

## Grupo de Adolescentes:

Esta actividad va dirigida al alumnado de secundaria con el objetivo de brindarles un espacio grupal donde puedan poner conciencia a los cambios tanto físicos como emocionales que supone la adolescencia. Un espacio también como lugar de desahogo donde potenciar la comunicación y la expresión de lo que les preocupe. Un espacio donde compartir con el resto de compañeros y compañeras dentro del respeto y la confidencialidad.

### Justificación:

La adolescencia se caracteriza por un momento vital en el que se producen multitud de cambios que afectan a todos los aspectos fundamentales de una persona: se modifica nuestra estructura corporal, nuestros pensamientos, nuestra identidad y también se modifican las relaciones que mantenemos con la familia y la sociedad.

En este periodo el adolescente puede sentir que no tiene éxito en lo que hace, sentir inseguridad, tener miedo, autoexigencia... es una etapa en la que construimos una nueva imagen personal que nos permite vernos como alguien distinto a nuestra familia. Esto hace que todo el grupo familiar se re-adapte a una nueva etapa.

El trabajo en grupo tiene la ventaja de ser como un mundo pequeño y aislado donde se puede experimentar el comportamiento actual y probar nuevas formas de conducta y de relacionarse. Es el escenario ideal para mejorar habilidades de contacto, para enseñarles a mantener su propia identidad mientras se relacionan con otros y donde aprender a escuchar y a ser escuchado, a respetar y ser respetado.



## Metodología:

La **metodología** de trabajo será utilizando dinámicas y actividades vivenciales donde poder ahondar de manera práctica en los diferentes temas que les preocupan y que son de vital importancia en estas edades.

Se impartirá 1 día a la semana durante 1 hora.

Algunas de los bloques temáticos que tocaremos son:

- Búsqueda de mi identidad. ¿Quién soy yo?, ¿Cómo soy yo?
- Importancia de la comunicación empática y no agresiva
- Relaciones con los iguales
- Relaciones parentales
- Límites y normas
- Miedos y bloqueos
- Sexualidad y complejos físicos
- Adicciones, drogas y nuevas tecnologías

Y todos aquellos temas que surjan de la necesidad del grupo.

