

# Talleres para niños y adolescentes



**Ampsico**  
*Psicólogos y pedagogos*

# ¡Ole yo!

## Aprendiendo a manejar mis emociones

Este taller une y apuesta por la enseñanza de dos herramientas fundamentales: **la inteligencia emocional y las habilidades sociales**. Sustentado en estudios que demuestran que los alumnos emocionalmente inteligentes, tienen mejor ajuste psicológico y bienestar emocional. Además, los niños que demuestran unas habilidades sociales adecuadas se desenvuelven mejor en los ámbitos escolar, social y emocional, interactuando de forma más positiva con su entorno.

### Objetivo del taller:

»»» → Desarrollar la Inteligencia emocional y las habilidades sociales en menores para aumentar su bienestar psicosocial y prevenir la presencia de desajustes de tipo psicológico y social, dotándoles de una serie de herramientas que les permita adquirir un manejo emocional adecuado.



### Contenidos:

- Inteligencia Emocional.
- Autoestima.
- Habilidades sociales.
- Relajación.

### Duración:

8 horas  
(4 sesiones de 2 horas)  
Flexibilidad según  
demanda.

### Destinatarios:

Centros escolares  
que deseen formar a  
sus alumnos en IE.  
Menores entre los 8  
y 14 años.

# Inteligencia Emocional en niños con altas capacidades

Cada vez es más evidente que la **inteligencia emocional** interviene de forma directa en la felicidad y en el éxito personal y profesional de las personas. En este taller formamos a los niños y niñas con **altas capacidades** en inteligencia emocional dotándoles de herramientas que les permitan guiar su comportamiento de un modo emocionalmente inteligente.

## Objetivos del taller:

- »»» Identificar las propias emociones y las de los demás.
- »»» Comprender y saber regular las emociones.
- »»» Aumentar la tolerancia a la frustración.
- »»» Trabajar el autoestima.
- »»» Fomentar relaciones saludables.



## Contenidos:

- Percepción de las emociones.
- Facilitación emocional del pensamiento.
- Comprensión emocional.
- Regulación emocional.

### Duración:

8 horas  
(4 sesiones de 2 horas)  
Flexibilidad según  
demanda.

### Destinatarios:

Menores de entre 8  
y 14 años.

# Habilidades sociales en niños con altas capacidades

El modo en que el **niño superdotado** se relaciona con su entorno es muy importante para su bienestar emocional. Las personas con altas capacidades se sienten, y se saben, distintos a los demás, esto hace que en muchas ocasiones sus **relaciones sociales** se vean afectadas haciendo que sus interacciones con el entorno sean difíciles.

## Objetivos del taller:

- » Manejar correctamente habilidades sociales básicas.
- » Potenciar la empatía.
- » Aprender a expresar sentimientos y opiniones de forma adecuada.
- » Promover relaciones saludables con otros niños.



## Contenidos:

- Pautas de comunicación básicas.
- Expresar y recibir afecto.
- Expresar desagrado y saber recibir una crítica.
- Hacer amigos.
- Regulación emocional.

### Duración:

8 horas  
(4 sesiones de 2 horas)  
Flexibilidad según  
demanda.

### Destinatarios:

Menores de entre 8  
y 14 años.

# Bullying: acoso escolar

## Prevención primaria

El **acoso escolar** es un tipo de violencia ejercida o sufrida en la escuela con unas características propias que lo hacen diferenciarse de cualquier otro tipo de violencia. Dicha situación no sólo tiene consecuencias para la persona que la sufre, también para la que la ejerce, para las que sin participar directamente de la violencia conviven con ella sin hacer nada por evitarla y para los propios centros escolares y las aulas, sin olvidarnos de las familias y la sociedad en general.

### Objetivos del taller:

- »»→ Sensibilizar e informar sobre el acoso escolar.
- »»→ Concienciar de los efectos negativos del acoso en las aulas.
- »»→ Prevenir la aparición del acoso desde la información y formación a personal docente, padres y escolares.
- »»→ Generar actitudes negativas hacia la agresión.
- »»→ Trabajar la Inteligencia Emocional como medida de protección.
- »»→ Practicar técnicas de relajación.

### Contenidos:

- Acoso escolar.
- Prevención 1ª: informar, sensibilizar y concienciar.
- Inteligencia Emocional.
- Técnicas de relajación.



### Duración:

10 horas  
(5 sesiones de 2 horas)  
Flexibilidad según  
demanda.

### Destinatarios:

Menores, padres,  
personal docente o  
cualquier persona  
interesada.

# Bullying: acoso escolar

## Prevención secundaria

El **acoso escolar** es un tipo de violencia ejercida o sufrida en la escuela con unas características propias que lo hacen diferenciarse de cualquier otro tipo de violencia. Dicha situación no sólo tiene consecuencias para la persona que la sufre, también para la que la ejerce, para las que sin participar directamente de la violencia conviven con ella sin hacer nada por evitarla y para los propios centros escolares y las aulas, sin olvidarnos de las familias y la sociedad en general.

### Objetivos del taller:

- » Informar para la detección e intervención del maltrato escolar.
- » Promover y concienciar sobre la importancia de denunciar los casos de acoso escolar, aun no siendo víctima de ellos.
- » Formar en habilidades adecuadas para la prevención y resolución de conflictos escolares.
- » Aprender habilidades alternativas a la violencia que permitan afrontar el estrés y resolver conflictos sociales con eficacia.



### Contenidos:

- Acoso escolar.
- Prevención 2ª: detectar casos y medidas a tomar en población de riesgo.
- Inteligencia Emocional.
- Técnicas de relajación.

### Duración:

10 horas  
(5 sesiones de 2 horas)  
Flexibilidad según  
demanda.

### Destinatarios:

Menores, padres,  
personal docente o  
cualquier persona  
interesada.

# Aprender puede ser divertido

## Técnicas de estudio

Este taller esta especialmente dirigido a estudiantes de primaria, edad adecuada para aprender y adquirir **métodos y técnicas de estudio**, pudiéndose aplicar y adaptar también a alumnos de secundaria.

### Objetivos del taller:

- »»» → Analizar los elementos del espacio y el ambiente de trabajo.
- »»» → Aprender el método ELSER3.
- »»» → Adquirir distintas técnicas de subrayado y anotación.
- »»» → Conocer la relación entre emociones y rendimiento.

### Contenidos:

- Ambiente de trabajo.
- Planificación y organización del tiempo.
- Método ELSER3.
- Técnicas de relajación.



### Duración:

10 horas  
(5 sesiones de 2 horas)  
Flexibilidad según  
demanda.

### Destinatarios:

Niños y jóvenes en  
edad escolar.