



MEMORIA IV ENCUENTRO DE CONSEJOS LOCALES DE INFANCIA Y ADOLESCENCIA DE ALMERÍA

23 Y 24 DE NOVIEMBRE DE 2024



ÍNDICE:

1. INTRODUCCIÓN	2
2. OBJETIVOS	2
3. IV ENCUENTRO DE CONSEJOS LOCALES DE INFANCIA Y ADOLESCENCIA DE ALMERÍA	3
3.1 PRE-ENCUENTRO (ACTUACIONES DE PREPARACIÓN)	3
3.2 ENCUENTRO	4
3.3 POST-ENCUENTRO (ACTUACIONES DE EVALUACIÓN)	6
4. JUSTIFICACIÓN ECONÓMICA	8
5. MEMORIA FOTOGRÁFICA	8
ANEXOS	14

1. INTRODUCCIÓN

El IV Encuentro de Consejos Locales de Infancia y Adolescencia de Almería se celebró el pasado 23 y 24 de noviembre de 2024 en el municipio de Vera. Este evento se enmarca dentro del esfuerzo continuo por fomentar la participación infantil y juvenil, promoviendo el empoderamiento y la formación de los niños, niñas y adolescentes (de aquí en adelante NNA) como agentes activos dentro de su entorno social.

El encuentro ha sido una oportunidad única para consolidar el trabajo realizado en las ediciones previas, permitiendo el intercambio de experiencias y el Desarrollo de competencias en un ambiente lúdico y colaborativo. Todas las actividades realizadas estuvieron orientadas por los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) incluidos en la Agenda de Educación 2030 dirigida y coordinada por la UNESCO, así como desarrollar las EntreComp Europe (Marco Europeo para la Competencia Emprendedora). Las actividades también estuvieron centradas en los derechos de la infancia, la sostenibilidad Ambiental y la cohesión grupal, promoviendo un Desarrollo integral (cognitivo, emocional y social) de cada participante. Por último, las actividades se llevaron a cabo cumpliendo con el principio DNSH (principio de no causar perjuicio significativo al medio ambiente).

2. OBJETIVOS

Objetivos generales:

- Fomentar un espacio de encuentro, participación e intercambio de experiencias de niños, niñas y adolescentes.
- Dotar a los/as menores de competencias, conocimientos y estrategias de actuación en el área de salud mental, escogida por ellos y ellas y aumentando así el bienestar social de la Infancia y Adolescencia.
- Promover el aprendizaje social desde la perspectiva de los derechos de la infancia.
- Favorecer la sostenibilidad Ambiental en las actividades desarrolladas, educando en prácticas ecológicas y fomentando el respeto y cuidado del medio ambiente.

Objetivos específicos:

- Trabajar habilidades sociales y emocionales.
- Favorecer la cohesión grupal mediante actividades gamificadas.
- Desarrollar competencias emprendedoras desde la perspectiva del Marco Europeo EntreComp.
- Sostenibilidad sobre la necesidad de adaptarse a un mundo cambiante, destacando la importancia de la flexibilidad y tolerancia a la frustración.
- Fomentar la gestión emocional para un manejo saludable de las emociones.
- Desarrollar estrategias para el control de impulsos en contextos de interacción social y aprendizaje.
- Promover el uso de un lenguaje interno positivo que favorezca la autoconfianza y el bienestar personal.

3. IV ENCUENTRO DE CONSEJOS LOCALES DE INFANCIA Y ADOLESCENCIA DE ALMERÍA

El IV Encuentro de CLIA de Almería presenció tres fases: un pre-encuentro con las actuaciones necesarias para la preparación del evento, el propio encuentro en el que se realizaron las actividades bajo la temática escogida y un post-encuentro a modo de evaluación.

3.1 PRE-ENCUENTRO (ACTUACIONES DE PREPARACIÓN)

Durante los meses de septiembre, octubre y noviembre se han llevado a cabo una serie de reuniones y actuaciones con el objetivo de preparar el encuentro. Para ello, primero se mantuvo una primera reunión para el establecimiento de objetivos, recordatorio de funciones, distribución de roles y responsabilidades y establecimiento de próximas reuniones. Tras este primer contacto, se propusieron una serie de temáticas y contenidos, entendiendo la temática como la historia en la que se vería envuelto el encuentro y el contenido como el área específica a trabajar, con algunas actividades en cada propuesta a modo de ejemplo. Tras la presentación de dichas temáticas y contenidos, los y las NNA se decantaron por la temática de “refugio” y por el contenido de “salud mental”. Paralelamente, se empezaron a elaborar las listas de asistentes de los diferentes municipios para comenzar a determinar el horario que tendrían las diferentes actividades del encuentro. Seguidamente se realizó una visita por las posibles instalaciones en las que se celebraría el encuentro, valorando diferentes opciones con el fin de poder cubrir todos los imprevistos posibles. Por último, a modo de matizar las actividades, se fueron manteniendo pequeñas reuniones y comunicaciones telemáticas para resolver dudas, cubrir fallos y solucionar cambios.

