

# Programa EmocionaT-Familia. Guía práctica para acompañar la adolescencia

Por [María del Carmen Díez González](#)

06/11/2025 | <https://doi.org/10.63083/lamec.2025.65.mcdg>



María del Carmen Díez González presenta un material docente destinado a acompañar emocionalmente la adolescencia desde la atención plena, el autoconocimiento y la gestión positiva de las emociones. A través de seis sesiones estructuradas en dinámicas, meditaciones y ejercicios prácticos, se busca fortalecer la autoestima, la empatía, la gratitud, el perdón, el asombro y el sentido del humor como ejes del bienestar emocional. El enfoque promueve un aprendizaje vivencial y reflexivo, tanto individual como grupal, que favorece la autorregulación emocional y la convivencia saludable entre

iguales, contribuyendo al desarrollo integral de los adolescentes.

---

[Descargar](#)

BIO

[María del Carmen Díez González](#)

**Universidad CEU Cardenal Herrera (España)**

[Más artículos del autor](#)

---

[La Mecedora Divulga](#) is licensed under [CC BY-NC-ND 4.0](#)

