



# CONQUISTA TU MUNDO INTERIOR

Taller de adolescentes para fortalecer su inteligencia emocional

Fecha de inicio:  
**septiembre**  
2022

CONSULTA  
**Dr. Carlos Chiclana**  
PSIQUIATRÍA Y PSICOLOGÍA  
MADRID

## ¿A quién va dirigido?

Destinado a adolescentes de entre 12 y 16 años que quieran mejorar sus habilidades para identificar, comprender, expresar y regular sus emociones de una manera sana. Asimismo, es un espacio en el que conocerse, aprender a aceptarse y respetarse, y fortalecer así también su auto concepto y estima.

## ¿En qué consiste?

Consta de **8 sesiones** con diferentes formaciones, juegos, dinámicas y actividades que facilitan la comprensión, expresión y regulación emocional de los adolescentes. Este será el contenido de las sesiones:

- Percepción y expresión emocional
- Facilitación emocional
- Comprensión emocional
- Regulación emocional
- Una sesión transversal a todas las habilidades

Talleres quincenales, de 90 minutos de duración, los viernes de 17.30 a 19.00 hrs.

- Inicio: septiembre 2022
- Fin: enero 2023



## ¿Por qué en grupo?

El grupo es el medio natural de desarrollo del ser humano, que además, cobra vital importancia en la adolescencia.

Desde que nacemos nos incorporamos en nuestra vida a distintos grupos: la familia, grupo de iguales (amigos), compañeros de trabajo, equipos deportivos, parroquia, etc. Es destacable la influencia que los grupos suponen en nuestra vida cotidiana, opiniones, o manera de observar la realidad.

Psicóloga que imparte el taller :



Diana Licencin

Especialista en Psicología Infantil y Adolescente

## ¿Cuáles son sus beneficios?

El programa en inteligencia emocional tiene validez empírica que ha demostrado:

**Beneficios para la salud mental:** Reduce la ansiedad - Reduce el estrés social - Mejora los síntomas depresivos - Disminuye la rumiación - Previene la ideación suicida - Mejora el auto concepto y la estima.

**Beneficios sobre el funcionamiento social:** Mejora las habilidades comunicativas - Facilita la empatía - Relaciones sociales de mayor calidad - Reduce los conflictos - Reduce los comportamientos agresivos - Previene y disminuye el consumo de sustancias adictivas - Mejora el comportamiento disruptivo.

**Beneficios sobre el funcionamiento académico:** Comportamiento prosocial (acciones destinadas a ayudar o beneficiar a otra persona o grupo de personas, sin esperar recompensas externas. Comportamiento altruista) - Percepciones más positivas de iguales y docentes - Mejora el rendimiento académico.

Información e inscripciones: secretaria2@doctorcarloschiclana.com – 91 399 24 17 – 608 832 812 – www.doctorcarloschiclana.com

Lugar: Avenida de Filipinas 52, 6ºB – 28003 Madrid - Precio: 320€ con facilidades de pago.