



**CURSOS Y
Diplomados
ITESO**



CURSO

INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA ADOLESCENTES

Desarrolla habilidades socioemocionales para enfrentar con autenticidad los retos de la vida diaria y construir relaciones saludables.

Descripción

A través de este programa, los y las adolescentes explorarán su identidad, comprenderán sus emociones y descubrirán cómo enfrentar los desafíos con autoconfianza. Serán guiados en un entorno seguro para desarrollar su inteligencia emocional y bienestar personal.



Inicio

14 de junio 2025



Duración

30 horas en 10 sesiones

Sesiones:
10 sesiones de 2.5 horas

Trabajo en plataforma:
30 min semanales



Modalidad

Presencial



Horario

Sábados
9:30 a 12:00 horas



Inversión

Contado:
\$6,500 MXN

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

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.

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.

Beneficios del programa:

- Desarrollo de autoconocimiento y regulación emocional.
- Mejora de habilidades de expresión y comunicación.
- Fortalecimiento de la empatía y la resiliencia.
- Construcción de relaciones más saludables.

01

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?

02

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?

03

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.



Acreditación

Esta experiencia educativa requiere de autogestión y autonomía, para la ejecución y seguimiento del programa.

Para acreditar el diplomado es necesario:

- Participar activamente, ya que el principal actor y sujeto de acción en torno a su propio aprendizaje es la persona participante.
- Cumplir con el 80% de los entregables (actividades, tareas o productos)
- Contar con un 80% de asistencia a las sesiones

Al finalizar el curso, los participantes recibirán un diploma que acredita su competencia en el uso de la Inteligencia Artificial Generativa en sus respectivas áreas de trabajo.

Coordinación **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.

BLANCA VICTORIA ÁVILA GONZÁLEZ

PROMOTORA

 +52 (33)3669 3434 / +52 (33)3669 3484

 diplomados@iteso.mx / blancaag@iteso.mx

 +52 (33) 31 75 53 58

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.