

ENTENDRE I ACOMPANYAR LES EMOCIONS D'ADOLESCENTS

L'adolescència és una etapa de canvis emocionals, relacionals i neurobiològics importants. Quan hi ha un problema de salut mental, moltes famílies se senten perdudes, temen que la situació empitjori i no tenen eines per fer front al dia a dia. Aquest webinar ofereix un espai educatiu per a famílies d'adolescents. Es combinaran coneixements actuals sobre regulació emocional amb estratègies pràctiques de la Teràpia Dialèctic-Conductual (DBT) i el Mindfulness. A través d'exemples quotidians, exercicis pràctics i eines útils, les famílies podran entendre millor què passa quan les emocions es desborden i com recolzar els fills o filles des de la calma, la validació i l'establiment de límits segurs.

OBJECTIUS

Oferir a les famílies eines pràctiques i basades en l'evidència per comprendre i acompanyar la regulació emocional dels fills o filles adolescents, enfortint el vincle familiar i afavorint una comunicació més eficaç.

CONTINGUTS

- Comprendre la regulació emocional a l'adolescència: què passa quan un o una adolescent es desborda?
- Vulnerabilitat emocional i factors que augmenten el malestar.
- Les tres ments de la DBT: ment emocional, ment racional i ment sàvia.
- Mindfulness aplicat a la vida familiar: aprendre a respondre en comptes de reaccionar.
- Validació emocional: què és, què no és i com fer-la servir en el dia a dia.
- Estratègies pràctiques per millorar la comunicació i acompanyar les emocions sense perdre el vincle.
- Recursos i exercicis senzills per incorporar a la vida quotidiana.

DIRIGIT A

Famílies amb adolescents

INSCRIPCIONS

- **Data límit d'inscripció:** 27/10/2026
- **Idioma del webinar:** castellà
- **Modalitat:** en línia mitjançant Zoom
- **Més informació:** Tel. 93 635 88 10 ext. 113 - aula@fundacioorienta.com

Subvencionat per Fundació Orienta com a part de la seva Responsabilitat Social Corporativa per promoure la salut mental.



Inscripció gratuïta



DATA

28 - 10 - 2026



HORARI

18.00 - 19:30 h

A CÀRREC DE:



Raquel Gamero Morcillo

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

