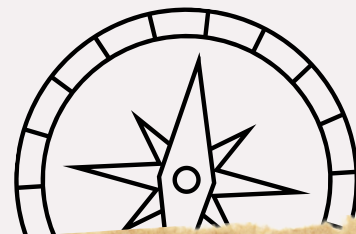



PRESUPUESTOS PARTICIPATIVOS TORRERO 2024

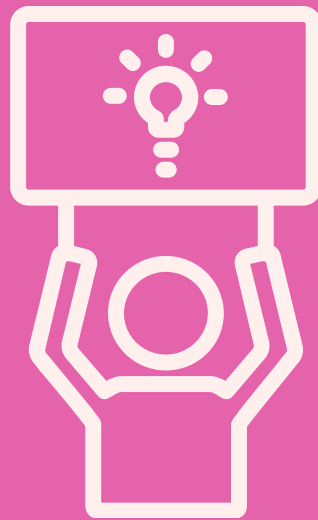


**CICLO DE TALLERES
PARA EL DESARROLLO DE
LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
Y LAS HABILIDADES SOCIALES
EN EL BARRIO DE TORRERO.**

 La sonrisa de Frida

 651961999

la
sonrisa
de
Frida



La propuesta

1. Presentación

Los Presupuestos Participativos son una herramienta fundamental para la democracia participativa, permitiendo a la ciudadanía tomar parte activa en las decisiones que afectan a su entorno. En este contexto, presentamos una propuesta de ciclo de talleres enfocada en el desarrollo de la inteligencia emocional y las habilidades sociales, dirigida a fortalecer las redes vecinales, interculturales e intergeneracionales, a combatir la soledad en las personas mayores, y prevenir la pobreza infantil en el barrio.

2. Justificación

La inteligencia emocional y las habilidades sociales son pilares fundamentales para el bienestar individual y colectivo. Su desarrollo permite mejorar la comunicación, la resolución de conflictos, la gestión del estrés, la autoestima, y la capacidad de adaptación a los cambios. En un contexto social cada vez más complejo, estas habilidades se vuelven aún más relevantes para construir relaciones sanas y fortalecer la cohesión social.



Los objetivos

3. Objetivos

- **Objetivo general:** Fortalecer las redes vecinales, interculturales e intergeneracionales, promover el bienestar individual y colectivo, y prevenir la soledad en el barrio, a través del desarrollo de la inteligencia emocional y las habilidades sociales.

En los talleres se favorecerá la participación consciente, activa y creativa, y se trabajará el aprendizaje grupal a través de sesiones teórico-prácticas.

Objetivos específicos:

- Desarrollar la capacidad de autoconocimiento emocional.
- Fortalecer la comunicación asertiva y la empatía.
- Aprender estrategias para la gestión del estrés y la ansiedad.
- Fomentar la autoestima y la resiliencia.
- Promover la cooperación y el trabajo en equipo.
- Prevenir la discriminación y fomentar la inclusión social.



Metodología y contenidos

4. Metodología

Los talleres se impartirán de forma dinámica y participativa, utilizando una metodología experiencial que combina teoría y práctica. Se promoverá la participación activa de los asistentes a través de actividades individuales, grupales y dinámicas de interacción.

5. Contenidos

- **Módulo 1: Autoconocimiento emocional**
 - Emociones básicas y su impacto.
 - Identificación y gestión de emociones.
 - Autoconciencia y autorregulación.
- **Módulo 2: Comunicación asertiva**
 - Técnicas de comunicación efectiva.
 - Aserción y respeto mutuo.
 - Resolución de conflictos de forma positiva.
- **Módulo 3: Gestión del estrés y la ansiedad**
 - Causas y síntomas del estrés y la ansiedad.
 - Estrategias de afrontamiento y técnicas de relajación.
 - Mindfulness y gestión del tiempo.
- **Módulo 4: Autoestima y resiliencia**
 - Autoestima: concepto, desarrollo y fortalecimiento.
 - Resiliencia: capacidad de adaptación y superación.
 - Pensamiento positivo y desarrollo personal.



