



Tribu de altura en el aula

Ciclo de talleres para el desarrollo personal y académico de adolescentes

Acompañando a adolescentes a descubrir quiénes son, cómo aprender mejor y cómo relacionarse con respeto.



Acompañar a los adolescentes en una etapa clave

La **adolescencia** es una etapa en la que los estudiantes se enfrentan a tres grandes **desafíos**:

- comprender **quiénes son** y **qué camino** desean seguir
- gestionar la **presión académica** y los exámenes
- aprender a **relacionarse** con los demás de forma respetuosa

Sin herramientas adecuadas, estos desafíos suelen traducirse en inseguridad, estrés académico o conflictos en el aula.

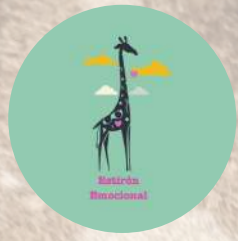
Tribu de Altura en el aula es un ciclo de talleres encuadrado en el itinerario para adolescentes (**Tribu de altura**) del programa **Cultura Jirafa**. Este programa trabaja el crecimiento personal de los adolescentes a través del **Método 7 colores**.



Tribu de Altura en el aula ofrecen al alumnado recursos prácticos para desarrollar **autoconocimiento, gestión emocional** y **habilidades de comunicación** que les acompañarán durante toda su vida.

Planteados como un **kit de herramientas esenciales** para secundaria y bachillerato, estos talleres **complementan el trabajo del departamento de orientación** y ofrecen a los estudiantes **herramientas prácticas** para afrontar los retos académicos y relacionales de la adolescencia.



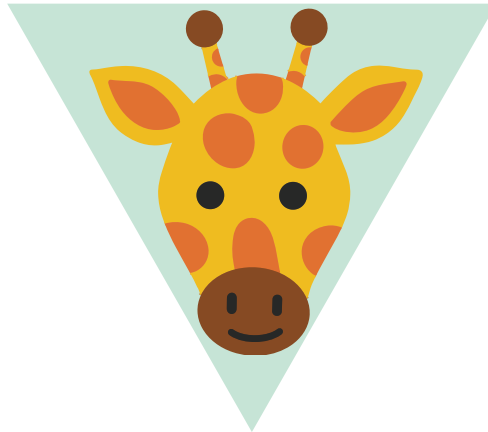


Ciclo de talleres

El ciclo de talleres **Tribu de altura en el aula** trabaja tres áreas fundamentales del desarrollo adolescente:

ADN DEL POTENCIAL
Identidad y dirección

TRÍPODE DEL RENDIMIENTO
Académico



INTÉRPRETE DE CONFLICTOS
Comunicación

Identidad

Descubrir talentos y orientar decisiones académicas.

Rendimiento

Aprender a gestionar el estrés y rendir mejor en los estudios.

Relaciones

Desarrollar habilidades de comunicación y convivencia.



Tres dimensiones del desarrollo adolescente



Descubre el ADN de tu Potencial

Tomar decisiones académicas con claridad y confianza

Este taller ayuda a los adolescentes a **identificar sus talentos** naturales y comprender **cómo servirse de ellos** en distintos contextos académicos y profesionales. Esto reduce la ansiedad asociada a la elección académica y ayuda a los estudiantes a tomar decisiones con mayor seguridad.

Los estudiantes desarrollan:

- **Sesión 1: autoconocimiento**
- **Sesión 2: identificación de talentos**
- **Sesión 3: toma de decisiones consciente**

Especialmente recomendado para alumnado de 3º y 4º ESO y Bachillerato. Es el momento de tomar decisiones.



El trípode del rendimiento académico

Afronta tus exámenes con calma, confianza y atención

Muchos estudiantes experimentan bloqueo mental o ansiedad durante los exámenes.

Este taller enseña a gestionar tres recursos fundamentales para el rendimiento académico:

- **Sesión 1: tranquilidad**
- **Sesión 2: confianza**
- **Sesión 3: atención**

Esto les ayudará a mantener el foco, acceder con mayor claridad a los contenidos que han estudiado y mejorar su desempeño académico.

