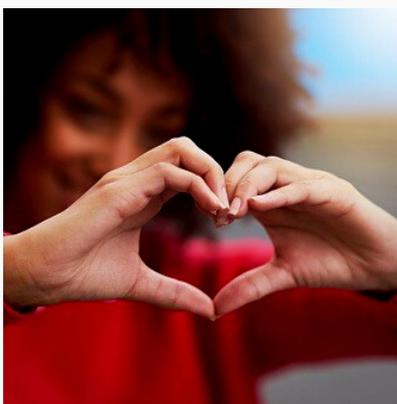
Resolución de Conflictos

1. ¿Qué son los conflictos?
2. Tipos de conflictos
3. ¿Por qué tenemos conflictos?
4. Resolución de Conflictos: Estrategias

AUTOESTIMA

Conocer la definición y los componentes de la autoestima, así como a aprender a reconocer cómo se siente alguien con autoestima baja o alta. Además, ayudamos al desarrollo y el autoconocimiento personal del alumno/a mediante dinámicas prácticas

Nº Sesiones: 2



PROGRAMA

SESIÓN 1

Autoestima

1. ¿Qué es la Autoestima?
2. ¿Por qué es importante la Autoestima?
3. Componentes de la Autoestima
4. Autoestima baja vs. Autoestima alta
5. Dinámicas sobre Autoconocimiento y Autoestima: el sobre y véndete

SESIÓN 2

Autoestima y Autoconocimiento

1. Adolescencia y Autoestima
2. Pensamientos erróneos
3. Las 4 áreas del autoconocimiento

DIVERSIDAD

Fomentar el conocimiento y la aceptación de uno mismo y de los demás, a la vez que se dan a conocer, mediante dinámicas, las diversas formas en las que un ser humano puede expresar su identidad

Nº Sesiones: 2



PROGRAMA

SESIÓN 1

Diversidad Cultural

1. ¿Qué es la diversidad cultural?
2. Elementos de la diversidad cultural
3. Debate y actualidad

SESIÓN 2

Igualdad y Diversidad Sexual

1. Aprendiendo a diferenciar: sexo, género, identidad de género y orientación sexual
2. Estereotipos de género
3. Orientación sexual e identidad de género
4. Debate y Actualidad

+ INFORMACIÓN



JAVIERSANCHEZGIL.COM

656 55 04 84



AINHOACASCALES.COM

622 36 70 06

