

TALLER DE INTELIGENCIA SOCIAL

Objetivo de Aprendizaje

El taller se desarrolla bajo un enfoque activo, vivencial y participativo combinando la transmisión de conocimientos psicológicos con experiencias prácticas que permiten a los adolescentes integrar las habilidades sociales y emocionales en su vida cotidiana.

Temario:

Sesión 01 Conciencia emocional

- Teoría de las emociones
- Importancia de un adecuado vocabulario emocional
- Inteligencia emocional
- Técnicas de autoconciencia emocional

Sesión 02 Regulación emocional

- Entendiendo la regulación emocional
- Relación pensamiento- emoción y conducta
- Estrategias de regulación emocional

Sesión 03 Conexión con otros

- Conciencia social
- Herramientas para fortalecer la escucha activa
- Desarrollo de la empatía
- Asertividad como herramienta de comunicación empática

Sesión 04 Adaptación social

- Cooperación como competencia socioemocional
- Desarrollo de la resiliencia social, estilos y herramientas de resolución de conflictos
- Manejo constructivo de la crítica

INFORMES E INSCRIPCIONES

T.: (01) 712-7272

extension@ue.edu.pe

<https://www.ue.edu.pe/programa-de-extension-universitaria-cursos-y-talleres>

UNIVERSIDAD ESAN Av. Alonso de Molina 1652, Surco, Lima - Perú