Reunión	Contenido
Primera reunión (19-09-2024)	Sugerencia de actividades, establecimiento de objetivos y próximas reuniones
Segunda reunión (01-10-2024)	Propuestas de temáticas, contenidos y actividades
Tercera reunión (08-10-2024)	Visita a las instalaciones donde se realiza el IV Encuentro
Comunicaciones puntuales	Terminar de organizar las actividades

Todas estas actuaciones, junto con el trabajo de las personas implicadas y de los y las NNA, que fueron protagonistas de las tomas de decisiones más importantes, como la temática, el cartel, etc, permitieron la realización del encuentro.

3.2 ENCUENTRO

El IV Encuentro de Consejos Locales de Infancia y Adolescencia de Almería se celebró los días 23 y 24 de noviembre en el municipio de Vera, anfitriones del evento. La duración de este mismo fue de 9:00 del 23 de noviembre a 13:00 del 24 de noviembre y la principal ubicación en la que se realizaron las actividades fue el Recinto Ferial El Palmeral de vera, aunque también se hizo uso del Pabellón de Deportes “Blas Infante” y de los salones parroquiales.

En total, han asistido 140 niños, niñas y adolescentes de Adra, Almería, Cuevas de Almanzora, Huércal de Almería, Huércal-Overa, Roquetas de Mar, Serón, Vera y Vicar. Hasta le fecha, este ha sido el encuentro más numeroso realizado en la provincia de Almería, encontrando además que los NNA han tenido una gran implicación y participación en todos los procesos del evento.

Por primera vez en este tipo de encuentros, se ha conseguido enlazar todas las actividades con una única temática, entendiéndola como aquella historia o “mundo alternativo” en el que se ha sumergido a los y las participantes y gracias al cual todas las actividades tenían un hilo

conductor. La temática del encuentro giró en torno a un mundo postapocalíptico donde los y las participantes simulaban vivir en refugios subterráneos debido a la inhabilitad del exterior causada por altos niveles de contaminación ambiental. Esta historia sirvió como marco narrativo envolvente que conectó la ficción con problemáticas reales de nuestra era, como la crisis climática, la contaminación y la gestión de recursos naturales.

El paralelismo con nuestra realidad es alarmante, pues actualmente enfrentamos un deterioro progresivo del medio ambiente, con niveles críticos de contaminación, deforestación y una creciente emisión de gases de efecto invernadero. Todas estas problemáticas afectan a los ecosistemas, pero tenemos que entender que nosotros y nosotras formamos parte de esos ecosistemas. Igual que trae consecuencias para los seres vivos que habitan el planeta, también las tiene en nuestra salud mental. Esta narrativa permitió a los y las participantes reflexionar sobre las consecuencias de nuestras acciones, adquiriendo mayor conciencia de adoptar prácticas sostenibles.

Al presentar las diferentes actividades dentro de una historia atractiva se consigue captar mayor atención por parte de los y las participantes, promoviendo un aprendizaje significativo, fomentando la inmersión y el compromiso. Además, actividades como la yincana o la simulación de roles por equipos, ayudaron a interiorizar conceptos abstractos, como el impacto de las decisiones colectivas, el uso responsable de los recursos y la importancia del trabajo en equipo. Este enfoque también permitió una conexión emocional de los y las participantes con la temática, haciendo que la experiencia fuera tanto educativa como transformadora.

Por otro lado, unir la temática al contenido permitió darle un enfoque más atractivo (los y las participantes, desde ese momento habitantes del refugio, habían estado consumiendo agua contaminada sin saberlo, de modo que su salud mental se encontraba muy mermada. Debían recuperarla a través de diferentes actividades), de modo que, aunque estuviésemos trabajando con conceptos relacionados con salud mental, aprendiendo y en un entorno educativo, los y las NNA no lo percibiesen como tal. De esta manera, todos los prejuicios y las asociaciones negativas que suelen tener los y las menores unidas al ámbito escolar (“esto es un rollo”, “no me gusta estudiar”, etc.) fueron disipadas y transformadas por ideas mucho más positivas (“voy a esforzarme para poder recuperar mi salud mental”, “tengo que ayudar a mi equipo”), logrando una mayor participación y atención en las actividades.

Este año se ha trabajado la salud mental, contenido escogido por los y las menores. El concepto de salud mental es muy amplio y puede abarcar una gran cantidad de áreas. Además, cuando hablamos de salud mental, es muy importante entender que no existen dos personas iguales y que, según la etapa de vida en la que nos encontremos, nos servirán más algunas herramientas u otras. Es por eso por lo que, teniendo en cuenta el tipo de encuentro, las características de los y las participantes y el horario fijado, se escogieron cinco áreas determinadas de la salud mental:

- Tolerancia a la frustración: entendemos que una buena tolerancia a la frustración puede ayudarnos a mejorar y afrontar adecuadamente situaciones que nos generan malestar. En etapas tempranas es cuando se debe aprender a afrontar los pequeños baches (suspender un examen, enfadarse con un/a amigo/a...) para tener las herramientas de solucionar problemas en un futuro.
- Gestión emocional: la gestión emocional nos permite identificar, comprender y regular nuestras emociones de manera efectiva, manejándolas y dando respuesta al problema enfrentado. Suponemos que la identificación emocional es muy importante, sobre todo

en estas etapas tan tempranas, sin embargo, lo es más aun el saber qué hacer con la emoción, saber gestionarla.

