



PROYECTO TO BE

GRUPO DE GESTIÓN EMOCIONAL
Y HABILIDADES SOCIALES

CURSO 26/27

Descripción de la actividad:

Proyecto TO BE es un espacio de socialización donde los jóvenes pueden compartir sus inquietudes con su grupo de iguales, identificar cómo se sienten y entender por qué se sienten así. A lo largo de las sesiones, trabajaremos el desarrollo de habilidades sociales, la autoestima y la autonomía personal y lo haremos a través de dinámicas, juegos y actividades adaptadas a sus propios intereses, lo que convierte el grupo en un espacio participativo, cercano y divertido. Se trata de un espacio seguro en el que se fomentará el intercambio de opiniones constructivas, aprendiendo a relacionarse y a expresarse de forma cuidada y respetuosa. Todo ello con el objetivo de identificar sus valores y afrontar los conflictos que puedan estar pidiendo paso en su día a día. ¡Te esperamos!

Contenidos:

- Emociones: identificar, comprender y expresar lo que sentimos.
- Autoconocimiento y autoestima: entender quién soy y reforzar la confianza personal.
- Relaciones y comunicación: aprender a relacionarse y expresarse de forma sana y respetuosa.
- Gestión de conflictos: afrontar desacuerdos y situaciones difíciles.
- Toma de decisiones y presión de grupo: actuar con criterio propio.

***Se partirá siempre de los intereses y demandas del grupo.**

Fechas, horario y lugar:

- Fechas anuales: del 7 de octubre del 2026 hasta el 16 de junio del 2027.
- Fechas trimestre de otoño: del 7 de octubre al 16 de diciembre de 2026.
- Horarios: miércoles de 17:30 a 19h.
- Lugar: en el Centro de la Juventud (Avda. Ntra. Sra. del Retamar, 8).

Edades:

- Jóvenes nacidos entre 2011 y 2014.
- Se podrán admitir jóvenes nacidos en 2015 y en 2010, siempre y cuando vengan derivados de los equipos de Orientación de los centros educativos y/o de Servicios Sociales.
- Para jóvenes empadronados, residentes o estudiantes en el municipio.

Metodología:

Sesiones presenciales con una metodología dinámica y participativa, basada en el pensamiento crítico, el debate y la construcción colectiva. Se fomenta un ambiente cercano, seguro y respetuoso en el que cada participante pueda expresarse con libertad.

Incluye:

- Dos formadores especializados en psicología, salud mental y bienestar emocional. Con experiencia en autoestima, autoconocimiento, imagen corporal, relaciones, gestión emocional, ansiedad, prevención de conductas de riesgo, entre otros.
- Material específico para las sesiones.

Comunicación:

Además de la comunicación oficial con el Área de Juventud, los tutores legales de los participantes podrán comunicarse directamente con los formadores a través de un email que facilitaremos al comienzo de la actividad.

Precio:

Gratuito, con inscripción previa.

Inscripción:

- Servicio de Información e Inscripciones:
www.lasrozas.es/juventud/servicios/informacion-e-inscripciones
- Inscripción directa para usuarios validados:
<https://lasrozas-juventud.deporsite.net/inscripcion-actividades>

Importante revisar la Normativa del Área de Juventud.

**Rozas
juven**

juventud.actividades@lasrozas.es
www.lasrozas.es/juventud

Centro de la Juventud
Avda. Ntra. Sra. del Retamar, 8
28232 Las Rozas
Tfno. 91 757 96 59

  @rozasjuven

