



Programa de promoción de la salud mental

# GESTIONANDO NUESTRAS EMOCIONES

Aprender a gestionar nuestras emociones y los problemas del día a día son habilidades básicas en nuestra vida, las cuales cobran todavía más relevancia en un periodo de tantos cambios como es la adolescencia. Es por ello que hemos desarrollado un **programa de 3 sesiones** que se está llevando a cabo en diferentes centros educativos de Aragón, con el objetivo de **aumentar el bienestar emocional** y **prevenir la aparición de problemas psicológicos**. La intervención pretende **crear un espacio** en el que los jóvenes puedan **expresar sus preocupaciones y necesidades, sin ser juzgados/as**; así como **dotarles de las herramientas necesarias para hacer frente a los problemas emocionales**.

## 1.

Navegando  
entre  
emociones

## 2.

Dándole  
vueltas al coco

## 3.

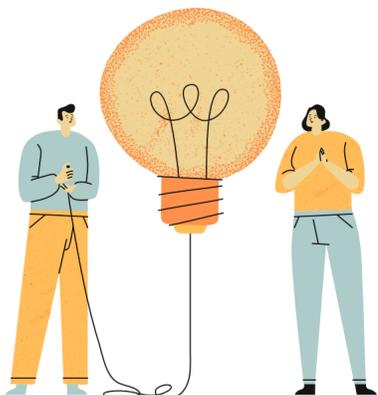
¡Dale caña!

Dirigido a estudiantes de la ESO y Bachillerato (adaptado a cada edad).

Posibilidad de realizar una sesión para padres, madres y profesorado, para trabajar estas herramientas.

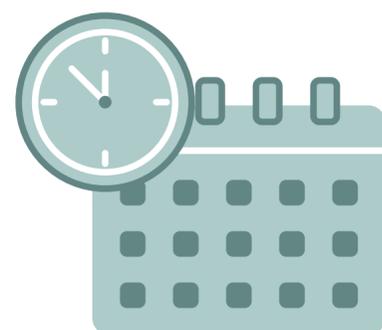
### PROFESIONALES:

1 o 2 psicólogos/as por sesión



### DURACIÓN:

Sesiones de 50 minutos  
aproximadamente



## Sesión 1: Navegando entre emociones



### PARTE EMOCIONAL

- **Normalizar, validar y psicoeducar** sobre las emociones y sus funciones y aprender a relacionarse de manera saludable con ellas.
- Comprender e identificar las emociones: ¿qué son las emociones?, ¿qué emociones hay?, ¿para qué sirven?, ¿cómo se manifiestan?
- Expresar y profundizar en las **preocupaciones y emociones derivadas** de los problemas de la vida diaria y aprender a gestionarlas de manera adaptativa.

## Sesión 2: Dándole vueltas al coco



### PARTE COGNITIVA

- Entender cómo los pensamientos influyen en las emociones y viceversa.
- Comprender qué son los **pensamientos automáticos**, identificarlos y generar **pensamientos alternativos** para afrontar de una manera más adaptativa las situaciones problemáticas
- Aprender a centrarnos en el **momento presente y no anticipar**: aquí y ahora, lo que ayuda a gestionar la ansiedad y la incertidumbre.
- Dotar de **herramientas** para hacer frente a los episodios de ansiedad.



## Sesión 3: ¡Dale caña!

### PARTE CONDUCTUAL

- Identificar las **áreas vitales importantes** de cada participante.
- Resaltar la importancia del **autocuidado** y facilitar su desarrollo.
- Trabajar para favorecer la flexibilidad del comportamiento.
- Identificar **actividades agradables e importantes** con las que **combatir el aburrimiento y la apatía y fomentar el bienestar emocional**.
- **Planificar** cómo van a ponerse en práctica dichas actividades.