

DESARROLLANDO MI INTELIGENCIA EMOCIONAL (15 a 18 años)

I. DATOS GENERALES

Duración:	7 sesiones / 14 horas
Fechas de inicio y término:	Del 23 de mayo al 27 de junio (1 sesión para padres)
Horario:	Sábados, 2:30 p.m. a 4:30 p.m.
Modalidad:	Presencial

II. 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.

III. PÚBLICO OBJETIVO

Dirigido a adolescentes de 15 a 18 años.

IV. 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.

V. 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.
- 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.

VI. 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.**

IMPORTANTE: Si requiere de algún ajuste de accesibilidad, por favor, comunicarse al Whatsapp: [923300660](https://wa.me/923300660) para poder atenderlo.

VII. 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. 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/600.00

DESCUENTO ALIADO* 25%: Profesores, estudiantes y trabajadores PUCP / Clientes BBVA (tarjetahabientes)

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

Inscripciones en: www.centrocultural.pucp.edu.pe/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). La confirmación de la apertura del curso o taller se realizará como mínimo 24 horas antes del inicio.
- En caso un curso o taller no se aperture, se reembolsará el monto respectivo en un plazo de quince días calendarios una vez el participante haya enviado la información requerida para el proceso.
- La matrícula estará abierta solo hasta la segunda sesión del curso o taller, siempre que existan vacantes disponibles.
- El participante matriculado que no haya superado más de una sesión del curso o taller y que por razones de fuerza mayor debidamente acreditados 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. **A partir de la segunda sesión no se aceptarán requerimientos de devolución.**

- En caso de presentarse situaciones que puedan generar riesgo para la seguridad ciudadana, con el fin de proteger la integridad de los participantes, el Centro Cultural se reserva el derecho de reprogramar las sesiones o modificar la modalidad de las actividades, de presencial a virtual. Dicho cambio será informado mediante correo electrónico y WhatsApp.