Ámbito y
temporalización

6. Población objetivo

El ciclo de talleres está dirigido a la población general del barrio, con especial atención a:

- Mujeres.
- Personas mayores.
- Jóvenes en riesgo de exclusión social.
- Personas con dificultades para la interacción social.
- Miembros de colectivos minoritarios.

7. Ámbito

Esta propuesta se enmarca en el ámbito de "Cultura y redes comunitarias", y en concreto, en el "Refuerzo de las redes vecinales, interculturales e intergeneracionales, soledad y personas mayores, detección y actuación contra la pobreza infantil en el barrio".

8. Temporalización

El ciclo de talleres se desarrollará durante ocho semanas, con una sesión semanal de dos horas y media de duración. El cronograma previsto se desarrollará entre los meses de septiembre, octubre y noviembre de 2024.



Presupuesto

9. Presupuesto

El presupuesto total de la propuesta asciende a 1.960€, desglosado de la siguiente forma:

Elaboración de contenidos	335€
Dinamización e Impartición	1360€
Materiales	95€
Alquiler de salas	170€
TOTAL:	1960€

10. Evaluación

Se realizará una evaluación final del ciclo de talleres para medir el impacto de la propuesta en los participantes. Se utilizarán diferentes instrumentos de evaluación, como encuestas de satisfacción, análisis de los resultados de las actividades y evaluación del cumplimiento de los objetivos.

11. Conclusión

Este ciclo de talleres se presenta como una oportunidad para fortalecer las redes sociales del barrio, y para mejorar el bienestar individual y colectivo de los ciudadanos. La inversión en el desarrollo de la inteligencia emocional y las habilidades sociales es una inversión en el futuro del barrio y de sus habitantes.



Sobre mí

LA SONRISA DE FRIDA



¿Quieres alcanzar tu máximo potencial y vivir una vida plena? En La Sonrisa de Frida te ofrecemos un acompañamiento único a través del Coaching Eointegrativo, un método revolucionario que combina diversas herramientas para tu desarrollo personal.

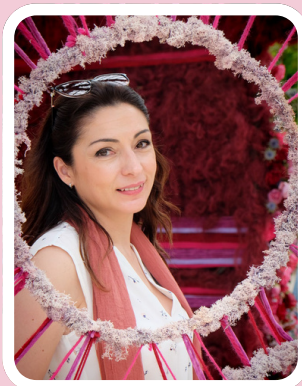
¿Qué te aporta nuestro método?

- Claridad para definir tus metas y valores.
- Reconocimiento de tus recursos personales.
- Transformación de creencias limitantes.
- Desarrollo de tu inteligencia emocional y habilidades sociales.
- Equilibrio integral en las áreas de tu vida.

¿Eres mujer con discapacidad?

En La Sonrisa de Frida comprendemos tus desafíos y necesidades. Te acompañamos en el camino de la serenidad, la comprensión y la aceptación de tu discapacidad.

Fortalece tu autoestima, cultiva el amor propio y descubre las capacidades únicas que te habitan.



Sobre Virginia

Detrás de Frida se encuentra Virginia Gavín, una mujer resiliente que convive con una discapacidad desde hace más de 20 años.

Es precisamente este motivo el que la impulsa a crear «La Sonrisa de Frida».



Contacts

12. Contacto

Para más información o para presentar sugerencias, pueden contactarse con:

Nombre: Virginia Gavin Montané

Correo electrónico: virgavin@gmail.com

Teléfono: 651961999

Redes sociales: [@la.sonrisa.de.frida.com](https://www.instagram.com/la.sonrisa.de.frida.com)

Web: www.lasonrisadefrida.com

Linkedin: www.aracoach.com/ficha-del-coach-profesional-virginia-gavin/

Anexos

- Curriculum vitae del/de la responsable del proyecto.
- Memoria detallada de las actividades a realizar.
- Presupuesto desglosado por partidas.

