

ENTENDER Y ACOMPAÑAR LAS EMOCIONES DE ADOLESCENTES

La adolescencia es una etapa de cambios emocionales, relacionales y neurobiológicos importantes. Cuando existe un problema de salud mental, muchas familias se sienten perdidas, temen que la situación empeore y no tienen herramientas para hacer frente al día a día. Este webinar ofrece un espacio educativo para familias de adolescentes. Se combinarán conocimientos actuales sobre regulación emocional con estrategias prácticas de la Terapia Dialéctico-Conductual (DBT) y el Mindfulness. A través de ejemplos cotidianos, ejercicios prácticos y herramientas útiles, las familias podrán entender mejor qué ocurre cuando las emociones se desbordan y cómo apoyar a los hijos o hijas desde la calma, la validación y el establecimiento de límites seguros.

OBJETIVOS

Ofrecer a las familias herramientas prácticas y basadas en la evidencia para comprender y acompañar a la regulación emocional de los hijos o hijas adolescentes, fortaleciendo el vínculo familiar y favoreciendo una comunicación más eficaz.

CONTENIDOS

- Comprender la regulación emocional en la adolescencia: ¿qué ocurre cuando un adolescente se desborda?
- Vulnerabilidad emocional y factores que aumentan el malestar.
- Las tres mentes de la DBT: mente emocional, mente racional y mente sabia.
- Mindfulness aplicado a la vida familiar: aprender a responder en vez de reaccionar.
- Validación emocional: qué es, qué no es y cómo utilizarla en el día a día.
- Estrategias prácticas para mejorar la comunicación y acompañar a las emociones sin perder el vínculo.
- Recursos y ejercicios sencillos para su incorporación a la vida cotidiana.

DIRIGIDO A

Familias con adolescentes

INSCRIPCIONES

- **Fecha límite de inscripción:** 27/10/2026
- **Idioma del webinar:** castellano
- **Modalidad:** online mediante Zoom
- **Más información:** Tel. 93 635 88 10 ext. 113 - aula@fundacioorienta.com

Subvencionado por Fundació Orienta como parte de su Responsabilidad Social Corporativa para promover la salud mental.



Inscripción gratuita



FECHA

28 - 10 - 2026



HORARIO

18.00 - 19:30 h

A CARGO DE:



Raquel Gamero Morcillo

Educadora Social del CSMIJ de Gavà. Formada en DBT (Dialectical Behavior Therapy) y MBT-A (Mentalization Based Treatment for Adolescents).