- Control de impulsos: el control de impulsos nos ayuda a pensar antes de actuar y a mejorar nuestra vida sin dejarnos llevar por emociones del momento. El control de impulsos es especialmente importante en etapas juveniles, puesto que es precisamente en estas edades cuando solemos dejarnos llevar más por los impulsos, tomando decisiones con poca reflexión.
- Lenguaje interno: Un buen lenguaje interno nos permite mantener un diálogo interno positivo, aumentando nuestra autoestima, motivación y bienestar emocional. En etapas tempranas, un lenguaje interno positivo es muy importante para superar los diferentes retos que se presentan, ya sea estudiar para un examen complicado como enfrentar a un equipo en algún deporte.
- Pertenencia al grupo: sentir que pertenecemos a un grupo nos da apoyo, aumenta nuestra seguridad y contribuye a nuestra salud emocional porque nos sentimos valorados y acompañados. El sentido de pertenencia a algún grupo se hace más importante en etapas adolescentes, puesto que existe esa percepción de que “los amigos lo son todo”. Aunque en esta etapa suelen vivirse las relaciones de amistad de manera muy intensa, es cierto que la pertenencia a un grupo de manera sana es fundamental.

Cada una de las actividades seguía la siguiente estructura: una primera parte, más larga que el resto, en la que se realizaban dinámicas y juegos. Una segunda parte de explicación de conceptos básicos, donde los y las NNA pueden entender por qué han hecho lo que han hecho, por qué se han escogido esos juegos concretos, etc. Una tercera parte de análisis y puesta en relación de los conceptos explicados junto a las actividades, de manera individualizada.

Además, los y las NNA generaron, durante una de las actividades, un escrito dando su apoyo a los y las afectadas por la DANA. Este ejercicio les sirvió para entender mejor el mundo en el que vivimos y para poder enlazarse y empatizar con otras personas. Dicho escrito fue leído por uno de los menores a modo de manifiesto con el fin de concienciar.

Por último, el domingo 24 de noviembre se hizo una visita al pueblo de manera gamificada. Mediante una yincana, los y las NNA de los diferentes municipios, así como sus monitores y monitoras acompañantes pudieron conocer mejor el municipio de Vera, sus historias y sus edificios más importantes, como la Plaza Mayor, la Casa de la Cultura, la Plaza de las Lavanderas, el Convento de la Victoria o el Pabellón municipal.

DÍA 1: 23 DE NOVIEMBRE	
9:00-9:30	Recepción en el pabellón: aquellos municipios que pernoctan dejan en el pabellón las mochilas y los sacos de dormir. Después se hace el traslado al palmeral, donde recibirán pulseras para formar equipos, se entregan dípticos y se hacen fotos de grupo.
9:45-10:30	Presentación y acto de bienvenida: por las diferentes personalidades que han permitido que el encuentro salga adelante.
10:30-11:15	Desayuno
11:15-12:15	Actividad de inicio: se introduce a los y las participantes a la temática, se anticipan horarios y actividades y se generan grupos de trabajo.
12:15-13:30	Actividad 1 (una de las cinco, aunque todos los grupos pasan por las mismas actividades, cada grupo lo hace en un orden distinto a los demás). Reunión de profesionales de SPAF y de los municipios para hacer un intercambio de experiencias.

13:30-14:30	Comida
14:30-15:30	Descanso
15:30-16:30	Actividad 2
16:30-17:30	Actividad 3
17:30-18:30	Merienda y descanso
18:30-19:30	Actividad 4
19:30-20:30	Actividad 5
20:30-22:00	Cena
22:00-23:00	Actividad nocturna: juegos estilo “party”, para enlazar a los y las NNA de los diferentes municipios y fortalecer la confianza.

DÍA 2: 24 DE NOVIEMBRE	
9:00-10:00	Desayuno
10:00-12:00	Yinkana por Vera: se hacen pequeños juegos por las zonas más emblemáticas de Vera, con el objetivo de conocerlas mejor de una manera diferente.
12:00-13:00	Cierre del acto y despedida

