



Curso práctico de Autoestima para adolescentes:

Técnicas efectivas para el bienestar psicológico



INICIA:

16 de octubre

FINALIZA:

13 de noviembre



SESIONES EN VIVO

7:00 P.M Illinois
Texas
8:00 P.M Florida
New York



HORAS:

8 horas de
acompañamiento
práctico.



1 Presentación

Este curso está diseñado para acompañar a adolescentes de 12 a 17 años y a sus padres en el fortalecimiento de la autoestima. Los jóvenes aprenderán a conocerse, aceptarse y enfrentar la presión social con confianza, mientras que los padres recibirán herramientas de crianza positiva y comunicación efectiva para apoyar el bienestar emocional en casa.

2 Justificación

La adolescencia es una etapa clave en la construcción de la identidad y la autoestima. Muchos jóvenes enfrentan inseguridades, presión social y dificultades de comunicación con sus padres. Este curso surge como respuesta a la necesidad de brindar herramientas prácticas tanto a adolescentes como a sus familias, fortaleciendo la confianza, el bienestar psicológico y el acompañamiento en casa.



3 Programa formativo

El programa del curso se desarrollará en 5 sesiones teórico-prácticas, haciendo un total de 8 horas de formación y acompañamiento.

Las sesiones del curso serán dictadas en vivo, y estarán disponibles en el aula virtual del instituto. Para avanzar en cada módulo debe haber visto y aprobado el módulo anterior. Se recomienda asistir al curso de manera sincrónica.

La distribución horaria será la siguiente:

Teoría	-----	4 HORAS
Prácticas	-----	4 HORAS

FACILITADORES



Francisco Rangel

Licenciado en Psicología.
Psicoterapeuta psicoanalítico en niños
y adolescentes
Experto en intervención comunitaria en
contextos de emergencia.
Diseña programas psicosociales
adaptados a contextos de emergencia.



Elais Chacón

Licenciada en Psicología.
Especialista en Orientación Familiar.
Especialista en Integración de
Psicoterapia Interactiva.
Experta en Psicología Comunitaria,
Neuropsicología del niño, niña y
adolescente, y trastorno desafiante.

4 PERFIL DEL INGRESO AL CURSO

El curso está dirigido a adolescentes de 12 a 17 años y a sus padres, madres o representantes que deseen participar activamente en el fortalecimiento de la autoestima y el bienestar emocional familiar.

1. Requisitos:

- **Adolescentes:** Sentirse motivados a conocerse mejor, fortalecer su confianza personal y aprender mientras se divierten a través de dinámicas, juegos y actividades prácticas. Se espera disposición para participar de forma activa en las sesiones y apertura para compartir sus experiencias en un ambiente seguro y respetuoso.
- **Padres y representantes:** adultos interesados en el futuro de sus hijos, comprometidos con el aprendizaje de herramientas de acompañamiento, crianza positiva y comunicación efectiva. Se espera apertura al cambio, disposición para reflexionar sobre sus prácticas familiares y motivación para apoyar activamente el proceso de desarrollo emocional de sus hijos.

5 PROPÓSITO

Al finalizar el curso Autoestima para Adolescentes: Técnicas efectivas para el bienestar psicológico, el participante será capaz de aplicar estrategias prácticas para fortalecer la confianza, mejorar la comunicación familiar y desarrollar herramientas para el bienestar emocional. Específicamente, los egresados serán capaces de:

Adolescentes:

- Reconocer y fortalecer su autoestima y autoconcepto, potenciando la autoaceptación.
- Identificar y manejar de manera saludable la presión social.
- Poner en práctica habilidades de resiliencia y autocuidado emocional.
- Expresarse con mayor seguridad en diferentes contextos sociales y familiares.

Padres y representantes:

- Aplicar herramientas de crianza positiva orientadas al fortalecimiento de la autoestima en sus hijos.
- Mejorar la comunicación efectiva con adolescentes, fomentando la confianza y el respeto mutuo.
- Comprender los principales desafíos emocionales de esta etapa del desarrollo.
- Acompañar de manera activa y constructiva el proceso de crecimiento personal de sus hijos.

