ALBOR Educación

Talleres para familias y adolescentes

Propuestas de acompañamiento educativo para municipios y asociaciones.

Vínculo y presencia para encontrar el bienestar individual y colectivo.



Datos de contacto

Email: info@alboreducacion.com

Teléfono: 661 626 351

@maria_alboreducacion

www. alboreducacion.com

ALBOR Educación

Índice

01. Introducción

02. Quién soy

03. Talleres para familias

04. Talleres para adolescentes. “Espacio TT”

05. Metodología y formato

06. Propuesta de colaboración

ALBOR Educación

Talleres para familias y adolescentes

Propuestas de acompañamiento educativo para municipios y asociaciones.

Vínculo y presencia para mejorar la conexión, la convivencia y el bienestar emocional.



ALBOR Educación

01. Introducción

Albor Educación acompaña a familias y adolescentes, equipos directivos y docentes para que la educación suceda desde el cuidado, la conexión, la neuroeducación y la asunción de estrategias y herramientas prácticas.

Estas propuestas de talleres acercan a las personas recursos para mejorar la convivencia, comprender y regular las emociones, acompañar la infancia y la adolescencia y fortalecer el bienestar familiar y comunitario.

Una propuesta flexible para familias, asociaciones y espacios municipales.



02.
¿Quién soy?



María Varas

Formadora, facilitadora y asesora pedagógica.

Soy maestra y profesional de la educación con 20 años de experiencia acompañando a docentes, equipos educativos, familias y alumnado en procesos relacionados con el aprendizaje, la convivencia y el bienestar. Mi formación incluye un Máster en Neuropsicología y Educación y un Máster en Educación especializado en convivencia, mediación de conflictos y aprendizaje cooperativo, ambos vinculados a mi interés por comprender la educación desde una mirada amplia y profundamente humana. También estoy certifica en Disiplina Positiva tanto en familias como en aula.

A lo largo de mi trayectoria he trabajado en distintos ámbitos de la educación, desde la docencia y la coordinación de equipos hasta la formación de profesionales y la investigación educativa. Formo parte del grupo IMECA de la Universidad de Alcalá y colaboro en programas de formación universitaria relacionados con convivencia, bienestar, resolución de conflictos y aprendizaje cooperativo. También soy autora y coautora de publicaciones educativas.

En Albor Educación acompaño a centros, equipos docentes y familias desde una mirada cercana, rigurosa y adaptada a cada realidad. No creo en soluciones prefabricadas: parto de las necesidades concretas de cada contexto para ayudar a identificar qué está funcionando, qué necesita ser revisado y qué pequeños o grandes cambios pueden generar un impacto real.

Mi trabajo busca conectar la reflexión con la práctica. Por eso, cada formación o acompañamiento pretende ofrecer herramientas que puedan trasladarse al aula, al centro y también a la vida cotidiana: aprender a relacionarnos mejor, comprender lo que nos ocurre, gestionar los conflictos, cuidar los vínculos, tomar decisiones y construir entornos donde las personas puedan sentirse seguras, escuchadas y capaces.
Trabajo con centros educativos, familias y administraciones locales, adaptando el lenguaje, los objetivos y las propuestas a cada colectivo, pero manteniendo siempre una misma idea de fondo:

Educar para ser.
Ser para convivir y transformar.

02.

Nuestros pilares

Las formaciones se fundamentan en el Modelo ACC® (Acoger · Conectar · Construir), un marco pedagógico propio de Albor Educación que integra la Disciplina Positiva, la Educación Emocional, desde el modelo competencial de Rafael Bisquerra, y las prácticas de convivencia restaurativas.

El Modelo ACC® propone un cambio de mirada: pasar de intervenir cuando aparecen los conflictos a crear las condiciones para prevenirlos mediante el desarrollo de vínculos seguros, competencias socioemocionales y una cultura de corresponsabilidad y paz.



AGOGER.
CONECTAR.
CONSTRUIR

ALBOR Educación

03.

Talleres para familias



Comunicación familiar:
herramientas para el diálogo y la convivencia

Bienestar emocional en casa:
comprender, acompañar y cuidar

Acompañar la infancia y la adolescencia:
conocimiento del funcionamiento cerebral, sentido de pertenencia, límites, autonomía, corresponsabilidad, uso de pantallas y confianza

Sesiones prácticas y participativas adaptables a las necesidades de cada municipio.

Ficha técnica: taller para familias

ALBOR Educación

Infancia (6-12 años)

Acompañar la infancia: comunicación, autonomía, inteligencia emocional y convivencia en la etapa escolar.