3.3 POST-ENCUENTRO (ACTUACIONES DE EVALUACIÓN)

El post-encuentro acoge todas aquellas actividades realizadas después del encuentro o para evaluar este mismo. Para lograr una evaluación más exhaustiva y sincera, se realizaron dos encuestas diferentes. En primer lugar, se realizó una encuesta al acabar cada una de las actividades a través del “pasaporte” entregado a cada menor. Dicho pasaporte contenía información relevante para las jornadas, como el horario o un recordatorio de cada actividad. Además, también contenía un cuestionario para cada una de las actividades relacionadas con la salud mental. De este modo, en total había cinco preguntas por cada una de las cinco actividades. Aunque esas preguntas estaban relacionadas con el contenido trabajado, siempre eran las mismas: en primer lugar, se preguntaba por lo que más destacaban de cada actividad, luego por el nivel de participación en dicha actividad y después por el concepto explicado. Esta tercera cuestión abarcaba el entendimiento del concepto: la percepción que tenía el o la menor de la importancia de esa área para nuestra salud mental y, por último, por su nivel autopercebido de salud mental en el área trabajada. A modo de ejemplo, las preguntas en la actividad de gestión emocional son:

- Lo que más me ha gustado es... (respuesta libre)
- Mi participación ha sido... (escala de respuesta desde “muy baja, 1” hasta “muy alta, 5”)
- He entendido el concepto de gestión emocional... (escala de respuesta desde “nada, 1” hasta “mucho, 5”)
- Creo que la gestión emocional es importante para mejorar mi salud mental... (escala de respuesta desde “No es importante, 1” hasta “muy importante, 5”)
- Mi nivel de gestión emocional es... (escala de respuesta desde “muy bajo, 1” hasta “muy alto, 5”).

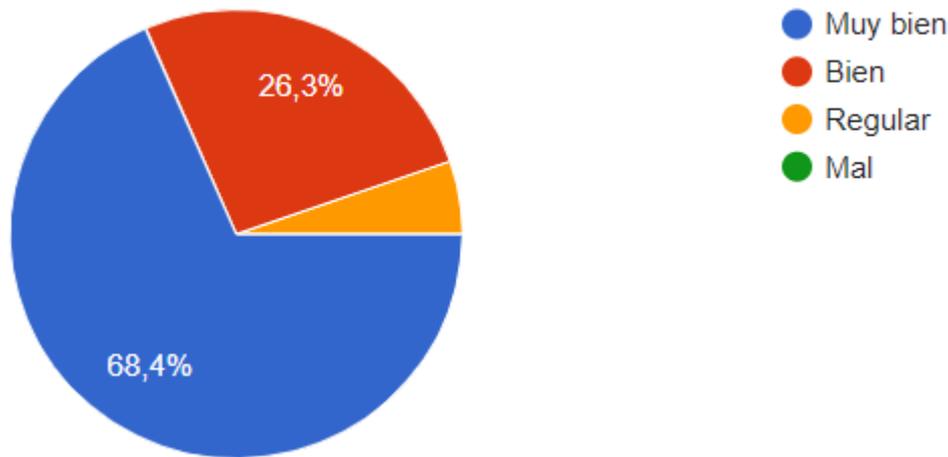
Con todo ello, las respuestas que se han dado, de media, han sido:

	NIVEL DE PARTICIPACIÓN EN LA ACTIVIDAD	ENTENDIMIENTO DEL CONCEPTO	IMPORTANCIA DEL CONCEPTO EN LA SALUD MENTAL	NIVEL AUTOPERCIDO DEL MANEJO DE ESE ÁREA
TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN	4	4,27	4,36	3,41
CONTROL DE IMPULSOS	3,87	4,26	4,37	3,44
GESTIÓN EMOCIONAL	4,10	4,15	4,26	3,67
LENGUAJE INTERNO	4,11	4,44	4,48	3,66
PERTENENCIA AL GRUPO	4,11	4,26	4,33	4,20

Como se observa, todas las puntuaciones han estado, de media, por encima de los 3 puntos. Podemos concluir que la satisfacción, a niveles generales, es muy alta. Sin embargo, hay algunos aspectos que son interesantes de observar. En primer lugar, la tercera pregunta, referente a la importancia del concepto explicado en la salud mental, ha sido siempre la mejor puntuada. Con todo ello, creemos que se ha logrado transmitir la idea principal de este encuentro, que es que nuestra salud mental es muy importante, que tenemos que expresar lo que sentimos. Por otro lado, que en la mayoría de las actividades la pregunta peor puntuada fuese el nivel autopercebido del manejo de esa área (por ejemplo, percepción de mi manejo de la tolerancia a la frustración) también nos indica que ha habido un examen introspectivo, donde los y las NNA han podido preguntarse por sus propios niveles de salud mental. Creemos que esto es muy importante a la hora de mejorar su salud mental, pues no les sería posible hacerlo mientras pensasen que están dotados de una excelente salud mental. Encontrar nuestras propias debilidades es el primer paso para mejorar nuestras capacidades. En líneas generales, creemos haber logrado expandir entre los y las NNA el objetivo principal del encuentro. Hemos logrado que entiendan que “nuestra voz importa” y que para ello, lo mejor que podemos hacer es “expresar lo que sentimos por nuestro bienestar emocional”.

