



Jóvenes Fuertes
EDUCACIÓN DEL CARÁCTER

Jóvenes Fuertes es una asociación civil, laica, sin fines de lucro fundada en 2014, que promueve la formación integral de las personas, a través del desarrollo de virtudes, fortalezas de personalidad y habilidades. Busca desarrollar un carácter fuerte y sano, con valores sólidos para que puedan hacer un uso adecuado de su libertad y responsabilidad, logrando una mayor autonomía y plenitud.

PROPUESTA INISA 2023

Colonia Berro

www.jovenesfuertes.org- dir: Pedro D. Murillo 6624 – tel: +5982 605 04 79
– email: jovenesfuertesuruguay@gmail.com

PROPUESTA INISA

Colonia Berro

Programa de Educación del carácter para jóvenes

OBJETIVO DEL PROGRAMA:

Contribuir a la disminución del porcentaje de reincidencia, brindándole a los jóvenes herramientas que posibiliten el aumento de la autoconfianza y el desarrollo de fortalezas de personalidad necesarias, que favorezcan la posibilidad de la reinserción social.

PROPUESTA DE TALLERES:

1. Taller de autoconocimiento.

¿**Con qué recursos personales cuento para salir adelante?** Reconocimiento de recursos y fortalezas personales que les permitan mejorar su autoestima y lograr cambios en la conducta mediante el desarrollo de estrategias saludables.

2. Taller de autoestima

¿**Cómo me veo y cómo me ven los demás?** Trabajaremos los principales componentes de la autoestima como son: el reconocimiento de las propias debilidades y fortalezas con una evaluación realista.

3. ¿Reconozco mis emociones?

Taller de inteligencia emocional y desarrollo de emociones positivas. Reconocimiento y regulación de las emociones. Cómo fomentar las emociones positivas como la gratitud, el optimismo y la amabilidad.

4. Taller de autocontrol

Autorregulación de conductas de riesgo. Que los jóvenes tomen conciencia de los beneficios del autocontrol. ¿Cómo respondo a las presiones negativas? Brindar herramientas que aumenten la capacidad de regular sus emociones e impulsos que puedan afectar negativamente a ellos mismos u otros.

5. ¿Cómo comunicarnos mejor? Comunicación asertiva

Algunas situaciones que viven los jóvenes pueden generar bloqueos emocionales, en este taller se habilita a expresar y ponerle nombre a lo que

sienten, generando apertura al diálogo, a la escucha, al testimonio de otros, dando lugar a trabajar la resignificación de los acontecimientos. Se analizan conflictos cotidianos a partir de distorsiones en los procesos de comunicación.

6. Taller de habilidades sociales

Habilidades para una buena relación interpersonal y el establecimiento de vínculos comprometidos, bases fundamentales del bienestar y la convivencia.

7. ¿Cómo cuidar mis vínculos, mi familia y las personas más cercanas? Taller de relaciones interpersonales y capacidad para perdonar. Identificar y potenciar las buenas acciones hacia los demás y con uno mismo.

7. Perseverancia y fortalecimiento frente a las adversidades

Trabajamos la perseverancia, identificando el estado presente y el estado deseado al que queremos llegar, proponiendo metas a corto y largo plazo.

8. Resiliencia y actitud de vida

Aprender a identificar y manejar los diferentes obstáculos y convertirlos en oportunidades de mejora.

9. Taller de habilidades sociales

Habilidades para una buena relación interpersonal y el establecimiento de vínculos comprometidos, bases fundamentales del bienestar y la convivencia.

10. Aprecio y cuidado de vida

Taller de mejora personal, actitud de vida y compromiso. ¿Me posiciono en un lugar de víctima o protagonista de mi vida?

11. Taller de optimismo y esperanza

Crear que se puede, esperar lo mejor del futuro y trabajar para conseguirlo.

12. Proyecto de vida ¿Cómo me proyecto en mi vida, cuando esté en libertad? Taller de Sentido y Propósito.

MODALIDAD DE TRABAJO:

Período: Entre Marzo y Junio 2023

Se realizarán los talleres con una frecuencia semanal

El taller tendrá una duración de 1h:15.

Beneficiarios del programa: Aproximadamente 20 jóvenes de Colonia Berro.

Se trabajará en la modalidad de taller, en dónde la teoría, práctica y sensibilización de los participantes en un grupo reducido facilita un ambiente de confianza que les permite transitar por distintas etapas de crecimiento personal y grupal.

INFORME Y EVALUACIÓN

Una vez finalizado el programa les haremos llegar un informe con los resultados de la evaluación realizada del curso.

COSTO TOTAL DEL PROGRAMA

El programa completo de 12 talleres tiene un costo total de \$102.000. Incluye 2 talleristas y materiales de trabajo.

Estamos a las órdenes por cualquier consulta o aclaración que estimen necesaria.

Les saluda atentamente,

Dra. María José Soler

Presidente de Jóvenes Fuertes.