

LA ADOLESCENCIA Y LA BÚSQUEDA DE AUTONOMÍA. EQUILIBRANDO INDEPENDENCIA Y LÍMITE

CURSO VÍA STREAMING

Fecha: martes 3, 10, 17 y 24 de junio de 2025.

Horario: De 16:00 a 17:50 Hrs.

Perfil de público al que va dirigido: Público interesado en el tema, público en general.

Entrada libre. Cupo limitado.

Mtra. Daniela García

Es Psicóloga por la Universidad Univer Milenium (2011) y Maestra en Psicoterapia Gestalt por la Universidad Humaslow (2024). Cuenta con más de nueve años de experiencia en Recursos Humanos y ha trabajado como Agente de Salud en INJUVE, asesora psicológica en LOCATEL y monitora infantil.

Actualmente, es psicoterapeuta, escritora y conferencista, especializada en adolescentes en conflicto, adicciones, trastornos alimentarios, tanatología, psicopatología infantil, disciplina positiva y terapia familiar sistémica, con enfoque en violencia familiar y de género.

Objetivos de aprendizaje

Ayudar a los adolescentes a comprender el proceso de desarrollo de la autonomía, reflexionar sobre los desafíos que implica equilibrar la búsqueda de independencia con el respeto a límites saludables, y adquirir herramientas prácticas para tomar decisiones responsables en su transición hacia la adultez.



Sesiones

Sesión 1 Entendiendo la Autonomía. ¿Qué significa ser independiente?: Explorar el concepto de autonomía, su importancia en la adolescencia y cómo se relaciona con el crecimiento personal y la toma de decisiones.

Sesión 2 Los Límites y su Propósito. ¿Por qué existen?: Comprender la importancia de los límites como una herramienta para la seguridad, el desarrollo y las relaciones saludables.

Sesión 3 Toma de Decisiones. Consecuencias y responsabilidad: Desarrollar habilidades para tomar decisiones conscientes y responsables, considerando las consecuencias de sus acciones.

Sesión 4 Equilibrando Independencia y Límite. Creando un plan de vida consciente: Integrar los aprendizajes del taller para que los adolescentes diseñen estrategias personales que les permitan equilibrar su autonomía con el respeto a los límites en sus relaciones y proyectos futuros.

Se entrega constancia de participación con el **80%** de asistencia



IMPORTANTE

Te invitamos a leer las siguientes **políticas de funcionamiento**, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Todas nuestras actividades son gratuitas.
2. Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción **NO ASEGURA TU LUGAR**. Es importante conectarse con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones sólo se harán a través de la página web de Zoom. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
5. Para obtener la constancia de participación es obligatorio cubrir el 80% de asistencias de los cursos de cuatro sesiones; para cursos de tres sesiones debes cubrir el 100%. No aplica para conferencias o actividades únicas. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir todas las actividades del mes.
6. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es mantenerse en la sesión por lo menos 60 minutos. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, tendrán que escribir directamente a centroeducativo@myt.org.mx

