

# **COACHING PARA ADOLESCENTES**

## **(14 a 17 años)**

### **I. DATOS GENERALES**

<b>Duración:</b>	10 sesiones / 15 horas
<b>Fechas de inicio y término:</b>	9 de enero al 8 de febrero
<b>Horario:</b>	Lunes y miércoles, de 9:00 a.m. a 10:30 a.m.
<b>Modalidad:</b>	Presencial

### **II. FUNDAMENTACIÓN**

Con todos los cambios inesperados que estamos viviendo, que han potenciado lo virtual, es fundamental elevar el nivel de competencia emocional y social de los adolescentes, quienes se han visto más afectados. Actualmente por la importancia que tiene la parte psicosocial en la construcción de su personalidad. Siendo ideal lograr un desarrollo evolutivo saludable en todos los aspectos de su personalidad, es esencial que el adolescente aprenda a gestionar, reconocer y focalizar sus propios recursos y, a la vez los de su entorno para que se desarrolle plena y satisfactoriamente. Para ello, a través de diferentes técnicas y dinámicas, buscaremos que los participantes tomen conciencia e integren aquello que ha de cambiar para desarrollar todo su potencial y orientarse de manera equilibrada en esta etapa de cambios a todos los niveles.

### **III. PÚBLICO OBJETIVO**

Dirigido a adolescentes y jóvenes, de 14 a 17 años.

### **IV. OBJETIVOS**

- ✓ Brindar herramientas a los adolescentes que les ayude a desarrollar las habilidades necesarias, para que tomen mayor conciencia de sí mismos y reconozcan su potencial, que contribuirá a interrelacionarse e integrarse de manera más efectiva con su entorno y así lograr poner en marcha sus metas con mayor compromiso y responsabilidad.
- ✓ Participar de un espacio de encuentro consigo mismo, para reconocer y desarrollar potenciales, descubrir habilidades, virtudes y talentos para relacionarse de manera satisfactoria con su entorno.
- ✓ Reconocer y expresar aquello que nos hace sentir bien y mal libremente, logrando mejorar la empatía y por lo tanto gestionar mejor las relaciones interpersonales. Generar pensamiento positivo, fundamental para adoptar una actitud positiva ante la vida y colaborar en el logro de sus objetivos.
- ✓ Ser conscientes de nuestros sentimientos y tratar de comprenderlos, y ser capaces de entender las actitudes y comportamientos de los demás. Así podremos desarrollar empatía con ellos y con sus circunstancias de este modo se podrán prevenir futuros conflictos

### **V. BLOQUE TEMÁTICO**

- ✓ El auto concepto. Descubrir pensamientos erróneos, creencias y bloqueos, enfrentar miedos.
- ✓ La aceptación de la figura corporal, el juego de la autoestima, mi presente y mi futuro, ejercicios de autodescubrimiento.
- ✓ Ejercicios de relajación emocional y mental, habilidades de la inteligencia emocional aprendiendo a potenciarlas.
- ✓ Lo importante de ponerse en el lugar del otro, aprendiendo a ser tolerante, control emocional, lo que me cuesta aceptar de los demás.

- ✓ Aprendiendo a organizar mis recursos y creer en mi potencial.

## VI. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

### Estrategias didácticas:

Es una propuesta de trabajo en grupo aplicando diversas dinámicas, donde imperará el carácter participativo. Como principal herramienta destaca la inteligencia emocional que va de la mano con el coaching y diversas técnicas psicológicas. La metodología planteada busca la atención plena, con prácticas y dinámicas guiadas que faciliten el descubrimiento y la apertura de emociones y pensamientos a través de juegos, de creatividad, videos y autonomía que ayude a los participantes a derrumbar barreras psicológicas, generando un lugar de confianza que les permita expresarse con libertad. Creando un espacio para que los participantes compartan y debatan, reconozcan sus habilidades y potencien la de los compañeros, garantizando el éxito del grupo.

### Recursos de aprendizaje:

**Las clases serán presenciales**, salvo excepción.

## 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. PLANA DOCENTE

### **PAOLA PELÁEZ VILLANUEVA**

Psicóloga y Psicoterapeuta Infantil, especialista en Psicología Clínica y Educativa, con Postgrado en Análisis y conducción de grupos en niveles clínicos y educativos en la Universidad de Barcelona, España. Psicoterapeuta Gestáltica y de Contención, Maestría en Fonoaudiología, Pontificia Universidad Católica del Perú, con especialidad en Estimulación Temprana y Neurodesarrollo Infantil, entrenamiento en disciplina positiva en la familia por Positive Discipline Association; coaching profesional con PNL por Instituto Latinoamericano de PNL. Su experiencia profesional incluye trabajo con niños y adolescentes, en diagnóstico, evaluación, tratamiento y prevención de trastornos del comportamiento humano. Psicoterapia individual y grupal., así como el manejo de grupos con niños y adolescentes en instituciones educativas y terapéuticas.

**PRECIO: S/490.00**

**PROMOCIÓN 20% de descuento: Del 15 de noviembre al 23 de diciembre**

**DESCUENTO ALIADO\* 25%:** 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: [www.centroculturalpucp.com/cursos-talleres](http://www.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.