

Habilidades para la regulación emocional

Ciencias Sociales y Humanas | Psicología

Descripción del Curso

DESCRIPCIÓN

Curso de Psicología para estudiantes a partir de 17 años, con un enfoque práctico y orientado al desarrollo integral. El programa combina fundamentos teóricos de la psicología con experiencias de aplicación en la vida cotidiana, promoviendo el análisis crítico, la reflexión sobre el bienestar y la capacidad de transferir conceptos a contextos reales. El objetivo general es que el estudiante analice, diseñe y justifique planes personales que favorezcan la regulación emocional, la adaptabilidad y el autoconocimiento, y que pueda trasladar estos aprendizajes a ámbitos académicos, laborales y personales. La evaluación de esta unidad prioriza la construcción y la justificación del plan personal, así como su implementación y ajuste:

- Plan personal de regulación emocional (40%).
- Informe de viabilidad y criterios de ajuste (30%).
- Presentación oral breve del plan y su justificación (30%).

Duración prevista de la unidad: 3 semanas. Este curso se estructura en unidades que integran teoría, análisis crítico, prácticas guiadas y evaluación formativa para favorecer el aprendizaje significativo y la transferencia de lo aprendido a situaciones reales.

Competencias

COMPETENCIAS

- Analizar de forma crítica la información psicológica y fundamentar argumentos con evidencia empírica.
- Aplicar conceptos psicológicos en el diseño de un plan personal de regulación emocional y en la toma de decisiones personales.
- Comunicar ideas y resultados de manera clara y eficaz, tanto por escrito como oralmente, para justificar planes y criterios de ajuste.
- Desarrollar autogestión y autoevaluación: organizar el aprendizaje, monitorizar el progreso y reflexionar sobre el impacto personal.
- Integrar principios éticos, responsabilidad social y empatía al analizar casos y planificar intervenciones personales.
- Transferir conocimientos a contextos reales (académico, laboral y familiar) y adaptar el aprendizaje a diferentes escenarios.

Requerimientos

REQUERIMIENTOS

- Requisitos académicos previos: estar inscrito en la asignatura de Psicología y haber cumplido con las actividades previas requeridas (según normativa institucional).
- Habilidades de lectura crítica y escritura para la elaboración de informes y para la exposición de la justificación.
- Acceso a la plataforma educativa y a herramientas de videoconferencia para sesiones y presentaciones.
- Materiales: lecturas obligatorias, cuaderno o cuaderno digital para anotaciones y recursos proporcionados por el curso.
- Compromiso de participación, entrega puntual de tareas y asistencia a actividades sincrónicas, cuando corresponda.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Identificación y reconocimiento de emociones y señales en situaciones cotidianas

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer al menos cinco emociones en uno mismo y en otras personas en situaciones cotidianas y describir señales fisiológicas, cognitivas y conductuales asociadas.
- Aplicar un vocabulario emocional adecuado para describir estados afectivos en diferentes escenarios y facilitar la comunicación.
- Analizar brevemente escenarios simples para identificar emociones subyacentes y las señales observables correspondientes.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Reconocimiento de emociones básicas y complejas en uno mismo y en otros, con ejemplos prácticos.
2. **Tema 2:** Señales fisiológicas (cambios de pulso, respiración, tensión muscular) y señales cognitivas (pensamientos, sesgos perceptivos) asociadas a emociones.
3. **Tema 3:** Lectura de emociones en interacciones sociales y vocabulario emocional para describir estados afectivos.

Unidad 2: Unidad 2: Estrategias de regulación emocional: selección y aplicación en situaciones concretas

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar la situación emocional y seleccionar una o varias técnicas de regulación adecuadas (p. ej., respiración, reestructuración cognitiva, atención plena, distanciamiento).
- Justificar la elección de la técnica en función de la eficacia probada y del contexto (académico, social, personal).

- Practicar la aplicación de al menos dos técnicas en simulaciones estructuradas y evaluar su impacto inmediato.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Fundamentos de estrategias de regulación emocional y sus efectos en la intensidad emocional.
2. **Tema 2:** Selección de técnicas según el tipo de situación y objetivo regulatorio.
3. **Tema 3:** Criterios de efectividad y adaptabilidad contextual para la regulación emocional.

Unidad 3: Unidad 3: Autoobservación emocional y registro regular de emociones, desencadenantes y respuestas

Objetivos de Aprendizaje

- Diseñar e implementar un sistema de autoobservación emocional sostenible durante al menos 4 semanas.
- Registrar al menos 5 entradas semanales que describan emociones, desencadenantes y respuestas conductuales o cognitivas.
- Analizar las entradas para identificar patrones recurrentes y posibles enfoques de intervención personal.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Conceptos y métodos de autoobservación emocional y registro personal.
2. **Tema 2:** Diseño de un diario emocional con categorías claras (emoción, intensidad, desencadenante, respuesta).
3. **Tema 3:** Análisis de patrones y guías de intervención personal basada en datos recogidos.

Unidad 4: Unidad 4: Plan personal de regulación emocional para ámbitos académicos, sociales y personales

Objetivos de Aprendizaje

- Seleccionar al menos tres estrategias de regulación para distintos contextos (académico, social y personal).
- Diseñar un plan personal estructurado con objetivos, técnicas, indicadores de progreso y mecanismos de ajuste.
- Preparar un informe breve que justifique la viabilidad del plan y describa criterios de revisión y ajuste periódico.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Estrategias para el contexto académico: gestión del estrés, foco, y regulación en evaluaciones y tareas.
2. **Tema 2:** Estrategias para el contexto social: manejo de conflictos, comunicación asertiva y regulación en interacciones.
3. **Tema 3:** Integración de estrategias en el plano personal y plan de implementación y revisión.