Aspecto	Detalle de la propuesta
¿Para qué sirve este taller?	Acompaña a las familias durante la etapa de educación primaria, ofreciendo herramientas concretas para comprender los cambios socioemocionales de sus hijos/as, establecer normas claras desde el respeto mutuo, gestionar los conflictos cotidianos y fomentar la responsabilidad y la autoestima.
¿Qué objetivos se pretenden?	• Ofrecer recursos de Disciplina Positiva adaptados a la etapa escolar (6 a 12 años).• Promover la autonomía responsable en las tareas diarias, el estudio y el ocio.• Mejorar la comunicación en el hogar, sustituyendo las luchas de poder por acuerdos y colaboración.
¿Qué contenidos se trabajan?	• El desarrollo en la infancia: comprensión del cerebro escolar y necesidades emocionales.• Conexión antes que corrección • Consciencia y gestión emocional • Mindfulness y atenciones plenas. • Límites, normas y consecuencias: diferencia entre castigo y responsabilidad.• Gestión de conflictos cotidianos.• Reuniones familiares. • Autoestima y motivación: cómo alentar el esfuerzo en lugar de premiar o castigar.
¿Qué metodología se utiliza?	Participativa, reflexiva y orientada a la práctica. Se utilizan dinámicas de role-playing, estudio de casos reales del día a día familiar, pautas neuroeducativas y la metodología de la Disciplina Positiva.
Al finalizar el taller, la familia conseguirá...	• Estrategias para resolver las diferencias diarias con menos tensión y mayor cooperación.• Criterios claros para fijar límites razonables y mantener la firmeza afectiva.• Un clima familiar de mayor confianza, escucha activa y serenidad.
¿Qué competencias se obtienen?	• Comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos.• Co-regulación emocional y empatía familiar.• Fomento de la responsabilidad y toma de decisiones en el entorno hogar.

Ficha técnica: taller para familias

ALBOR Educación

Adolescencia (12-17 años)

Acompañar la adolescencia: conocer, conectar y convivir.

Aspecto	Detalle de la propuesta
¿Para qué sirve este taller?	Ofrece a las familias un espacio de aprendizaje y reflexión para comprender los cambios neurobiológicos y emocionales de la adolescencia. Proporciona herramientas prácticas para sustituir las luchas de poder y la reactividad por un acompañamiento basado en la conexión, la comunicación no violenta y la gestión restaurativa de los conflictos en el hogar.
¿Qué objetivos se pretenden?	• Comprender la neurobiología adolescente: Entender las transformaciones cerebrales para ajustar las expectativas y la mirada hacia sus conductas. • Aplicar la Comunicación No Violenta (CNV): Facilitar el diálogo respetuoso identificando necesidades profundas sin caer en el juicio ni en la culpa. • Implementar la Disciplina Positiva: Establecer límites firmes y afectivos, promoviendo la autonomía responsable, el sentido de pertenencia y la conexión. • Fomentar la Convivencia Restaurativa: Transformar el conflicto en una oportunidad de reparación de daños y fortalecimiento del vínculo familiar.
¿Qué contenidos se trabajan?	• Neuroeducación y cerebro adolescente: Rediseño cerebral, búsqueda de novedad, vulnerabilidad emocional y el rol de la corteza prefrontal. • Disciplina Positiva en la adolescencia: Del control al acompañamiento; límites conscientes, firmeza afectiva y aliento frente al elogio/castigo. Uso y efecto de las pantallas. • Comunicación No Violenta (CNV) en casa: Observación sin juicio, identificación de emociones y necesidades, y formulación de peticiones claras. • Prácticas y Enfoque Restaurativo: Gestión de conflictos familiares a través de preguntas e itinerarios restaurativos, enfoque en la reparación del daño y restauración de la confianza.

Ficha técnica: taller para familias

ALBOR Educación

Adolescentes (12-17 años)

Acompañar la adolescencia: conocer, conectar y convivir.

Aspecto	Detalle de la propuesta
¿Qué metodología se utiliza?	Participativa, vivencial, cooperativa y orientada a la práctica. Combina la exposición de pautas o estrategias neuroeducativas con dinámicas de role-playing, estudios de casos reales del día a día familiar, análisis de dilemas y ejercicios de autorreflexión
Al finalizar el taller, la familia conseguirá...	• Herramientas para transitar las situaciones de tensión con serenidad y co-regulación. • Criterios para establecer acuerdos y límites respetuosos que fomenten la autonomía y la corresponsabilidad. • Un canal de comunicación abierto basado en la empatía, la escucha activa, la corresponsabilidad y la resolución reparadora de los conflictos.
¿Qué competencias se obtienen?	• Comunicación no violenta y asertiva. • Co-regulación emocional y empatía familiar. • Mediación y resolución restaurativa de conflictos en el hogar.

