ESCUELA DE INTELIGENCIA

Dossier informativo · Edición de Navidad 2026-2027

Despertar el talento

· Jóvenes

Intensivo de inteligencia emocional para chicas y chicos de 12 a 17 años. Veinte horas para conocerse, gestionar lo que sienten y decidir con criterio.

12 a 17 años | Online y en directo | 20 horas | 28 dic. – 3 ene.

Formando en inteligencia emocional desde 1991

escueladeinteligencia.com

POR QUÉ ESTE PROGRAMA

Lo que no viene en el temario

En el instituto se aprenden matemáticas, lengua e idiomas. Casi nadie enseña qué hacer con los nervios antes de un examen, con una rabia que sube de golpe o con la sensación de quedarse fuera del grupo. Y sin embargo, eso pesa tanto como cualquier asignatura en cómo se estudia, cómo se decide y cómo se convive.

La inteligencia emocional se puede aprender. No como teoría, sino como práctica: darse cuenta de lo que uno siente, entender qué lo provoca y elegir qué hacer con ello. Eso es lo que trabajan durante cinco sesiones.

> **Entre los 12 y los 17 empiezan a tomarse decisiones que acompañan toda una vida. Mejor tomarlas conociéndose.**

Tres decisiones que empiezan ahora

Las plantea el propio método de la Escuela, y en este programa se trabajan desde la edad de quien las está empezando a tomar.

1

¿Qué quiero estudiar… y que me guste?

2

¿A qué me quiero dedicar… y que me guste?

3

¿Con quién quiero compartir mi vida… y que me haga bien?

Despertar el talento · Jóvenes adapta a esta edad el primer paso del itinerario de la Escuela de Inteligencia, «Despertar el talento». Mismo método, otro lenguaje: juegos, retos, conversación y mucha práctica.

Qué es

Formación práctica en grupo, con un método propio y un formador que acompaña en directo cada minuto.

Qué no es

Ni una charla motivacional, ni un curso grabado, ni terapia. Es aprender haciendo, con otros jóvenes.

DE UN VISTAZO

Todo lo práctico, en una página

PARA QUIÉN
Jóvenes de 12 a 17 años
Sin experiencia previa

MODALIDAD
Online y en directo
Por videoconferencia

FECHAS
28, 29 y 30 de diciembre de 2026
2 y 3 de enero de 2027

DOS TURNOS A ELEGIR
Mañana: 9:00 a 13:00
Tarde: 16:00 a 20:00
Hora peninsular española

DURACIÓN
20 horas
Cinco sesiones de cuatro horas, con pausa

CERTIFICACIÓN
Certificado de participación
Escuela de Inteligencia y Northern International University de Estados Unidos (NIU)

CÓMO MATRICULARSE
Formulario de información + entrevista por WhatsApp
624 552 505

QUÉ INCLUYE
20 horas en directo, retos entre sesiones y certificado

Matrícula hasta el 15 de diciembre de 2026
195 €

A partir del 16 de diciembre
295 €

QUÉ SE LLEVAN

Al terminar, sabrán...

1. **Darse cuenta de lo que sienten** antes de reaccionar, y ponerle nombre.
2. **Calmarse en caliente** con un procedimiento sencillo de tres pasos: para, piensa, actúa.
3. **Reconocer las conductas que repiten** sin darse cuenta y el beneficio aparente que las sostiene.
4. **Decir que no y pedir lo que necesitan** con respeto, sin agredir y sin callarse.
5. **Organizar su tiempo de estudio** distinguiendo lo importante de lo urgente.
6. **Ponerse una meta propia** y trazar un plan concreto para acercarse a ella.

CÓMO SE APRENDE

Jugando y haciendo

Juegos, retos y escenas de su día a día. La teoría justa para entender lo que se practica.

En grupos pequeños

Gran parte del trabajo se hace en salas de tres o cuatro, donde es más fácil hablar.

Con atención

Ejercicios breves para aprender a parar, respirar y observar lo que pasa dentro y fuera.

Con retos entre sesiones

Cada día termina con un reto corto para practicar en casa lo aprendido.

EL PROGRAMA, DÍA A DÍA

Seis bloques en cinco sesiones

DÍA **1**

28 de diciembre

Jóvenes más conscientes

Darse cuenta es el primer paso de todo lo demás.

- Para qué sirve la inteligencia emocional en la vida y en los estudios.
- Atención y observación: despertar los cinco sentidos.
- La disciplina como fuente de confianza y libertad.
- Honestidad con uno mismo y asertividad con los demás.
- Actitud positiva e intención «gano-ganas».

DÍA **2**

29 de diciembre

Jóvenes más eficaces

Lo que repetimos sin darnos cuenta, y cómo cambiarlo.

- Salir de la zona de comodidad.
- Descubrir los «juegos»: conductas que repetimos y el beneficio aparente que las sostiene.
- Cambiar la conducta a través de la actitud.
- Superar los miedos que frenan el cambio.
- Crear hábitos saludables que se mantengan.

DÍA **3**

30 de diciembre

Jóvenes emocionalmente inteligentes

Leer las emociones y usarlas a favor.

- Soltar las emociones difíciles de forma sana: el semáforo emocional.
- Qué información nos da cada emoción y cómo usarla.
- De víctima a protagonista. La culpa y el resentimiento.
- Acoso escolar: reconocerlo, no formar parte y pedir ayuda.
- Relaciones que hacen daño: poner límites y alejarse.
- Las emociones como motor de la motivación y el estudio.

