

Programa del Grupo STEP de Seneca Family of Agencies

GRUPO DE HABILIDADES PARA LA VIDA (LIFE SKILLS GROUP)

¿Te preguntas a veces por qué te sientes como te sientes? ¿Te cuesta mucho a veces expresarte con otras personas? ¿Sientes a veces que tu mente está llena de 1000 pensamientos diferentes en un momento? El Grupo de habilidades para la vida te ayudará a aprender habilidades para la vida a fin hacer frente a los momentos difíciles, mejorar la comunicación con otras personas, aumentar la comprensión de tus emociones, pensamientos y acciones y aprender habilidades para disminuir el estrés a fin de ayudar a que tu mente y tu cuerpo se relajen.

El Grupo de habilidades para la vida te enseñará lo siguiente:

- Cómo estar presente en el momento
- Cómo respirar en los momentos difíciles
- Cómo adoptar una actitud sin prejuicios frente a tus experiencias
- Pensamientos de afrontamiento positivos y autoafirmaciones positivas
- Aumentar tu comprensión de cómo las emociones afectan la forma en que piensas y actúas
- Formas de sobrellevar los momentos y las emociones difíciles
- Cómo comunicarte con las demás personas
- Cómo considerar las ventajas y desventajas de los comportamientos

GRUPO DE RECREACIÓN (RECREATIONAL GROUP)

¿Alguna vez te has preguntado cómo algunas personas pueden dejar que las cosas les resbalen o cómo las personas mantienen la calma y se relajan cuando sucede algo estresante? No es un misterio ni un secreto, ¡pueden estar practicando técnicas de reducción de estrés y técnicas mente-cuerpo para ayudarlos a sentirse preparados para enfrentar las dificultades de la vida! El Grupo de recreación será tu oportunidad para practicar y aplicar técnicas de relajación y técnicas de conciencia mente-cuerpo, de modo que cuando suceda algo estresante en tu vida, estés mejor preparado para manejar estas experiencias abrumadoras.

El Grupo de recreación te ayudará a sentirte más equilibrado, reconectado con el presente y calmado mediante la práctica de:

- Técnicas de atención plena
- Ejercicios de conciencia corporal
- Juegos sensoriales
- Yoga
- Tai Chi



CÍRCULO (CIRCLE)

Todos los adolescentes merecen tiempo y espacio para ser escuchados, para expresarse y para recibir reconocimiento positivo de las demás personas. El Círculo es tu oportunidad para expresarte a través de ejercicios psicoterapéuticos que te ayudarán a identificar y explorar lo que es importante para ti en tu vida (valores), tomar decisiones de vida que respalden la visión que tienes de ti mismo (metas) y cómo identificar tus características positivas, que pueden sentirse escondidas a veces (forma preferida de ser).

Aprenderás ejercicios que te ayudarán a comprender mejor los problemas de la vida mediante un concepto llamado "externalización del problema". Con frecuencia, debido a que podemos sentir una emoción difícil, tendemos a pensar que nosotros mismos somos el problema, por ejemplo: "Tengo problemas de ira" o "Soy una persona enojada". Tendemos a identificarnos con esta emoción y luego nos vemos a nosotros mismos como nuestro problema. El Círculo te ayudará a analizar la emoción difícil sin identificarte con la emoción, por ejemplo, "Soy una persona amable y servicial y, a veces, la ira entra en mi vida y afecta cómo pienso y actúo".

Durante el Círculo, crearás un "Árbol de la vida". Este es un proyecto centrado en el arte en el que tendrás la oportunidad de dibujar y diseñar un árbol, simbolizando las partes de tu vida a las que le das valor, las habilidades especiales que posees, quién te ha apoyado y guiado en tu vida y las aspiraciones y las metas que tienes para tu futuro. El Árbol de la vida será una herramienta útil para ayudar a conectarte con la visión que tienes de ti mismo, esperanzas, sueños, al mismo tiempo que recuerdas de dónde vienes y quién te ha ayudado a ser la persona que eres hoy.

ENFOQUE EN EL FUTURO (FUTURE FOCUS)

¡Tus necesidades educativas y profesionales son increíblemente importantes! Durante Enfoque en el futuro, tendrás tiempo para trabajar en tus tareas escolares, proyectos escolares o necesidades profesionales si deseas participar en un trabajo o en un voluntariado. Queremos que te sientas preparado para regresar a la escuela o a tu trabajo una vez que te gradúes de STEP. Te brindaremos apoyo en los estudios y asistencia a través de herramientas de enseñanza en línea, ayuda de asesoramiento psicológico y apoyo emocional para ayudarte a alcanzar tus futuras metas de estudio y profesionales.

