



CURSO

INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA ADOLESCENTES

Acompaña a los adolescentes en su viaje hacia el desarrollo de habilidades socioemocionales en un espacio seguro donde podrán explorar su identidad, comprender sus emociones diarias, identificar sus necesidades emocionales y superar los desafíos en todas las áreas de su vida.

La inteligencia emocional, como cualquier otra inteligencia, requiere de conocimientos y habilidades para desarrollarla. En este programa el y la adolescente podrá reconocer recursos de autoconocimiento, comprensión, expresión y regulación emocional, las cuales son herramientas invaluable para su salud mental emocional en el presente y futuro. Si conoces a algún adolescente que desee aprender acerca de herramientas prácticas para que pueda hacer frente a los retos de la vida diaria sabiendo quién es, qué siente, qué vive y lo que necesita, ¡Este curso es para él o ella!

DIRIGIDO A

Adolescentes de 15 a 18 años con inquietud de trabajar en su persona para desarrollar su inteligencia emocional y contar con herramientas que les favorezcan en sus relaciones con los demás.

OBJETIVO

Acompañar a la y el adolescente para que reconozca y desarrolle sus habilidades socioemocionales, a través de un espacio seguro que le permita indagar sobre quién es, las emociones que vive a día, las necesidades emocionales que tiene y los retos que enfrenta en los distintos ámbitos de su persona.

Así mismo, identificará herramientas que le permitan regular de forma efectiva sus emociones, así como expresar su sentir frente a otros para lograr una relación sana con quienes le rodean.

Inicia **sábado 15 de junio de 2024**

Modalidad **presencial**

Duración **30 horas en 10 sesiones**

10 sesiones presenciales de 2.5 horas

30 min semanales de trabajo independiente

Horario los **sábados de 09:30 a 12:00 hrs.**

Inversión

\$6,000 MXN en un pago

Si desea pagar en otra moneda, se utilizará el tipo de cambio del día en que se realice el pago.

AL FINAL DEL PROGRAMA

Los adolescentes estarán preparados para enfrentar los retos de la vida diaria con mayor autenticidad, inteligencia emocional y bienestar. Estarán equipados con las herramientas prácticas necesarias para navegar por su camino hacia la madurez emocional y construir relaciones saludables con ellos mismos y con los demás. ¡Este programa les brindará las herramientas prácticas que necesitan para enfrentar los desafíos de la vida y fortalecer su bienestar emocional!

CONTENIDO TEMÁTICO



Módulo 1. Módulo: Conociendo quién soy

Identificar las características de la etapa adolescente que vive, así como reconocer los aspectos que a él o ella lo distinguen.

- Entrevista personal y aplicación de pruebas
- ¿Quién soy?
- ¿Qué significa ser adolescente? ¿Cómo soy como adolescente?
- ¿Cómo estoy en mi parte personal, académica, social y familiar?



Módulo 2. Conociendo mis emociones

Cuestionar e indagar su mundo emocional para comprender cómo expresa, siente y vive sus emociones.

- ¿Qué son las emociones?
- ¿Cómo es mi vida emocional?
- ¿Qué suelo sentir en mi día a día?
- ¿Qué es lo que hace que experimente?



Módulo 3 Mis estrategias y competencias para la vida

Identificar estrategias que le permitan reconocer, regular y expresar sus emociones, así como ser consciente de sus necesidades, para comunicarse de manera asertiva generando interrelaciones sanas.

- Estrategias de identificación de emociones y etiquetado
- Estrategias de expresión emocional
- Estrategias de regulación emocional
- Empatía y resiliencia
- Mis relaciones con los demás y conmigo mismo

METODOLOGÍA

En un entorno seguro, a través de experiencias vivenciales, la y el participante será acompañado por una experta en adolescentes, en un proceso de autoconocimiento. Durante dicho proceso, el adolescente será guiado para reconocer los aspectos que conforma su personalidad e identificar aquellos que requieran de mayor atención y desarrollo para vivir en plenitud y armonía. Una entrevista inicial, pruebas psicométricas, espacios de escucha y diálogo, dinámicas de indagación e introspección, así como exposición con expertos, son algunas de las actividades que se llevarán a cabo.

