



TALLER PARA ADOLESCENTES

Coaching Adolescente

Decisiones y Metas de Vida

1. INTRODUCCIÓN

Los adolescentes al igual que el resto de personas tienen que tomar decisiones en su día a día, con la peculiaridad de que deben de enfrentarse a un conjunto de desafíos y tareas en su proceso de convertirse en adulto. Las decisiones que tomen en esta etapa repercutirán inevitablemente en su porvenir.

Buena parte de las conductas de riesgo para la salud y el bienestar propios y de la comunidad son el resultado de decisiones inconscientes en las que las presiones externas pesan más que la propia determinación. Por ello, es tan importante fomentar la toma de decisiones autónoma. Debemos de enseñar a nuestros adolescentes a pensar por sí mismos, a ser críticos y a analizar sus actos y decisiones de manera racional.

Debemos de enseñarles estrategias que les ayuden a ser conscientes de las decisiones que van tomando y a aceptar sus consecuencias. La habilidad para tomar decisiones se aprende, también se puede practicar y mejorar. Parece ser que las personas hábiles en

la toma de decisiones tienen capacidad para clasificar las distintas opciones según sus ventajas e inconvenientes y, una vez hecho esto, escoger lo que parece mejor opción.

Así, les será más sencillo poder tomar decisiones sobre los su educación, la clase de amigos que elegirán, la clase de amigo que serán, el poder llevarse bien con sus padres, con quién tener una cita, qué hacer con respecto al sexo; qué hacer con respecto a fumar, beber, consumir drogas y otras adicciones, y de su propia valía.

2. DIRIGIDO A

Adolescentes, que inician el 5to. año de educación secundaria.

3. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Para los ADOLESCENTES:

- Ayudar a los jóvenes y adolescentes a evaluar, entender y tomar las mejores decisiones en aspectos importantes, que marcaran el resto de sus vidas.
- Elaborar un plan de vida, basados en un auto-diagnostico de sus competencias de vida.
- Elaborar un plan de acción, consistente y real, que les facilite llevar a cabo su plan de vida, desarrollando mecanismos de control para mantenerse en curso para el logro de sus metas trazadas
- Contribuir a un clima personal, familiar y relacional adecuado manteniendo la motivación, así como la disposición al cambio y mejora
- Fomentar una cultura positiva de relaciones e interrelaciones entre el adolescente y su entorno, aportando un clima más sano y estable entre ellos.

Para los PADRES DE FAMILIA:

- Facilitar a los padres herramientas y recursos para entender y apoyar las mejores decisiones de sus hijos, en base a entendimiento y comprensión
- Fortalecer las relaciones padre-adolescente a través de la búsqueda de equilibrio personal del padre que lo ayude a potenciar sus relaciones de vida a nivel laboral y familiar.

4. TEMARIO REFERENCIAL – 12 horas en tres sesiones

Parte 1: LAS SEIS DECISIONES ADOLESCENTES

INTRODUCCIÓN A LAS 6 DECISIONES MÁS IMPORTANTES DE TU VIDA

- Ejercicio de visualización – Viaje de 70 años
- Las decisiones que se toman ahora definen el curso de tu vida
- Las seis áreas más importantes
- Trabajo en grupos de 4-5 personas
- ¿Qué decisiones deben tomar los jóvenes en cada una de esas áreas?.

EDUCACIÓN: ¿QUÉ HARÁS AL RESPECTO?

- Habilidades para la Vida
- Definiendo mi propósito en la vida
- De qué manera los estudios afectan tu capacidad para ganar dinero.
- Cómo prepararte para la universidad.
- Cómo descubrir en que eres bueno.
- Trabajo y Empleabilidad

AMIGOS: ¿QUÉ CLASE DE AMIGOS ELEGIRÁS Y SERÁS?

- 4 Señales para Cambiar amigos
- Cuenta Bancaria de las Relaciones
- Cómo enfrentar el problema de ser o no popular.
- Lo que puedes hacer cuando no tienes amigos.
- Lo que puedes hacer para ser la clase de amigo que quisieras tener.
- Cómo soportar la presión de los demás.

PADRES: ¿CÓMO PODER LLEVARTE BIEN CON ELLOS?

- Porqué debes mantener la comunicación abierta y Cómo hacerlo
- Cuando debes educar a tus propios padres
- Cómo lograr una buena relación.
- Cómo desarmar a tus padres.
- Cómo enfrentar las comparaciones.
- Qué hacer con padres desastrosos.