DÍA

4

2 de enero

Jóvenes más comprometidos

La propia palabra como punto de apoyo.

- Responsabilidad, compromiso y proactividad.
- Gestión del tiempo de estudio: lo importante y lo urgente.
- El estrés antes de los exámenes y cómo afrontarlo.
- Autoestima: reconocer lo que valgo y lo que aporto.

DÍA

5

3 de enero

Jóvenes más íntegros y entusiastas

Saber quién quiero ser y ponerle ganas.

- Principios, valores y virtudes propios.
- Creencias que impulsan en lugar de frenar.
- Automotivación y dinámicas de alto impacto.
- Mi visión y mi plan para el nuevo año.

UNA SESIÓN POR DENTRO

Cuatro horas que se pasan rápido

Inicio **Bienvenida y activación**
Un juego o un ejercicio en movimiento para entrar en la sesión y recuperar el reto del día anterior.

Primer bloque **Descubrir**
Una idea clave del día, contada con ejemplos de su edad, y una dinámica para vivirla.

Pausa **Veinte minutos lejos de la pantalla**
Para moverse, beber agua y despejarse.

Segundo bloque **Practicar**
Trabajo en salas pequeñas, escenas y ejercicios aplicados a los estudios y a las relaciones.

Cierre **Lo que me llevo y el reto**
Cada participante se queda con una idea propia y un reto breve para practicar hasta la siguiente sesión.

ONLINE, EN DIRECTO Y CON CUIDADO

Desde casa, pero acompañados

El programa es en directo: hay un formador al otro lado en todo momento, que conoce a cada participante por su nombre y cuida del grupo.

Cómo cuidamos las sesiones

- Las sesiones no se graban, y en el acuerdo del grupo se pide no hacer capturas.
- Lo que se comparte en el grupo se queda en el grupo.
- Cámara encendida y nombre real visible: nos vemos y nos conocemos.
- La inscripción la hace siempre la madre, el padre o el tutor legal.
- Es formación, no terapia. Si percibimos que un participante necesita otro tipo de apoyo, lo hablamos con discreción con su familia.
- Ante cualquier señal de acoso o de riesgo, el equipo actúa con un protocolo de protección del menor.

Qué hace falta

Un ordenador o una tableta con cámara y micrófono, buena conexión y un sitio tranquilo. Recomendamos auriculares. El móvil sirve en caso de necesidad, pero en una pantalla pequeña se pierde parte de las dinámicas.

Si eres madre, padre o tutor

Ayúdale a reservar un espacio tranquilo durante las cuatro horas y pregúntale por el reto de cada día: es la mejor forma de acompañar sin vigilar.

Si eres profesor u orientador

Puede ser un buen complemento para alumnos que quieren conocerse mejor, ganar confianza o estudiar con menos nervios. Compárteles este dossier.

Si trabajas en una entidad

Si acompañas a adolescentes desde una asociación o un servicio público, escríbenos y te contamos cómo pueden participar.

QUIÉN LO IMPARTE

Una escuela pionera en inteligencia emocional

JM

Javier Mañero Moreno

Fundador de la Escuela de Inteligencia. Al frente del equipo docente del programa.

- Licenciado en Empresariales por la Universidad Complutense de Madrid.
- Máster en Inteligencia Emocional, Coaching y PNL por la Universidad Camilo José Cela.
- Doctor Honoris Causa por la Northern International University.
- Más de 30 años en la formación universitaria y más de 2.500 horas lectivas.

Le acompañan formadores del equipo de la Escuela preparados en el método.

1991

La Escuela empieza a formar en inteligencia emocional. Pioneros en España, con más de 20.000 personas formadas.

2008

Primeras formaciones en modalidad virtual: experiencia probada en aprender a distancia.

2010

Inteligencia emocional y coaching educativo en colegios y universidades de España y para el Ministerio de Educación de Colombia.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Hace falta experiencia previa o «tener un problema»?

No. Es para cualquier joven de 12 a 17 años que quiera conocerse mejor. Se parte de cero.

¿Cuatro horas delante de una pantalla no es mucho?

No es una clase magistral: hay juegos, movimiento, trabajo en grupos pequeños y una pausa de veinte minutos lejos de la pantalla.

¿Juntan a chicos de 12 con chicos de 17?

Las dinámicas se adaptan a cada edad y, cuando conviene, las salas pequeñas se forman por edades cercanas.

¿Cómo se paga?

Después de la entrevista por WhatsApp te enviamos el enlace de pago y la confirmación de la plaza.

CÓMO MATRICULARSE

Estas Navidades, un regalo que se queda

Veinte horas para que tu hijo o tu hija aprenda a entender lo que siente, a llevarse mejor con los demás y a decidir con más criterio. Lo que se aprende aquí no caduca cuando se acaban las vacaciones.

195 € hasta el 15 de diciembre · 295 € después

1

Pide información

Rellena el formulario de la página de la formación, en la web de la Escuela.

2

Hablamos

Te escribimos por WhatsApp para una breve entrevista y resolver tus dudas.

3

Reserva la plaza

Elige turno de mañana o de tarde y recibe el enlace de pago.

4

Todo listo

Antes del 28 de diciembre te enviamos el acceso y las indicaciones.

¿Hablamos?

624 552 505

Escanea el código para escribirnos por WhatsApp, o escríbenos a **info@escueladeinteligencia.com**.

Toda la información en **escueladeinteligencia.com**