Especialmente recomendado durante la campaña de acogida, para asegurar el rendimiento todo el curso.



El Intérprete de Conflictos

Comunicación consciente para adolescentes

Los estudiantes aprenden a:

- **Sesión 1: diferenciar hechos de interpretaciones**
- **Sesión 2: escuchar activamente**
- **Sesión 3: expresarse sin atacar**

Especialmente recomendado para 1º y 2ºESO, para sentar las bases de unas relaciones sanas desde el principio

Estas herramientas ayudan a **prevenir conflictos, sanear la convivencia** en el aula y **mejorar el autoestima** del alumnado, permitiendo la revisión de su propio diálogo interno .

Metodología de los talleres

El objetivo es que el alumnado experimente, comprenda y “se lleve el aprendizaje puesto”. Por ello, se trata de **talleres vivenciales y participativos**, adaptados a su realidad.

Las sesiones son adaptables a secundaria y bachiller y combinan:

- **dinámicas grupales**
- **ejercicios prácticos**
- **metáforas pedagógicas fáciles de recordar**
- **herramientas aplicables a situaciones reales**



Lleva Tribu de altura a tu centro

Tribu de Altura en el aula es una propuesta **flexible** que puede adaptarse a la realidad de cada centro educativo.

El objetivo es facilitar la incorporación del **desarrollo personal** dentro del **entorno académico** de forma práctica, accesible y con **impacto real** y **cambios inmediatos** en el alumnado.

Formato:

Cada taller está compuesto por 3 sesiones de 2 horas cada uno.

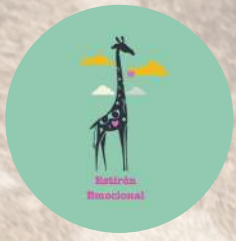
Posibilidades:

- **Taller puntual** (tres sesiones por grupo)
- **Ciclo completo** (3 talleres de tres sesiones cada uno)
- Integración como **complemento a programas educativos existentes adaptado a las necesidades del centro y a las características del alumnado.**

Dirigido a alumnado de Educación Secundaria y Bachillerato

Esto es para tu centro si...

Observas que el alumnado tiene **dificultades para gestionar la presión académica, tomar decisiones** sobre su futuro o **relacionarse** de forma saludable, y quieres ofrecerles **herramientas concretas** que puedan aplicar desde el primer momento en el aula.



Sobre Estirón Emocional

Estirón Emocional nace de una convicción clara:
el **desarrollo personal** no depende solo de lo que sabemos, sino de cómo **comprendemos, gestionamos y actuamos** con lo que **pensamos y sentimos**.

Detrás de este proyecto está **Sara Armendáriz**, madre, docente con más de **20 años de experiencia**, especializada en el **acompañamiento** de niños, adolescentes y familias en el **desarrollo de habilidades emocionales, autoconocimiento y potencial** personal. A lo largo de su trayectoria, ha observado una necesidad común:

la falta de espacios estructurados donde poder trabajar el **desarrollo emocional de forma estructurada, continua y adaptada a cada etapa**.

Cultura Jirafa surge como respuesta a esa realidad, integrando **experiencia educativa, metodología y acompañamiento** en un modelo que va más allá del aprendizaje académico.

Porque cuando una persona aprende a integrar pensamiento y emoción, el crecimiento deja de ser solo teórico... y se convierte en un **proceso real de crecimiento**.



Si sientes que esto puede aportar valor a tu proyecto educativo, podemos diseñar una propuesta adaptada a vuestra realidad

Más de 20 años en las aulas

Formación

- Máster en Formación del Profesorado de ESO y Bachillerato, FP y Enseñanzas de idiomas
- Máster en hipnosis y psicoterapia Ericksoniana
- Practitioner PNL
- Experto en coaching eco-integrativo con competencias avanzadas
- Especialista en Inteligencia Emocional (ICF)
- Coaching Infantojuvenil y familiar (ICF)
- Formadora de Disciplina positiva para familias
- Formadora de disciplina positiva para adolescentes
- Formación en técnicas proyectivas: Playmobil, imágenes proyectivas, Sandbox, dibujo proyectivo



623048283



estironemocional.com



estironemocional@gmail.com