

Programa de promoción de la salud mental

GESTIÓN DE CONFLICTOS



La **adolescencia** es una etapa llena de **inseguridades**, de necesidad de **aprobación por parte de los/as iguales**, de posible **agresividad**, de **cambios físicos**, **vulnerabilidades**, etc. Todo ello, sumado a priorizar las relaciones en grupos de iguales, hace que también sea un momento lleno de conflictos y problemas interpersonales.

Las relaciones interpersonales implican desacuerdos que en muchas ocasiones derivan en conflictos. Aprender a gestionarlos desde que somos jóvenes nos puede ayudar a consolidar relaciones sanas y estables y a relacionarnos con el mundo de una manera adaptativa.

SESIÓN 1

- **Habilidades de comunicación:** asertividad y empatía.
- Cómo **prevenir y gestionar el conflicto.**
- **Manejo del malestar.**

SESIÓN 2

- Buscar **soluciones alternativas.**
- **Intervenciones pacíficas** y no violentas.
- **Saber perdonar.**

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