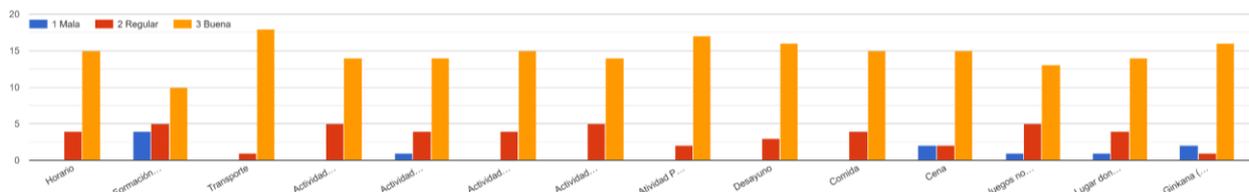
Por otro lado, se hizo una encuesta anónima para valorar de manera general el encuentro. Dicha encuesta se puede encontrar en: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdFIOISDLruriKhqUx7cJ3gUrFHCQmKIKfspkqJQ30Yc4MhcA/viewform?usp=sf_link .

Podemos observar unos niveles de satisfacción muy altos, elevándose al 94,7% el número de personas que tuvieron una buena o muy buena experiencia.



Por otro lado, ante la pregunta de qué habían aprendido podemos destacar comentarios como “cuidar mi mente y la importancia de la salud mental”, “trabajo en equipo y colaborar entre todos y todas”, “ser amable con otras personas”, “convivir y compartir”, “controlar y gestionar las emociones”, “controlar la tolerancia a la frustración” o “valores, compañerismo y empatía”.

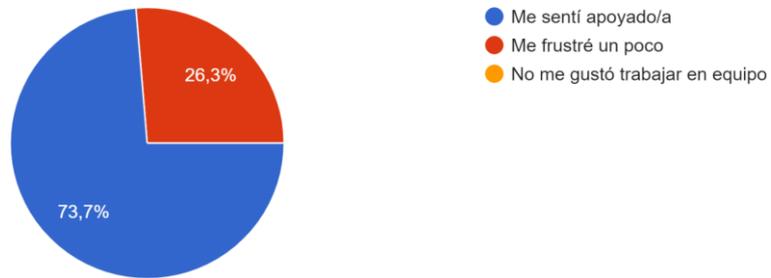
En cuanto a la evaluación de diferentes aspectos, podemos destacar que, para gran parte de los y las encuestadas las actividades resultaron buenas. Sin embargo, el hecho de que haya algunas áreas peor puntuadas significa que el cuestionario se ha rellenado a conciencia y no dando puntuaciones siempre altas, lo que le da más valor aún a aquellas áreas mejor puntuadas. En general, las peores sensaciones estuvieron en la formación de equipos y en el lugar de pernoctación con sus juegos nocturnos. En primer lugar, la formación de equipos se hizo de acorde a las edades y, a pesar de que los y las menores preferían juntarse con sus compañeros de municipio, este tipo de encuentros intenta que se hagan nuevas amistades y los municipios se relacionen entre sí. En segundo lugar, la zona de pernoctación con sus correspondientes juegos estuvieron ligadas a una serie de necesidades que conllevan pernoctar y hacer la actividad en el sitio escogido. Aun teniendo todo ello en cuenta, incluso en los campos con mayores puntuaciones bajas, la sensación ha sido mayormente buena, es decir, mientras el lugar donde se durmió resultó “regular” para el 21% y “malo” para el 5%, el 74% consideró que era “bueno”.



En cuanto a las actividades de manera más específica, se han hecho preguntas por actividades o conceptos concretos que se trabajaron durante el encuentro y que han arrojado los siguientes resultados:

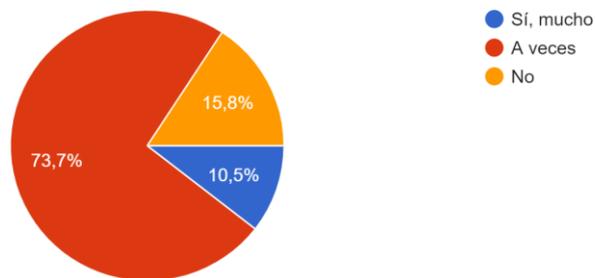
En la actividad sobre tolerancia a la frustración, donde se debía contestar a preguntas y podías ir uniando a gente a tu equipo, ¿Cómo te sentiste al trabajar en equipo?

19 respuestas



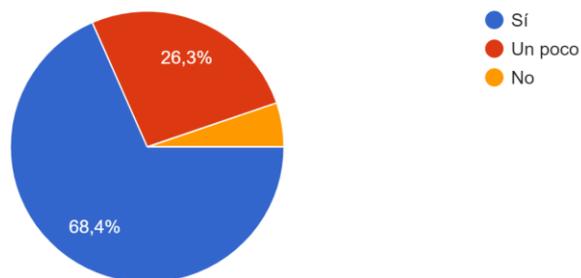
Durante las dinámicas de control de impulsos, donde el zombie no podía ir rápido, ¿te resultó difícil controlarte?

