

## Qué veo, qué hago



Dirigido a alumnado a partir de 2 3 4 ESO, bachiller, FP y grados Euskera y Castellano

Más información: <https://konexio-ona.com/que-veo-que-hago/>

"Qué Veo Qué hago" explora una realidad emergente cada vez más frecuente en adolescentes y jóvenes... ansiedad, baja autoestima, apatía, relaciones tóxicas, falta de comunicación familiar, baja tolerancia a la frustración...

En una sociedad acelerada y en constante cambio, vemos necesario ayudarlos en el desarrollo de la RESILIENCIA y el PENSAMIENTO CRÍTICO para que puedan tomar decisiones informadas y con seguridad en sí mismas/os.

### Forma de actuación

Consta de 2 sesiones presenciales en las que se utilizan diferentes contenidos con los que las y los participantes rápidamente se identifican, implicándose activamente en la actividad.

Los talleres se imparten en euskera o castellano.