



**CENTRO
CULTURAL
PUCP**

DESARROLLANDO MI INTELIGENCIA EMOCIONAL

(12 a 16 años)

1. DATOS GENERALES

Duración:	7 sesiones / 14 horas
Fechas de inicio y término:	6 de enero al 22 de febrero
Horario:	Lunes y miércoles, 9:00 a.m. 11:00 a.m
1 sesión con padres de familia	
Modalidad:	Presencial

2. FUNDAMENTACIÓN

La inteligencia emocional es indispensable para el desarrollo de las otras inteligencias (lógica matemática, lingüística, musical, espacial visual, ecológica entre otros) ya que en sí misma condensa habilidades que permiten identificar y potenciar estos otros territorios.

Podemos explicar esto, porque la inteligencia emocional se define por habilidades relacionadas al desarrollo de la misma persona: autoconocimiento, autoestima, autocuidado, gestión de emociones entre otras , y habilidades relacionadas a la interacción con otras personas: empatía, asertividad, escucha entre otras que permiten una comunicación eficaz con interacciones ajustadas a cada circunstancia.

Este taller te permite practicar justamente habilidades de la Inteligencia emocional para que el/la participante gane seguridad y autoconfianza en ser quién es y en cómo relacionarse con su comunidad (familia, amigos). Conociéndose a sí mismo y valorando la propia esencia, puede interactuar eficazmente respetando la esencia del otro.

Los ejercicios y retos grupales permitirán identificar y fortalecer estas habilidades.

3. PÚBLICO OBJETIVO

Dirigido a adolescentes, de 12 a 16 años.

4. OBJETIVOS

Reconocer su esencia. Identificarse como un ser único y valorarlo. Conocer sus emociones, manifestarlas y gestionarlas con estrategias constructivas, conociendo el lenguaje no verbal y sus alcances. Desarrollar la escucha activa “con todo el cuerpo”. Comprender el significado vivo de empatía y practicar la cultura de solidaridad, asertividad y habilidades múltiples en experiencias de trabajo en equipo.

5. BLOQUE TEMÁTICO

- ✓ Autoconocimiento, singularidad y autovaloración.
- ✓ Aceptando la vulnerabilidad.
- ✓ Cultura y gestión emocional para vivir mejor.
- ✓ El poder del lenguaje no verbal.
- ✓ Escucha activa, alineación y preguntas.



**CENTRO
CULTURAL
PUCP**

- ✓ Qué es empatía, cómo desarrollarla y cómo ayudar a otros a desarrollarla.
- ✓ Asertividad: el derecho de expresarme y el deber de cuidar.
- ✓ Trabajo en equipo: metas, compromiso y comunicación eficaz.

6. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

Estrategias didácticas:

Espacio de confianza que ofrece a través de dinámicas grupales, juegos, trabajos en grupo, reflexiones personales y ejercicios puntuales la posibilidad de descubrir y practicar habilidades de la inteligencia emocional.

Recursos de aprendizaje:

Proyección de material audiovisual. **Las clases serán presenciales.**

7. CERTIFICACIÓN

Tipo de certificación: **CONSTANCIA DE PARTICIPACIÓN DIGITAL.** Será emitida y notificada vía correo electrónico en un plazo de quince días calendarios, contados a partir del día siguiente de culminada la actividad.

Requisito: El participante deberá registrar una asistencia mínima del 80% del total de las sesiones previstas.

VIII. PLANA DOCENTE

Anabela Del Busto

Licenciada en Psicología, egresada de la Pontificia Universidad Católica del Perú, fundadora del Centro de Orientación Vocacional PORVOCACION que acompaña a jóvenes y sus familias desde el año 2007. Docente universitaria, conferencista y capacitadora en diversas universidades, colegios e institutos y empresas.

PRECIO: S/500

PREVENTA: 20% de descuento: Del 11 de noviembre al 2 de diciembre del 2024

ALIADOS CCPUCP* 25% de descuento: Profesores, estudiantes y trabajadores PUCP / Clientes BBVA (tarjetahabientes) / Suscriptores El Comercio (suscripción activa) y Asociación de Egresados PUCP (con constancia de socio hábil).

***Los descuentos NO son acumulativos a los precios de venta.**

Inscripciones en: centroculturalpucp.com/cursos-talleres

Vacantes limitadas

NOTAS:

- La PUCP se reserva el derecho de cancelar aquellas actividades que no cuenten con el número mínimo de alumnos requeridos (12). En cuyo caso se reembolsará el monto respectivo en un plazo de quince días calendarios.
- La matrícula estará abierta hasta la segunda clase, siempre que existan vacantes disponibles. El participante matriculado que, por razones de fuerza mayor debidamente acreditados como tales ante el CCPUCP solicite su reembolso, recibirá el monto pagado menos S/ 30.00 por gastos administrativos. En ningún caso, la retención superará el 10% del monto de la matrícula.
- Todos los ambientes del Centro Cultural PUCP poseen la ventilación adecuada según lo estipulado por la

normatividad vigente.