19 respuestas



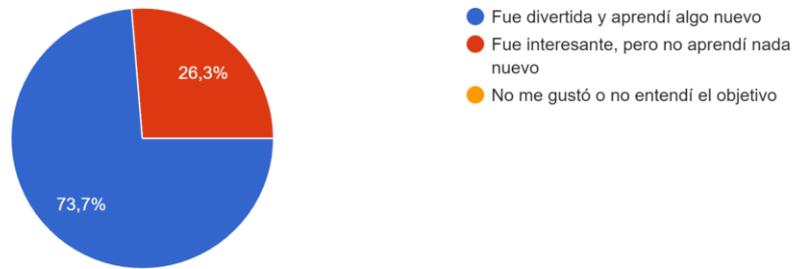
En la actividad de gestión emocional con las cartas (Ikonikus), ¿crees que aprendiste algo sobre tus emociones o las de los demás?

19 respuestas



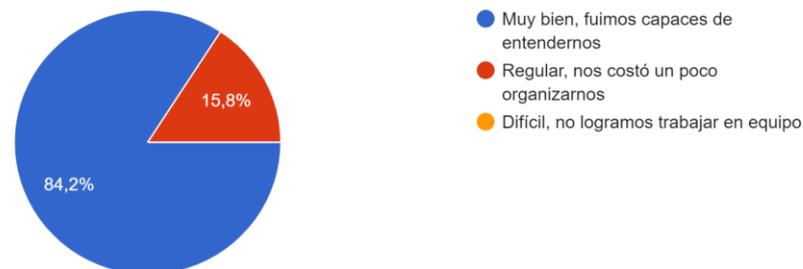
¿Qué opinas de la dinámica del lenguaje interno y los circuitos de Kapla? (Elige una opción)

19 respuestas



En el juego de pertenencia al grupo (carrera de caracoles o cama de globos), ¿cómo fue trabajar con los demás?

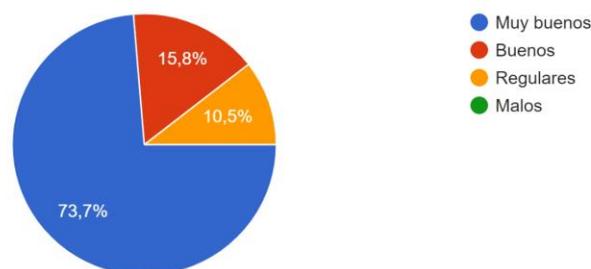
19 respuestas



La evaluación del equipo de monitores y monitoras fue, en su mayoría, buena:

¿Cómo valorarías a l@s monitores que hicieron las actividades?

19 respuestas



Por último, en cuanto a las propuestas de mejora encontramos diferentes comentarios como “hacer mejor los equipos”, “que hubiera más actividades de manualidades”, “dormir en un sitio más cerca de las actividades” o “que no haya actividades hasta tan tarde”. De cara a futuras ediciones, se podría encontrar un punto intermedio entre promover que conozcan a chicos y chicas de otros municipios y dejar que se junten con sus conocidos más próximos, permitiendo que siga existiendo ese espíritu de unión entre diferentes municipios pero respetando las amistades previas.

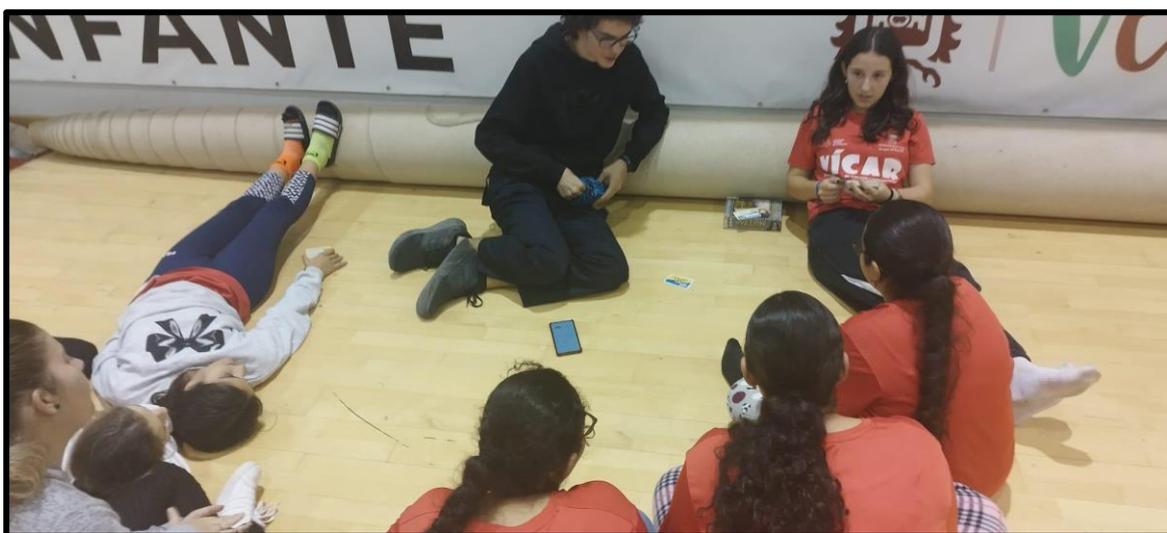
4. JUSTIFICACIÓN ECONÓMICA

El presupuesto del encuentro se fijó en 7439,40 €, que pueden encontrarse desglosados en la siguiente tabla:

CONCEPTO	PRESUPUESTO
PERSONAL	5.279,40 €
GASTOS CORRIENTES	2.160 €
TOTAL	7439,40 €

5. MEMORIA FOTOGRÁFICA









ANEXOS

Actividad-Tolerancia a la Frustración

Una buena tolerancia a la frustración nos permite mejorar y afrontar adecuadamente aquellas situaciones que generan malestar.