AMOR: ¿QUÉ HARÁS CON RESPECTO A TENER ENAMORADO/A? ¿Y EL SEXO?

- Bienvenido al Drama – Las relaciones son difíciles
- ¿Estoy en una relación saludable?
- Mitos sobre el sexo
- Rutas de las relaciones
- Ser inteligente respecto a tener enamorado o enamorada.

- Aun no sales con nadie ¿y qué?
- Los riesgos de centrar tu vida en la enamorada o enamorado.
- Mitos sobre el sexo a tu edad.

ADICCIONES

- 3 Crudas realidades sobre las adicciones
- Corta de Raíz
- Decide basado en hechos
- La verdad sobre el alcohol, tabaco y las drogas.

AUTOESTIMA: TU PROPIA VALÍA

- Espejo Social vs Espejo Real
- Competencia vs Personalidad
- El Arco de Triunfo de tu Propia Valía
- Por qué es absurdo centrarse en las opiniones de los demás
- Personalidad y competencia.
- Cómo desarrollar tus talentos.

Parte 2. EXPLORANDO MI PLAN EN LA VIDA

DESCARGANDO LA MOCHILA

- Las cosas que me molestan.
 - Identificando una lista de prioridades y pendientes
- Mi posición frente al mundo.
 - ¿Estoy haciendo lo que debo de hacer o sólo lo que tengo que hacer?
 - Posición: Puedo no ser el culpable, pero si soy el responsable.
 - Misión y Propósito

CREENCIAS

- ¿y por qué no logramos cambiar a pesar de que sabemos que ello es necesario?
- Situaciones que debemos entender y resolver:
 - Somos nuestro peor enemigo
 - Pensamos que lo podemos hacer solos
 - Creemos que es un asunto de voluntad
 - ¿Basta con golpearse el pecho? No puedo pasar a la acción

LA PROACTIVIDAD EN MI VIDA

- El poder de los paradigmas
- El equilibrio entre Producción y Capacidad de Producción.

- Efectividad y Eficiencia.
 - Lo “bueno” es enemigo de “lo mejor”
- La libertad de elegir. Entre el estímulo y la respuesta.
- Circulo de preocupación e influencia
- Control directo, indirecto e inexistente
- Los “tener” y los “ser”

¿QUÉ ES UN PLAN DE VIDA?

- ¿Por qué es importante un plan de vida?
- Los elementos de un plan de vida
- Ejercicio de Visualización: ¿Cómo quisiera ser Recordado?

PRIORIDADES

- ¿Por qué son importantes las metas?
- Identificando mis roles de vida
- Tipos de Metas y mis roles de vida
- La Rueda de la Vida. Auto-evaluación e identificación
- Trazando las metas. Planteando metas de trabajo, a partir de las expectativas de los participantes.

TOMANDO CONTROL: DECISIONES Y ACCIONES

METAS SMART

- Decisiones claves – Metas a corto plazo (SMART)
- Plan de acción. Acción inmediata en cada área de la Rueda de la VIDA
- Componentes de un Plan de Acción: Aprendizajes, Ayuda y Obstáculos a Superar

BUSCANDO EL EQUILIBRIO

- Organícese y administre bien el tiempo
- Listas de cosas para dejar de hacer
- Aprendiendo a decir NO

TOMANDO ACCIÓN

- Plan de acción en 5 pasos.
- Compromiso y rendición de cuentas.

PLANIFICACIÓN

- Tomando control del Caos
- Maneja tus Emociones
- Hábitos positivos para mantenerte enfocado en tus metas

- Espacios de Planificación: Revisión Semanal, Trimestral y Anual
- Matriz del Tiempo y la Planificación
- Reflexión final y cierre

CIERRE: GESTIONA TU VIDA

- **LA CUENTA BANCARIA EMOCIONAL**

- Comprender
- Prestar atención
- Mantener compromisos
- Aclarar expectativas
- Integridad personal
- Disculparse con sinceridad.
- Selección de metas

5. METODOLOGÍA

- Fase Expositiva

- El desarrollo es interactivo, práctico y experiencial, teniendo como base las intervenciones del facilitador en la parte teórica y en la contextualización del “para qué”, planteando dinámicas, ejercicios vivenciales y experienciales, tanto individuales como grupales, motivando la intervención activa y la discusión permanente, en la búsqueda del aprendizaje y desarrollo de las habilidades necesarias.
- Cada concepto se expone con un ejercicio posterior de auto evaluación que permita a cada quien reflexionar sobre su mirada de la situación, de manera que puedan desarrollar un diálogo sin reacciones emocionales, bajo un espacio de tranquilidad y armonía.
- Se facilita momentos de reflexión, procesando los conceptos para llevarlos a la práctica en su vida real, propiciando espacios de diálogo de manera natural.
- Demostración de los principios y herramientas del coaching
- Practica de herramientas del coaching
- Feedback

- Actividad Lúdica

- Desarrollo de actividades orientadas como un medio de integración y auto-aprendizaje, en base a la ejecución de diversas dinámicas y juegos, compartiendo tareas y procesos que les faciliten el logro de

objetivos, así como el desarrollo de procesos reflexivos en relación a sus objetivos.