ALBOR Educación

04.
Talleres para adolescentes

1. Reconocer lo que siento y aprender a regularme
2. Autoestima, identidad y presión social
3. Relaciones saludables y comunicación
4. Bienestar digital y uso consciente de las pantallas



Espacios de reflexión, participación y herramientas aplicables a la vida cotidiana.

"Espacio TT"- te escucho, te escuchas-

Ficha técnica: taller para adolescentes.

ALBOR Educación

Adolescentes (12-17 años)

Navegando la adolescencia: Identidad, Emociones y Relaciones

Aspecto	Detalle de la propuesta
¿Para qué sirve este taller?	Brinda a los jóvenes un espacio seguro y sin juicios para reflexionar sobre los cambios de su etapa vital, comprender sus emociones, fortalecer su autoestima frente a la presión social y adquirir herramientas de comunicación consciente. Siempre a partir de sus intereses y necesidades.
¿Qué objetivos se pretenden?	• Desarrollar el autoconocimiento y la inteligencia emocional práctica.• Aprender a gestionar la presión de grupo, la imagen corporal y las redes sociales.• Fomentar el pensamiento crítico y la toma de decisiones autónoma y responsable.
¿Qué contenidos se trabajan?	• **Mi mapa emocional:** entender las emociones intensas y la autorregulación.• **Autoestima e identidad:** liberarse de las expectativas ajenas y la presión social.• **Relaciones sanas vs. tóxicas:** límites personales, respeto e igualdad.• **Mundo digital consciente:** uso saludable de las pantallas y cuidado de la identidad digital.
¿Qué metodología se utiliza?	Dinámica, activa y cooperativa. A través de debates guiados, dilemas, actividades vivenciales y resolución colaborativa de situaciones de la vida diaria.
Al finalizar el taller, el/la adolescente conseguirá...	• Reconocer sus necesidades emocionales y expresar lo que siente con mayor claridad.• Decir "no" con asertividad y seguridad ante situaciones de presión grupal.• Utilizar la tecnología y las redes sociales con mayor sentido crítico y autorregulación.
¿Qué competencias se obtienen?	• Pensamiento crítico y toma de decisiones consciente.• Comunicación asertiva y habilidades socioafectivas.• Resiliencia y gestión de las relaciones interpersonales.

ALBOR Educación

05. Metodología y formato



Escucha del contexto

Nos informamos, escuchamos y comprendemos la realidad del contexto para diseñar propuestas útiles, pertinentes y significativas.



Dinámicas participativas

Creamos espacios activos y colaborativos que fomentan la implicación, el diálogo y el aprendizaje compartido.



Disciplina positiva y educación emocional

Incorporamos prácticas sencillas para desarrollar la conexión, el sentido de pertenencia, la corresponsabilidad y el bienestar personal y colectivo.



Transferencia a la vida cotidiana

Facilitamos herramientas y acuerdos para llevar lo aprendido a la vida diaria y generar impacto duradero en la familia o comunidad.

Se pueden organizar sesiones independientes, ciclos temáticos o propuestas coordinadas con centros educativos y asociaciones.

Propuestas flexibles para distintas edades y contextos

ALBOR Educación

06. Propuesta de colaboración

En Albor Educación diseñamos talleres y acciones de acompañamiento adaptadas a la realidad de cada municipio, dirigidas a familias, adolescentes, centros educativos, asociaciones y otros agentes de la comunidad.



Escuchamos las necesidades del contexto

Nos informamos, escuchamos y comprendemos la realidad del municipio para diseñar propuestas útiles, pertinentes y significativas.



Dialogamos

Creamos espacios activos y colaborativos que fomentan la implicación, el diálogo y el aprendizaje compartido.



Propuestas flexibles para distintas edades y contextos

Cada taller se adapta al grupo, al espacio y a los objetivos del municipio. Se pueden organizar sesiones independientes, ciclos temáticos o propuestas coordinadas con centros educativos y asociaciones.



Evaluación e impacto

Memoria final con participación, valoración y recomendaciones de seguimiento y bibliográficas.

ALBOR Educación

Diseñemos juntos una propuesta útil, cercana, significativa y transformadora para tu asociación, centro o municipio.