Actividad-Gestión Emocional

La gestión emocional nos permite identificar, comprender y regular nuestras emociones de manera efectiva, manejándolas y dando respuesta al problema enfrentado.

Actividad-Control de impulsos

El control de impulsos nos ayuda a pensar antes de actuar y a mejorar nuestra vida sin dejarnos llevar por emociones del momento.

Actividad-Lenguaje Interno

Un buen lenguaje interno nos permite mantener un diálogo interno positivo, aumentando nuestra autoestima, motivación y bienestar emocional.

Actividad-Pertenencia al Grupo

Sentir que pertenecemos a un grupo nos da apoyo, aumenta nuestra seguridad y contribuye a nuestra salud emocional, por que nos sentimos valorados y acompañados.

IV Encuentro de Consejos Locales de Infancia y Adolescencia de Almería

"Nuestra voz importa, expresamos lo que sentimos. Por nuestro bienestar emocional"

23 y 24 de noviembre

Recinto "El Palmeral" VERA



ORGANIZA:



PARTICIPA:



Cuidar nuestra salud mental es fundamental para nuestro bienestar. Por ello, durante este encuentro realizaréis 5 actividades relacionadas con la salud mental y dos grandes juegos. Durante este fin de semana, tendréis la oportunidad de relacionaros con otras personas de la provincia de Almería.

HORARIO

Día uno-23 de noviembre

9:00 a 9:30	Recepción en el pabellón
9:45 a 10:30	Presentación y acto de bienvenida
10:30 a 11:15	Desayuno
11:15 a 12:15	Actividad de inicio: Introducción a la temática
12:15 a 13:30	Actividad 1/ Reunión de profesionales de SPAF y de los municipios para intercambiar experiencias
13:30 a 14:30	Comida

14:30 a 15:30	Descanso
15:30 a 16:30	Actividad 2
16:30 a 17:30	Actividad 3
17:30 a 18:00	Merienda
18:00 a 18:30	Reunión de equipos / Descanso
18:30 a 19:30	Actividad 4
19:30 a 20:30	Actividad 5
20:30 a 22:00	Cena
22:00 a 23:00	Actividad nocturna

Día dos-24 de noviembre

9:00 a 10:00	Desayuno
10:00 a 12:00	Ginkana
12:00 a 13:00	Cierre del acto

PASAPORTE

Nombre completo: _____

Edad: _____

Equipo: _____

Municipio: _____

Día uno 23 de noviembre

0800 a 0930	Recepción en el pabellón
0935 a 1030	Presentación y acto de bienvenida
1030 a 1115	Desayuno
1115 a 1245	Actividad de inicio: Introducción a la temática
1245 a 1330	Actividad I
1330 a 1430	Comida

1430 a 1530	Descanso
1530 a 1630	Actividad 2
1630 a 1730	Actividad 3
1730 a 1800	Merienda
1800 a 1830	Reservar de equipos / Descanso
1830 a 1930	Actividad 4
1930 a 2030	Actividad 5
2030 a 2200	Cena
2200 a 2300	Actividad nocturna

Día dos 24 de noviembre

0800 a 1030	Desayuno
1030 a 1230	Grillkana
1230 a 1300	Cierre del acto

Actividad Tolerancia a la Frustración

Lo que más me ha gustado es _____

-Mi participación ha sido

Muy baja	1	Mala	2	Normal	3	Buena	4	Muy alta	5
<input type="checkbox"/>									

-He entendido el concepto de frustración

Nada	1	Muy poco	2	Algo	3	Bastante	4	Mucho	5
<input type="checkbox"/>									

-Creo que la tolerancia a la frustración es importante para mejorar mi salud mental

No es importante	1	Poco importante	2	Algo importante	3	Importante	4	Muy importante	5
<input type="checkbox"/>									

-Mi nivel de tolerancia a la frustración es

Muy bajo	1	Baja	2	Medio	3	Alta	4	Muy alta	5
<input type="checkbox"/>									

Actividad Tolerancia a la Frustración

Una buena tolerancia a la frustración nos permite mejorar y afrontar adecuadamente aquellas situaciones que generan malestar.

Actividad Gestión Emocional

La gestión emocional nos permite identificar, comprender y regular nuestras emociones de manera efectiva, manejándolas y dando respuesta al problema enfrentado.

