

**ACOMPañAMIENTO GRUPAL PARA
ADOLESCENTES**

“LA BÚSQUEDA EN EL LABERINTO”



INTRODUCCIÓN

Muchas veces oímos, e incluso decimos, que un chico o chica adolescente “está muy perdido o perdida”, “que no se entiende ni él”, “que están revolucionadas”, “que no sabe para dónde tirar”...y aunque algo de todo esto es cierto, creemos profundamente que una chica o un chico adolescente son grandes buscadores y buscadoras.

Por ello, proponemos un espacio semanal donde los chicos y chicas puedan, ahora más que nunca, encontrar un lugar donde explorar quiénes son, qué desean, cómo se sienten. Un espacio sin juicio donde compartir con su grupo de iguales todo el torbellino de inquietudes que son por su etapa evolutiva sumado al torbellino que hoy es el mundo.

Un espacio cuidado y acompañado donde se asegure que todo lo que allí se dé va a ser contenido y sostenido por una profesional que favorezca el proceso personal de cada chico y chica y el crecimiento como grupo. Con una idea fundamental como guía: transitar el laberinto propio y el que como humanidad nos está tocando vivir.

Un espacio *atemporal*, fuera del tiempo. Porque cuando una persona o grupo se introduce o resbala por su laberinto el tiempo tal cual lo conocemos deja de existir, cambia. Porque el tiempo de la vida interna es otro y es en esa dimensión donde los descubrimientos y cambios profundos se pueden dar.

Y desde esa atemporalidad poder desarrollar tres ejes básicos para su desarrollo en el día a día:

- crear pensamiento crítico y libre que les permita emanciparse y crecer en equilibrio en la diada obediencia/rebelde.
- Encontrar su lugar en el mundo.
- Conectar con su ser genuino y auténtico

CONTENIDOS

Yo conmigo:

- **Autoconcepto.** Mirarme y reconocermelo. Explorar lo que soy, lo que muestro y lo que escondo, mis luces y mis sobras.
- **Gestión emocional.** Mirar, respirar y reconocer mis emociones. Tomar conciencia de cuál es mi manera para poder reconocermelo en la emoción y actuar con responsabilidad.
- **Mis experiencias vitales.** Cómo las experiencias vividas en mi infancia marcan mi manera de estar hoy en la vida.
- **Autoestima y autocuidado:** Tomar conciencia, ¿cómo me trato? ¿Qué me digo? ¿Cómo me cuido? Aceptar y Abrazar todo lo que soy.
- **Autonomía:** Aprender a pensar con autonomía, conocer y responsabilizarme de mi manera de estar en el mundo. Reconocer mis recursos y crecer pensando.

Yo en relación:

- **Límite:** Explorar mis límites y reconocerlos. Aprender a respetarlos y hacerlos respetar. Espacio de seguridad. Observar al otro, reconocer sus límites y actuar con responsabilidad.
- **Trabajo con la autoridad:** mi manera de aceptarla y ejercerla.
- **Escucha:** Escucharme yo para poder escuchar al otro. Habilidades para la escucha activa.
- **Empatía:** Conectarme yo para poder conectar con el otro y acercarme a él.
 - **Estilos de comunicación:** Explorar los diferentes tipos de comunicación (Agresiva, Pasiva y asertiva) y tomar conciencia de cómo me comunico y desde dónde.

Yo con el entorno:

- **Dinámicas grupales:** Conocer y observar las dinámicas grupales. Sentimiento de pertenencia y dinámicas de exclusión.
- **Resolución de conflictos:** Los conflictos como oportunidad de aprendizaje y cambio.
- **Mis personajes:** ¿Cuáles son mis personajes? ¿Cómo me muestro y me relaciono según el contexto?
- **Mi proyecto de vida:** ¿Hacia dónde voy? ¿Qué sueño? Proyecto profesional. Encontrando mi lugar en el mundo laboral.

METODOLOGÍA

En cada sesión se ofrecerá un espacio grupal que atienda las necesidades de sus integrantes a través de una metodología abierta, dinámica y participativa, donde cada adolescente pueda encontrar su lugar y crecer.

Se acompañará a l@s jóvenes en las cuestiones que vayan surgiendo en el día a día poniendo a su alcance un lugar seguro donde descansar y compartir sus preocupaciones, dificultades y logros.

A través de diferentes propuestas y con la ayuda de mediadores artísticos, se realizará un viaje hacia el mundo interno y emocional de cada adolescente que les llevará a conocerse mejor y establecer mejores vínculos.

A su vez, la mirada del grupo como un ser único con vida propia será uno de los pilares fundamentales en todo este acompañamiento

Así mismo, se realizará un seguimiento trimestral con la familia de cada chico y chica y si es necesario con su centro escolar para que el acompañamiento sea integral.