

Programa EEPA: Educación Emocional Para Adolescentes



Tiempo de Amar®
PSICOTERAPIA



Tiempo de Amar®

PSICOTERAPIA

Según la OMS (2021), 1 de cada 7 jóvenes entre 10 y 19 años en el mundo sufre de algún trastorno mental.

En el Perú: 3 de cada 10 jóvenes sufre de depresión, ansiedad, problemas de comportamiento, de alimentación, intentos de suicidio, entre otros problemas psicológicos (MINSA, 2020).

Respecto a la violencia, la OMS (2021) refiere que 1 de cada 4 mujeres entre 15 y 24 años, experimenta la violencia por parte de su propia pareja.



Además...

Otros estudios afirman que un 80% de jóvenes en una relación (hombres y mujeres), no se autoperciben como maltratado(a) porque no reconocen las señales psicológicas o emocionales del maltrato.

Hay investigaciones que refieren que, haber sido testigo de violencia entre los padres o consumir constantemente contenido violento, genera dificultades emocionales importantes como la baja autoestima, el bajo control de impulsos o la aceptación de la violencia en una relación futura.

Ante ello, diversos estudios en la actualidad destacan la necesidad de conocer y manejar las propias emociones como factor de protección frente a la violencia.



El Programa

Educación Emocional para Adolescentes (EEPA)

Nuestro programa está basado en investigaciones sobre regulación emocional y prevención de la violencia de pareja en jóvenes y adolescentes, busca brindar recursos y herramientas psicológicas que potencien su desarrollo socio-emocional y afectivo desde el aula, teniendo y manteniendo una relación saludable consigo mismos y para con los demás.

Dirigido a:

Alumnos(as) del nivel de secundaria a partir de los 14 años (Ciclo VII, nivel secundaria, de tercero a quinto), en modalidad presencial.



Objetivos específicos

- 1° Fortalecer la salud mental de adolescentes y jóvenes acercándolos de forma práctica y vivencial a reconocer, regular y utilizar sus emociones para un mejor desempeño de su autonomía emocional.
- 2° Prevenir la violencia en adolescentes y jóvenes desarrollando estrategias de interacción social que les permitan crear, mantener y sostener un desarrollo socio-emocional y afectivo estable y saludable.

| Enfocado en la Salud Mental | Enfocado en la Prevención de Violencia |
|-----------------------------|--|
| Módulo 1 | Módulo 3 |
| Módulo 2 | Módulo 4 |



Metodología

Usando la propuesta de Barrera (2016): acerca del Sorprendizaje, las actividades que incluimos buscan el asombro, la emoción y la reflexión, basado en el neuroaprendizaje.

Por otro lado, las actividades se complementan con vivencias, retos y desafíos personales y en grupo, que permiten afianzar los aprendizajes.

Despertando **I**nterés.

Entretenerse **D**escubriendo.

Probando y **E**xperimentando.

Aprendiendo a **A**plicarlo en la vida.



Características

- 4 módulos diseñados para ser ejecutados en cada bimestre académico.
- 6 sesiones por bimestre de 90 minutos de duración cada sesión.
- 24 sesiones al año, lo que representa una capacitación de 48 horas pedagógicas en total.
- Sesiones para ser trabajadas en aula con grupos de 15 a 20 participantes.
- Las sesiones son altamente participativas y reflexivas, dirigidas por un(a) psicólogo(a) facilitador(a) de grupos, con experiencia de trabajo con adolescentes.
- Cada participante recibe, al final de cada módulo un recurso lúdico terapéutico, diseñado como acompañamiento y recordatorio de su aprendizaje.



Temario



Primer Bimestre

Salud mental para adolescentes

1. ¿Qué es y cómo influye en nuestra vida la Salud Mental?
2. Entre estigmas y mitos de la salud mental.
3. Principales trastornos psicológicos infanto-juveniles.
4. Conociendo el cerebro adolescente.
5. Activando el simulador de experiencias.
6. Autocuidado y bienestar emocional.





Segundo Bimestre

Gestionando emociones propias

1. Conociendo mi vida emocional.
2. Midiendo mis emociones para gestionarlas.
3. Regulando mis emociones con inteligencia.
4. Gestionando mis emociones más intensas.
5. Fortaleciendo mi autoestima.
6. Fortaleciendo mi automotivación.





