

# Proyecto para el Desarrollo Emocional Adolescente



## Técnicas de concentración y organización para estudiantes

**¿TE GUSTARÍA APRENDER A  
ORGANIZARTE MEJOR EN TU  
DÍA A DÍA?**

### **RESULTADOS:**

- Mejora de los resultados académicos.
- Aumento de la autoestima.
- Automotivación.
- Reducción de la frustración.
- Autoconcepto nuevo y positivo.

### **TÉCNICAS:**

- Tableros Kanban.
- Método Pomodoro
- Técnicas de concentración y relajación.
- Creación de hábitos. y mucho más



PDEA (Proyecto para el Desarrollo Emocional Adolescente) está dirigido para alumn@s del IES Peñalba o residentes en Chiloeches en colaboración con la Asociación Cultural Unión Medina y el Ayuntamiento de Chiloeches.



**¿Qué hacéis?**



**¿Dónde, cuándo?**

**MIÉRCOLES Y VIERNES DE 17H. A 18H.**

Talleres de gestión emocional  
Talleres de desarrollo personal  
Talleres de comunicación



**LUNES DE 17:15H. A 18:15H.**

Talleres de concentración  
y organización para estudiantes



**PDEA FAMILIAS**  
**(mensual)**



Taller PDEA familias (formación proceso adolescente-cognitivo y emocional. Resolución de conflictos. Comunicación familiar. Autoestima núcleo familiar).



**Urb. Medina Azahara**

**UNIMOS CIENCIA CON EDUCACIÓN Y DESARROLLO EMOCIONAL**  
**[www.eduacionadolescente.com](http://www.eduacionadolescente.com)**