Educación Continua

ITESO, Universidad Jesuita de Guadalajara
Oficina de Educación Continua



+52 (33)3669 3482 / +52 (33)3669 3484 / +52(33)3669 3524



diplomados@iteso.mx

Promotora

Blanca Victoria Ávila González



blancaag@iteso.mx



+52 (33) 3175 5358



diplomados.iteso.mx



Inteligencia emocional para adolescentes

Ser competente emocionalmente es vivir la vida cotidiana consciente de quién eres, qué sientes, qué necesitas y cómo expresarlo



¿Qué es ser adolescente?

Reconocer las transformaciones biológicas, cognitivas y emocionales que se viven en la etapa de la adolescencia y reconocer cómo él o ella lo distinguen en su propio desarrollo.

¿Cómo es mi vida emocional?

Cuestionar e indagar su mundo emocional para comprender cómo siente, vive y expresa sus emociones.

¿Cómo comunico mi mundo emocional asertivamente?

Identificar estrategias que le permitan reconocer, regular y expresar sus emociones, así como ser consciente de sus necesidades, para comunicarse de manera asertiva generando relaciones sanas.



Vive una experiencia acompañada por un guía experto en el tema, ten una entrevista personalizada con la persona que te acompaña, participa en ponencias, disfruta las dinámicas y aprende a través del juego.

ACREDITACIÓN

Para acreditar este programa es necesario:

- Participar activamente, dado que el principal actor y sujeto de acción en torno a su propio aprendizaje es el participante mismo, esta experiencia educativa requerirá de tu parte autogestión y autonomía para la ejecución y seguimiento del programa
- Cumplir con el 80% de los entregables (actividades, tareas o productos)
- Contar con un 80% de asistencia a las sesiones

COORDINADOR

María Teresa Castillo García

Es licenciada en Psicología por el ITESO y Maestra en Psicoterapia Sistémica por el Instituto Bateson. Además, cuenta con el diplomado en Parentalidad, Apego y Desarrollo por la Fundación América por la Infancia. Así mismo, desde hace 6 años ha sido docente y tutora en PrepaTec donde lleva el seguimiento académico, emocional y disciplinar de estudiantes de preparatoria. También formó parte del equipo encargado de la aplicación del programa de Inteligencia Emocional RULER de la Universidad de YALE en la Prepa del Tec de Monterrey, además líder del programa de habilidades socioemocionales y seguimiento emocional en la Prepa Tec de Monterrey. Certificada como educadora en disciplina positiva certificada por la Positive Discipline Association.

Educación Continua

ITESO, Universidad Jesuita de Guadalajara
Oficina de Educación Continua



+52 (33)3669 3482 / +52 (33)3669 3484 / +52(33)3669 3524



diplomados@iteso.mx

Promotora

Blanca Victoria Ávila González



blancaag@iteso.mx



+52 (33) 3175 5358



diplomados.iteso.mx

TAMBIÉN TE PUEDEN INTERESAR OTROS PROGRAMAS COMO:



NEUROCIENCIA, INTELIGENCIA EMOCIONAL Y COMUNICACIÓN



DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL EN LOS ADOLESCENTES



DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL EN LA NIÑEZ

*El ITESO se reserva el derecho de apertura del programa en caso de no cubrir el mínimo requerido de participantes.
El contenido de esta ficha se encuentra sujeta a cambios sin previo aviso.*

**Educación
Continua**

ITESO, Universidad Jesuita de Guadalajara
Oficina de Educación Continua



+52 (33)3669 3482 / +52 (33)3669 3484 / +52(33)3669 3524



diplomados@iteso.mx

Promotora

Blanca Victoria Ávila González



blancaag@iteso.mx



+52 (33) 3175 5358



diplomados.iteso.mx