



IES RUIZ DE ALDA

C/ Isaac Peral, s/nº
30730 SAN JAVIER (Murcia)

Tfn.: 968190130 | 30008133@murciaeduca.es
<http://www.iesruizdealda.com>



Consejería de
Educación, Formación
Profesional y Empleo

ANEXO V

ACTIVIDAD PROGRAMADA POR EL CENTRO IMPARTIDA POR PERSONAL AJENO AL CLAUSTRO

DENOMINACIÓN DE LA ACTIVIDAD: "Generación Épica: Hackea tu Mente y Conquista tu Vida - Level 0".
MATERIA O ASIGNATURA EN CUYO MARCO SE DESARROLLA LA ACTIVIDAD: Tutoría
DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO: En un mundo donde la tecnología y las redes sociales ocupan gran parte de la vida diaria de los jóvenes, nuestros adolescentes necesitan más que nunca herramientas que les permitan tomar el control de su vida digital, mejorar su bienestar emocional y construir un futuro que tenga sentido para ellos. Es aquí donde nace "Generación Épica: Hackea tu Mente y Conquista tu Vida - Level 0", un programa transformador que empodera a los adolescentes para enfrentar los desafíos de la era digital y del crecimiento personal. Este Level 0 no es sólo una serie de talleres, sino una experiencia educativa integral que cambiará la forma en que los jóvenes de hoy entienden y gestionan su mundo interno y externo. Con un enfoque práctico de coaching, el respaldo de la neurociencia y la inteligencia emocional, este programa les proporcionará herramientas reales y aplicables en su día a día. Los días 15 y 18 de noviembre se realizará la primera charla presencial que forma parte del proyecto Generación Épica del Ayuntamiento de San Javier: Sesión 1: Introducción al Taller "¿Quién Manda Aquí?" (Parte 1).
GRUPOS QUE PARTICIPAN: Todos los grupos de 4º ESO.
CONTENIDOS DEL PROGRAMA: A través de cuatro talleres temáticos, los jóvenes no solo aprenderán a gestionar mejor su tiempo y sus emociones, sino que también adquirirán habilidades prácticas para tomar el control de su vida digital y perseguir sus sueños de manera equilibrada.



IES RUIZ DE ALDA

C/ Isaac Peral, s/nº
30730 SAN JAVIER (Murcia)

Tfn.: 968190130 | 30008133@murciaeduca.es
<http://www.iesruizdealda.com>



Consejería de
Educación, Formación
Profesional y Empleo

Sesión 1: Introducción al Taller "¿Quién Manda Aquí?" (Parte 1).
Sesión 2: Continuación del Taller "¿Quién Manda Aquí?" (Parte 2).
Sesión 3: Introducción al Taller "Cómo Hacer Malabares con tu Tiempo" (Parte 1).
Sesión 4: Continuación del Taller "Cómo Hacer Malabares con tu Tiempo" (Parte 2).
Sesión 5: Introducción al Taller "¡Mamá, No Quiero Estudiar, Quiero Ser Influencer!" (Parte 1).
Sesión 6: Continuación del Taller "¡Mamá, No Quiero Estudiar, Quiero Ser Influencer!" (Parte 2).
Sesión 7: Introducción al Taller "Descubre las Claves de tu Cerebro Adolescente" (Parte 1).
Sesión 8: Continuación del Taller "Descubre las Claves de tu Cerebro Adolescente" (Parte 2).
Semana 9: Jornada de Cierre y celebración

OBJETIVOS DEL PROYECTO:

1. Empoderar a los adolescentes para que tomen el control de su vida digital.
2. Fomentar la gestión del tiempo y el equilibrio personal.
3. Promover la planificación inteligente y la educación en el mundo digital.
4. Mejorar la comprensión emocional y la toma de decisiones conscientes.
5. Crear un entorno de apoyo y colaboración para los adolescentes.

MATERIALES A UTILIZAR:

NOMBRE Y TITULACIÓN DE LA PERSONA QUE IMPARTE LA ACTIVIDAD:

Este proyecto es impartido por Eva María Zamora de la Escuela Mente Épica y Coach de adolescentes, jóvenes y padres.

ENTIDAD RESPONSABLE DEL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD, EN SU CASO:

Escuela Mente Épica en colaboración con el Ayuntamiento de San Javier.

FECHA:

Se realizará una charla con cada grupo de alumnos con carácter mensual.

La primera charla se realizará:

- Viernes 15 de noviembre de 2024: grupos OS4A, OS4D y OS4F
- Lunes 18 de noviembre de 2024: grupos OS4B, OS4Cy OS4E



IES RUIZ DE ALDA

C/ Isaac Peral, s/nº
30730 SAN JAVIER (Murcia)

Tfn.: 968190130 | 30008133@murciaeduca.es
<http://www.iesruizdealda.com>



Consejería de
Educación, Formación
Profesional y Empleo

DURACIÓN (HORAS):

1 sesión.

OTRA INFORMACIÓN ADICIONAL:

La charla presencial tendrá lugar en el horario y en el aula asignada a cada grupo para la realización de sus clases de tutoría grupales. Por motivos de organización, en 4º de ESO E, la charla pasa al lunes en horario de Lengua Castellana y Literatura.