

PROPUESTA FORMATIVA DEL TALLER DE DESARROLLANDO MI INTELIGENCIA EMOCIONAL

I. DATOS GENERALES

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1. Nombre: | Taller de Desarrollando mi Inteligencia Emocional |
| 2. Tipo de actividad formativa: | TALLER |
| 3. Diseño: | ABIERTO |
| 4. Modalidad: | PRESENCIAL |
| 5. Unidad Académica: | 6133 - CENTRO CULTURAL - EDUCACIÓN CONTINUA |
| 6. Duración: | 14 horas |
| 7. Número de propuesta: | C008737 |

II. FUNDAMENTACIÓN

La inteligencia emocional es indispensable para el desarrollo de las otras inteligencias tales como la lógica matemática, lingüística, musical, espacial visual, ecológica. 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, que permiten una comunicación eficaz con interacciones ajustadas a cada circunstancia.

Este taller promueve justamente habilidades de la Inteligencia emocional para que los participantes adquieran seguridad y autoconfianza, en saber quiénes son y cómo se relacionan con sus comunidad (familia, amigos). Conociéndose a sí mismo y valorando la propia esencia, puede establecer límites saludables.

III. PÚBLICO OBJETIVO

Adolescentes de 12 a 16 años de edad. .

IV. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Promueve la interacción social y escucha activa a través de las dinámicas
- Expresa sus emociones mediante el empleo de estrategias de trabajo en equipo.

V. BLOQUE TEMÁTICO

- Autoconocimiento, singularidad y autovaloración.
- Aceptando la vulnerabilidad.
- Cultura emocional 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

1. 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

2. Recursos de aprendizaje:

Las clases serán presenciales. Los participantes deberán utilizar ropa cómoda para llevar a cabo las sesiones.

VII. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

No hay evaluación del aprendizaje.

VIII. CERTIFICACIÓN

1. Tipo de certificación: CONSTANCIA DE PARTICIPACIÓN

Requisitos:

Se entregará constancia de participación a quienes asistan por lo menos al 80% del total de horas previstas.

IX. PLANA DOCENTE PROPUESTA

DOCENTE	TITULO/GRADO ACADÉMICO	EXPERIENCIA LABORAL
DEL BUSTO GUERIN, ANA GABRIELA	Licenciada en Psicología, por la Pontificia Universidad Católica del Perú.	Especialista en temas de vínculo, crianza y desarrollo, manejo de emociones, descubrimiento de la vocación, escuela y familia, trabajo en equipo y comunicación. Promotora y Coordinadora General del CEI Kinderland desde hace 21 años. Fundadora del Centro de Orientación Vocacional Porvocación atendiendo a jóvenes y familias. Ha trabajado en la PUCP desde el año 1998 como docente, dirigiendo talleres de expresión corporal y actualmente como conferencista y docente en cursos de capacitación para maestros.