CONTENIDO PARA EL ADOLESCENTE

01 **Construyendo las bases de mi autoestima**

¿Qué es la autoestima? ¿Cuál es la importancia del autoestima?,
Diferencia entre autoestima baja y alta

02 **Reconociendo mis emociones**

¿Qué son las emociones?, ¿cuáles son los tipos de emociones?,
¿qué herramientas de inteligencia emocional puedo usar?, ¿cómo
reconocer mis emociones y las de otros.?

03 **Autoconocimiento y amor propio**

¿Qué es el autoconocimiento? ¿Qué herramientas nos ayudan al
autoconocimiento? ¿Cuál es la función de estas herramientas?
¿cuándo debo utilizarlas?

04 **Decisiones en la vida cotidiana: Aprendiendo límites**

¿Qué límites puedo tomar?, ¿qué proyectos puede emprender?,
herramientas de inteligencia emocional.

05 **Afrontando situaciones estresantes**

¿Qué es el estrés? ¿Cómo afecta mi respuesta al estrés en
situaciones cotidianas? ¿Qué son las habilidades sociales?
¿Cómo las habilidades sociales me ayudan a manejarse en
situaciones de estrés?

CONTENIDO PARA PADRES

01 **El YO como concepto, proceso y contexto**

Que es el “yo” como contexto, el yo como proceso y el “yo” conceptual desde la autoestima siendo padres y ejerciendo la crianza

02 **Inteligencia emocional en la crianza**

Reconocer y nombrar emociones con mayor precisión, fomentar la empatía hacia las experiencias emocionales de sus hijos adolescentes. Promover el lenguaje emocional como herramienta de conexión y regulación.

03 **Tecnología en casa: límites, vínculos y señales de alerta**

Reflexionar sobre el impacto emocional y conductual del uso digital en adolescentes. Identificar señales de uso problemático o adicción a redes sociales. Brindar herramientas prácticas para establecer límites saludables en casa.

04 **Comunicación asertiva**

Introducir el mindfulness como herramienta de regulación emocional en la crianza. Fomentar la conciencia plena en momentos de tensión familiar. Promover prácticas sencillas que los padres puedan aplicar en casa. Cultivar la compasión hacia uno mismo y hacia los hijos.

05 **Resolución de conflictos, comunicación asertiva en momentos de crisis**

Ayudar a los padres a identificar patrones relacionales que sostienen los conflictos familiares, promover la comprensión mutua y generar alternativas de resolución desde una mirada sistémica.

SOBRE NOSOTROS

Somos un grupo de profesionales del sector salud dedicados a ofrecer capacitación médica continua de alta calidad, basada en tecnología educativa de vanguardia y en los últimos avances de las neurociencias aplicadas al aprendizaje en adultos.

El Health Training Institute (HETI) nace en Estados Unidos con el propósito de acercar evidencia científica actualizada a todos los rincones del continente. Nuestra sede para América Latina se encuentra en Panamá, desde donde impulsamos programas académicos orientados a fortalecer la práctica clínica y el liderazgo en salud.





Dr. Cleveland Beckford

Director Médico HETINS. Especialista en Urología Panamá. Past-president Sociedad Panameña de Urología



Dr. Ricardo Mosquera

Director del Departamento de Traumatología y Ortopedia HETINS. Past-President de la Sociedad de Traumatología y Ortopedia en Panamá



Dra. Tania Herrera

Directora del Departamento de Ginecología y Obstetricia HETINS. Sistema Nacional de Investigación. Investigador Nacional I



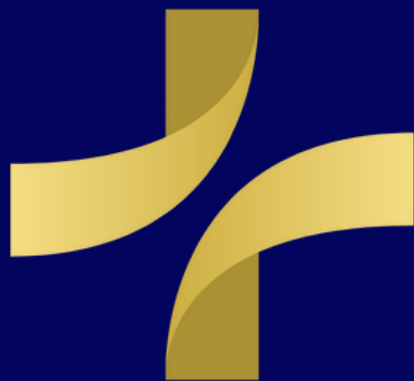
Dr. Juan Carlos Branger

Director del Departamento de Bienestar y Salud Mental HETINS. Terapeuta Breve Sistémico por el Mental Research Institute de Palo Alto. California. USA.



Dr. Akbar Fuenmayor

Director del Departamento de Pediatría HETINS. Pediatra Intensivista, coordinador del posgrado de terapia intensiva y medicina crítica del IAHULA (Instituto Autónomo Hospital Universitario de Los Andes)



Health Training Institute

FUTURE EXPERIENCE