- Ejercicios individuales bajo el objetivo de “Aprender haciendo” vs. “Aprender viendo o escuchando”
 - Entrega de herramientas y consejos prácticos para lograr un desempeño personal superior
- Actitud Reflexiva
 - Se interactúa y reflexiona, sobre las situaciones expuestas, su actitud y comportamientos, así como la perspectiva que tienen sobre sus causas y efectos.
 - Actitud de Compromiso
 - Se identifican aquellos cambios en su comportamiento, que consideran más adecuados, para la mejora de sus relaciones, procesos y actividades diarias.

6. ESTRUCTURA DE TRABAJO:

CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA:

- El programa se compone de TRES sesiones de hasta 04 horas cada uno, desarrollados en una sesión semanal, en un horario adecuado para los participantes.
- Se implementan en las instalaciones del centro educativo, en la frecuencia de días y horario que mejor se adecue a los participantes.
- Se realizan combinando el modo Conferencia con dinámicas vivenciales de aplicación y ejercicios de autoevaluación.
- Dirigido a grupos pequeños, de hasta 30 adolescentes.
- Los materiales y resúmenes, se distribuyen en modo digital
- Se entregan certificados de participación.

7. FACILITADORES

LUIS

- Coach de Intervenciones Estratégicas del Robbins-Madanes Center for Strategic Intervention, USA. Maestría en Gerencia Social de la Pontificia Universidad Católica del Perú. 11 años trabajando en el Cuerpo de Paz, Perú. Coordinador de la Iniciativa de Habilidades para la Vida y Liderazgo para jóvenes. Capacitador de capacitadores en técnicas de educación para adultos, Interculturalidad, Comunicación Asertiva, Desarrollo de talento y Liderazgo y Coaching. Capacitador y Coach corporativo con más de 4 años de experiencia diseñando e



implementando capacitaciones para programas Desarrollo Personal y Productividad. Experiencia en manejo de temas de adaptación cultural, y habilidades técnicas para el desarrollo comunitario en entornos rurales. Experiencia en el diseño e gestión de proyectos comunitarios para programas sociales relacionados a la Promoción de Salud Comunitaria, Manejo Ambiental Comunitario, Desarrollo Económico Comunitario, Desarrollo Juvenil, Agua Saneamiento e Higiene. Coach de Vida y de Relaciones con más de 15 años de experiencia en el área de desarrollo personal, especializándose en brindar claridad de ideas para potenciar la productividad profesional y personal.

PABLO

- Ingeniero Civil UNI. Más de 1500 horas facilitando diversos talleres de desarrollo de competencias directivas para empresas del sector minero, industria y agroindustria, como Buenaventura, AESA Minería, Camposol, AgroIndustrial Laredo, ISM Industrias San Miguel, Movil Tours, Petrex, Diners Club, Club de Regatas Lima, Ministerio de la Mujer, Municipalidad de San Isidro, Municipalidad Metropolitana de Lima, U. San Cristóbal de Huamanga, Instituto de Neoplásicas INEN, IREN Norte, Hospital Almenara y EsSalud Huancavelica. Consultor de Negocios orientado al desarrollo del potencial humano. Consultor especialista del programa de Gestores Voluntarios de COFIDE y Expositor de la Tabla de Negocios MyPE. Coordinador de la implementación de los talleres de eslmagen desde hace nueve (09) años. Presidente del Instituto de la Gestión y Desarrollo Educare Perú, orientado al desarrollo e implementación de programas de fortalecimiento de las capacidades y competencias emocionales de las parejas, padres y familias. Se desempeñó como Director del Instituto de la Construcción y Gerencia, así como Director del centro Creative Center del Instituto Telematic. Ha sido jefe de Marketing de diversas organizaciones, entre ellas de Intercade, empresa de capacitación del sector minero. Ha realizado consultoría en temas de desarrollo digital e Internet para la USIL, Provide, Embajada Alemana y la Autoridad Portuaria Nacional.

