



## TALLERES PARA ALUMNOS DE SECUNDARIA

### **1. Cuando el dolor se expresa en la piel. Autolesiones.**

Informar y sensibilizar a los alumnos de secundaria sobre la relación entre el malestar emocional y las autolesiones como una forma de expresión del dolor, proporcionándoles comprensión, estrategias de afrontamiento saludables y conocimiento sobre dónde buscar ayuda, con el fin de fomentar la prevención y el apoyo a quienes lo necesiten.

### **2. Estrés y Bienestar en la Adolescencia.**

Proporcionar a los alumnos comprensión integral del estrés y el bienestar en la adolescencia, dotándolos de conocimientos, estrategias y recursos prácticos para identificar, gestionar el estrés de manera saludable y promover su bienestar físico, mental y social.

### **3. Manejando la Ansiedad.**

Proporcionar a los alumnos conocimientos, estrategias y herramientas prácticas para comprender, manejar y reducir los síntomas de ansiedad, promoviendo su bienestar emocional y su capacidad para afrontar los desafíos de esta etapa.

### **4. Desarrollo de Habilidades de Regulación Emocional.**

Capacitar a los alumnos con habilidades y estrategias efectivas para comprender, gestionar y modular sus propias emociones de manera saludable y adaptativa, promoviendo su bienestar emocional, relaciones interpersonales positivas y rendimiento académico.

### **5. Resiliencia: Fortaleciendo mi Capacidad para Superar los Desafíos.**

Desarrollar y fortalecer la resiliencia en los alumnos de secundaria, proporcionándoles conocimientos, estrategias y herramientas prácticas para afrontar la adversidad, adaptarse a los cambios, superar los desafíos y recuperarse de las dificultades de manera saludable y constructiva.



## **6. Habilidades Sociales y la Comunicación.**

Fortalecer sus habilidades sociales y comunicativas para que puedan interactuar de manera efectiva, construir relaciones saludables, desenvolverse con confianza en diversos contextos sociales y expresar sus ideas y necesidades de forma clara y respetuosa.

## **7. Comunicación Asertiva: Expresando mis Necesidades con Respeto.**

Desarrollar en los alumnos la habilidad de comunicarse de manera asertiva, permitiéndoles expresar sus necesidades, opiniones y sentimientos de forma clara, directa y respetuosa, tanto hacia sí mismos como hacia los demás, fomentando relaciones interpersonales saludables y la resolución pacífica de conflictos.

## **8. Empatía y Conexión: Entendiendo a los Demás.**

Fortalecer la capacidad de los estudiantes para comprender y compartir los sentimientos de los demás, fomentando la conexión interpersonal, el respeto y la construcción de relaciones saludables en su entorno social.

## **9. El Impacto de las Redes Sociales en mi Bienestar Mental.**

Fomentar una comprensión crítica y reflexiva sobre la influencia de las redes sociales en su bienestar mental, proporcionándoles herramientas y estrategias para un uso más consciente, saludable y equilibrado.

## **10. Prevención del Acoso Escolar (Bullying).**

Capacitar a los alumnos para identificar, prevenir y responder de manera efectiva ante situaciones de acoso escolar (bullying), fomentando una cultura escolar segura, respetuosa y de apoyo para todos.

## **11. Adicciones a sustancias y comportamentales.**

Proporcionar a los alumnos información, herramientas y estrategias para comprender los riesgos asociados a las adicciones a sustancias y comportamentales, fomentar la toma de decisiones responsables y promover estilos de vida saludables.



## **12. Resolución de conflictos.**

Capacitar a los jóvenes con las habilidades, conocimientos y actitudes necesarias para abordar los desacuerdos y las tensiones de manera constructiva, pacífica y respetuosa, promoviendo una convivencia positiva en sus diversos entornos (escolar, familiar, social).