Tercer Bimestre

Gestionando emociones ajenas

1. Descubriendo emociones ajenas.
2. Manejando situaciones estresantes.
3. Entre la broma, la burla y la agresión.
4. Campañas antibullying.
5. Relaciones de alto riesgo.
6. Previniendo la violencia en la familia y la escuela.





Cuarto Bimestre

Gestionando la afectividad Adolescente

1. Confusiones y trampas del amor.
2. El cerebro enamorado.
3. En Amor a Miento Adolescente.
4. Emociones que enamoran y desenamoran.
5. Violencia de parejas adolescentes.
6. Del autocuidado al mutuocuidado.





Beneficios para la institución



Certificado

Certificado de Reconocimiento como INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMOCIONALMENTE RESPONSABLE, el cual describe a una institución dedicada al trabajo emocional con responsabilidad al interior de su comunidad educativa.

Dos Escuelas de Padres (una semestralmente) de una hora cronológica cada una, en forma gratuita, con temática relacionada a la Salud Mental y la Prevención de la Violencia en el hogar.

Además, previo acuerdo de colaboración, la institución podrá acceder a un beneficio económico, a través de un porcentaje del costo de inscripción de las y los participantes al Programa.

Testimonio participantes

“Me pareció muy bueno me gustaron los temas y sé que me ayudarán mucho en un futuro”



“Muy inspiradora y la profesora muy amable”



“Me encanta no quiero que termine me encanta estar con todos”



“Fue muy bueno, aprendimos de las emociones y muchas otras cosas más”



“Es divertido cuando estoy en el taller no me aburro”



“Antes era muy enojona y ahora me controlo más”





Testimonio Padres

¿Notó alguno de los siguientes cambios en su hijo(a) desde que empezaron los talleres?

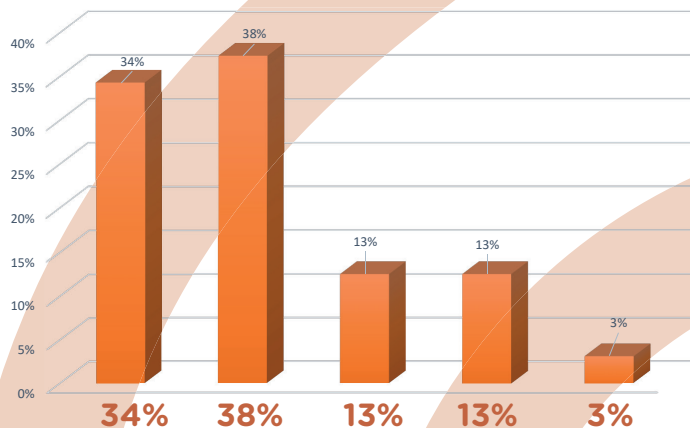
38% Lo(a) noto más suelto(a) cuando habla sobre sus emociones.

34% Noto que se esfuerza en controlar sus emociones para no responder como antes.

13% Noto que se toma su tiempo para hablar o aclarar algo que le parece confuso.

13% Noto que ahora se comunica más con sus amigos(as).

3% No he notado ningún cambio en mi hijo(a), a pesar de haber estado atento(a).






César Jimmy Bazalar Chacón

Psicólogo peruano colegiado y habilitado, en actual formación como Especialista en Terapias Contextuales en la Univ. de Almería (España), con Maestría en Psicología Clínica y de la Salud de la Univ. Ricardo Palma (Perú), Psicoterapeuta Gestalt certificado por el Instituto GestaltPerú y licenciado por la Univ. Alas Peruanas en 2015.

Con investigaciones propias y capacitaciones especializadas en Educación Emocional, Terapia de Pareja, Sexualidad, Familia y Juventud.

Junto a un equipo de psicólogos(as) con experiencia de trabajo con jóvenes y adolescentes, serán los encargados de dirigir y facilitar cada uno de los talleres.



Algunas instituciones atendidas





Tiempo de Amar®
PSICOTERAPIA

Sede principal:

Av. Venezuela 2175, Bellavista - Callao.

+51 980 508 262 | www.tiempodeamar.pe

[@tiempodeamar.pe](https://www.instagram.com/tiempodeamar.pe)

