

# ***Programa de Regulación Emocional***

## **1. Introducción**

La adolescencia es un período crítico de cambios emocionales, sociales y físicos, que a menudo conlleva dificultades en la gestión emocional. El uso excesivo de las redes sociales y videojuegos, así como el consumo de sustancias, pueden agravar estos problemas, afectando la autoestima, las relaciones interpersonales y el desarrollo personal.

Este programa tiene como objetivo proporcionar a los adolescentes un espacio seguro para explorar sus emociones, adquirir herramientas para una mejor autorregulación y fomentar alternativas saludables de interacción y desarrollo personal.

## **2. Objetivos**

*Objetivos generales:*

- Promover la regulación emocional en adolescentes a través de dinámicas terapéuticas grupales.
- Fomentar habilidades sociales, el autoconcepto positivo y la autoestima.
- Ofrecer alternativas saludables de ocio y reducir conductas de riesgo.

*Objetivos específicos por perfil:*

- Chicas con problemas derivados del mal uso de redes sociales:
- Fomentar una relación saludable con las redes sociales y su impacto en la autoestima.
- Ayudar a identificar y gestionar emociones derivadas del ciberacoso, la comparación social y la validación externa.
- Chicos con sensación de estancamiento:
- Identificar hábitos perjudiciales y desarrollar estrategias para la toma de decisiones orientadas al cambio.
- Trabajar en la motivación personal, establecimiento de metas y autogestión del tiempo.

## **3. Metodología**

El programa se llevará a cabo en sesiones grupales de 90 minutos de duración, con frecuencia semanal o quincenal, dependiendo de las necesidades del grupo.

Fases del programa:

### *1. Evaluación inicial:*

- Diagnóstico grupal para identificar las principales problemáticas y necesidades.
- Diseño de dinámicas específicas según el perfil del grupo.

### *2. Sesiones temáticas:*

Chicas:

- Impacto emocional de las redes sociales.
- Autoconcepto y autoestima.
- Gestión de críticas y comparación social.
- Estrategias para el uso saludable de las redes.

Chicos:

- Identificación de patrones de estancamiento.
- Motivación y establecimiento de metas.
- Técnicas de manejo del estrés y hábitos saludables.

- Reducción del tiempo de pantalla y actividades alternativas.

### 3. *Integración y seguimiento:*

- Evaluación de resultados y establecimiento de compromisos individuales.
- Plan de acción personal para cada participante.

## 4. Recursos necesarios

### *Materiales:*

- Ordenador y proyector.
- Pizarra y rotuladores.
- Cuadernillos y hojas de trabajo.
- Acceso a internet.
- Material audiovisual relevante.

### *Profesionales:*

- Psicólogo general sanitario con experiencia en adolescencia.
- Técnicos y colaboradores especializados en regulación emocional y prevención de conductas de riesgo.

## 5. Actividades clave

- Dinámicas grupales: Role-playing, debates y actividades cooperativas.
- Talleres prácticos: Técnicas de mindfulness, ejercicios de regulación emocional y análisis crítico de redes sociales y videojuegos.
- Espacios de reflexión: Círculos de confianza donde puedan compartir experiencias y preocupaciones.

## 6. Resultados esperados

- Mejora de la gestión emocional y el autoconcepto en ambos grupos.
- Disminución del impacto negativo de las redes sociales y videojuegos.
- Incremento de la motivación y establecimiento de metas personales.
- Adopción de hábitos saludables y reducción de conductas de riesgo.