Actividad Control de impulsos

El control de impulsos nos ayuda a pensar antes de actuar y a mejorar nuestra vida sin dejarnos llevar por emociones del momento.

Actividad lenguaje Interno

Un buen lenguaje interno nos permite mantener un diálogo interno positivo, aumentando nuestra autoestima, motivación y bienestar emocional.

Actividad Pertenencia al Grupo

Sentir que pertenecemos a un grupo nos da apoyo, aumenta nuestra seguridad y contribuye a nuestra salud emocional, por que nos sentimos valorados y acompañados.

Actividad Control de impulsos

Lo que más me ha gustado es _____

-Mi participación ha sido

Muy baja	1	Baja	2	Normal	3	Alta	4	Muy alta	5
<input type="checkbox"/>									

-He entendido el concepto de control de impulsos

Nada	1	Muy poco	2	Algo	3	Bastante	4	Mucho	5
<input type="checkbox"/>									

-Creo que el control de impulsos es importante para mejorar mi salud mental

No es importante	1	Poco importante	2	Algo importante	3	Importante	4	Muy importante	5
<input type="checkbox"/>									

-Mi nivel de control de impulsos es

Muy bajo	1	Bajo	2	Medio	3	Alto	4	Muy alto	5
<input type="checkbox"/>									

Actividad Pertenencia al Grupo

Lo que más me ha gustado es _____

-Mi participación ha sido

Muy baja	1	Baja	2	Normal	3	Alta	4	Muy alta	5
<input type="checkbox"/>									

-He entendido el concepto de pertenencia al grupo

Nada	1	Muy poco	2	Algo	3	Bastante	4	Mucho	5
<input type="checkbox"/>									

-Creo que el sentido de pertenencia es importante para mejorar mi salud mental

No es importante	1	Poco importante	2	Algo importante	3	Importante	4	Muy importante	5
<input type="checkbox"/>									

-Mi sentido de pertenencia al grupo es

Muy baja	1	Baja	2	Medio	3	Alta	4	Muy alta	5
<input type="checkbox"/>									

Actividad Gestión Emocional

Lo que más me ha gustado es _____

-Mi participación ha sido

Muy baja	1	Baja	2	Normal	3	Alta	4	Muy buena	5
<input type="checkbox"/>									

-He entendido el concepto de gestión emocional

Nada	1	Muy poco	2	Algo	3	Bastante	4	Mucho	5
<input type="checkbox"/>									

-Creo que la gestión emocional es importante para mejorar mi salud mental

No es importante	1	Poco importante	2	Algo importante	3	Importante	4	Muy importante	5
<input type="checkbox"/>									

-Mi nivel de gestión emocional es

Muy bajo	1	Bajo	2	Medio	3	Alto	4	Muy alto	5
<input type="checkbox"/>									

Actividad lenguaje Interno

Lo que más me ha gustado es _____

-Mi participación ha sido

Muy baja	1	Baja	2	Normal	3	Alta	4	Muy alta	5
<input type="checkbox"/>									

-He entendido el concepto de lenguaje interno

Nada	1	Muy poco	2	Algo	3	Bastante	4	Mucho	5
<input type="checkbox"/>									

-Creo que el lenguaje interno positivo es importante para mejorar mi salud mental

No es importante	1	Poco importante	2	Algo importante	3	Importante	4	Muy importante	5
<input type="checkbox"/>									

-Mi lenguaje interno es

Muy negativo	1	Negativo	2	Normal	3	Positivo	4	Muy positivo	5
<input type="checkbox"/>									

Actividad lenguaje Interno

Lo que más me ha gustado es _____

-Mi participación ha sido

Muy baja	1	Baja	2	Normal	3	Alta	4	Muy buena	5
<input type="checkbox"/>									

-He entendido el concepto de gestión emocional

Nada	1	Muy poco	2	Algo	3	Bastante	4	Mucho	5
<input type="checkbox"/>									

-Creo que la gestión emocional es importante para mejorar mi salud mental

No es importante	1	Poco importante	2	Algo importante	3	Importante	4	Muy importante	5
<input type="checkbox"/>									

-Mi nivel de gestión emocional es

Muy bajo	1	Bajo	2	Medio	3	Alto	4	Muy alto	5
<input type="checkbox"/>									

Actividad lenguaje Interno

Lo que más me ha gustado es _____

-Mi participación ha sido

Muy baja	1	Baja	2	Normal	3	Alta	4	Muy alta	5
<input type="checkbox"/>									

-He entendido el concepto de lenguaje interno

Nada	1	Muy poco	2	Algo	3	Bastante	4	Mucho	5
<input type="checkbox"/>									

-Creo que el lenguaje interno positivo es importante para mejorar mi salud mental

No es importante	1	Poco importante	2	Algo importante	3	Importante	4	Muy importante	5
<input type="checkbox"/>									

-Mi lenguaje interno es

Muy negativo	1	Negativo	2	Normal	3	Positivo	4	Muy positivo	5
<input type="checkbox"/>									