



Educación Continua

CAMPUS MEXICALI

Diplomado en Inteligencia Emocional para Adolescentes

www.cetys.mx/educon

CAMPUS MEXICALI

Diplomado en Inteligencia Emocional para Adolescentes

Objetivo

El participante descubrirá la adolescencia como una etapa de crecimiento en la cual puede desarrollar las aptitudes personales que determinan el dominio de sí mismo y las aptitudes sociales que le permitirán establecer relaciones eficaces, mejorando con ello su vida personal y académica.

Dirigido a

A adolescentes entre los 13 y 18 años de edad que acepten el reto de comprometerse y responsabilizarse de sí mismos.

Contenido

Beneficios a nivel personal

- Promover tu bienestar integral.
- Mejorar tu Autoconocimiento y tu toma de decisiones.
- Gestionar el estrés que te genera un entorno de incertidumbre.
- Mejorar tus relaciones interpersonales.
- Reducir tu ansiedad y ayudarte a superar la depresión.
- Gestionar tu automotivación y alcanzar tus metas.
- Gestionar las emociones en tu ámbito familiar.

Beneficios a nivel académico.

- A mayor IE mejor concentración y rendimiento académico.
- Mejorar la comunicación con tus maestros y con tus compañeros de escuela.
- Impulsar tu confianza, responsabilidad y control emocional.
- Manejar tus conflictos académicos de manera eficaz y eficiente.

Metodología de CETYS Universidad:

- Taller vivencial participativo.
- Ejercicios prácticos de desarrollo de habilidades emocionales.
- Ejercicios de introspección y reflexión.

Módulo I. Autoconocimiento y autoestima

- Mi vida antes y después de la pandemia.
- Inteligencias múltiples.
- Inteligencia emocional (IE).
- Inteligencia Intrapersonal.
- Qué son las emociones.
- Consecuencias de la falta de IE.
- Creencias irracionales e identidad equivocadas.

- Los 4 pilares de la autoestima.
- Auto concepto.
- Auto imagen.
- Auto reforzamiento y Auto elogio
- Auto eficacia y Autoconfianza.
- Los 9 estilos de Autoestima.

Módulo II. Autocontrol y mindfulness

- Procesando mis emociones después de la pandemia.
- Qué es y que no es Mindfulness.
- Origen científico de Mindfulness.
- Respiración consciente.
- Mente inquieta.
- Atención plena o actuó en piloto automático.
- Las actitudes de Mindfulness.
- Práctica formal e informal.
- Mi nivel de estrés antes y después de la pandemia.
- Mindfulness y manejo del estrés.
- Mindfulness y autogestión de las emociones.
- Mis emociones en familia.
- Mis emociones en el contexto escolar.

Módulo III. Automotivación y éxito

- Mi automotivación, mis metas y objetivos antes y después de la pandemia.
- Utilización de mi IE para potenciar mis inteligencias múltiples.
- Éxito personal y su definición.
- Éxito académico y su definición.
- 7 fortalezas de carácter que ayudan en el cambio positivo.
- 7 hábitos de la gente altamente efectiva.

Módulo IV. Empatía y perdón

- Mi empatía antes y después de la pandemia.
- El origen de la empatía.
- Los diferentes tipos de empatía.

- Habilidades personales y grupales para desarrollar la empatía.
- Ejercicios para desarrollar la empatía.
- Necesidades personales para ser empático.
- La familia y la empatía.
- Los amigos y la empatía.
- La importancia del perdón para desarrollar empatía.
- Las pérdidas y el manejo de las emociones.
- Aprendiendo a soltar.
- Aprendiendo y respetando las diferencias individuales.

Módulo V. Relaciones eficaces y bienestar

- Mis paradigmas y tus paradigmas antes y después de la pandemia.
- Soy responsable de lo que hago con mis emociones.
- La procrastinación y su impacto en mi vida.
- Consejos para evitar la procrastinación.
- Meta cognición y su importancia en mi Inteligencia Emocional.
- Definición de Bienestar.
- 24 fortalezas personales.
- Felicidad en mi vida.
- Actos de amabilidad y responsabilidad social.
- Tipos de personas que quiero en mi vida.
- Como utilizar las redes sociales con IE.

Requisitos de Ingreso

No se requieren conocimientos previos, cualquier interesado en ingresar puede hacerlo.

En caso de que el participante sea menor de edad, firma de carta responsiva por parte de los padres.

- La fecha de inicio está sujeta a cambios sin previo aviso.
- La apertura e inicio del programa está sujeta a reunir el grupo mínimo de 12 participantes.

Requisitos de Acreditación

Haber cumplido con el 80% de asistencia.

Detalles del Programa

Fecha de Inicio: 06 de abril de 2024

Fecha de Fin: 21 de septiembre de 2024

Horario: Sábado de 9am a 1pm

Duración: 85 horas

Inversión: \$25,950 MXN

Promociones*

Inscripción Anticipada: \$1,500 MXN de descuento

Egresado: 10% de descuento

Grupo de 2 personas:** 10% de descuento

Grupo de 3 a 4 personas:** 15% de descuento

Grupo de 5 personas o más:** 20% de descuento

* no acumulables

** grupos pertenecientes a la misma empresa

Formas de Pago

Depósito Bancario:

Realizarlo en BBVA Bancomer a nombre de Instituto Educativo del Noroeste A.C. en la cuenta 0443028674

Transferencia Bancaria:

BBVA Bancomer
012020004430286743

CAMPUS MEXICALI

Diplomado en Inteligencia Emocional para Adolescentes

Mayores Informes

Promotor: Lic. Marina de la Torre

Tel: (686) 567 37 37

Email: marina.delatorre@cetys.mx



Educación Continua