

Desarrollo de Relaciones Sanas y Habilidades para la Vida Adulta

Ciencias Sociales y Humanas | Psicología | para estudiantes universitarios | 16 semanas

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para jóvenes adultos universitarios que buscan fortalecer sus competencias emocionales, sociales y prácticas para enfrentar los retos de la vida diaria con mayor autonomía y bienestar. A través de un enfoque integrador basado en la reflexión crítica, el análisis de casos reales y dinámicas participativas, los estudiantes explorarán los fundamentos psicológicos de las relaciones interpersonales saludables y las habilidades esenciales para la vida adulta.

El curso abarca temas clave como la toma de decisiones responsables, la comunicación asertiva, la resolución de conflictos, la organización del tiempo y recursos, así como la comprensión de la cultura general como elemento que influye en la construcción de identidad y relaciones sociales. Se promueve un aprendizaje activo que combina teoría y práctica para fomentar el desarrollo integral del estudiante.

Al finalizar, los participantes serán capaces de identificar y aplicar estrategias efectivas para construir relaciones interpersonales positivas, gestionar sus emociones y recursos personales, y tomar decisiones informadas que contribuyan a su bienestar integral y éxito en la vida adulta.

Objetivos Generales

- Identificar los componentes fundamentales de las relaciones sanas y su importancia en la vida adulta.
- Aplicar técnicas de comunicación efectiva y resolución de conflictos para mejorar la convivencia interpersonal.
- Planificar y organizar actividades personales utilizando herramientas de gestión del tiempo y recursos.
- Analizar y reflexionar sobre situaciones cotidianas para tomar decisiones informadas y éticas.
- Integrar conocimientos culturales y sociales para fortalecer la identidad personal y las relaciones sociales.

Competencias

- Analizar y aplicar principios psicológicos para el desarrollo de relaciones interpersonales saludables.
- Desarrollar habilidades de comunicación asertiva y resolución de conflictos en contextos personales y sociales.
- Gestionar de manera efectiva el tiempo y los recursos personales para la organización en la vida diaria.
- Tomar decisiones responsables basadas en el análisis crítico y la reflexión ética.
- Comprender la influencia de la cultura general en la construcción de la identidad y en las relaciones sociales.
- Evaluar situaciones reales para proponer soluciones que favorezcan el bienestar emocional y social.

Requerimientos

- Conocimientos básicos de psicología o ciencias sociales.
- Acceso a materiales digitales y bibliografía recomendada.
- Disposición para el trabajo colaborativo y la reflexión personal.
- Habilidades básicas de comunicación escrita y oral.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción a las habilidades para la vida adulta

Unidad 2: Fundamentos de las relaciones interpersonales

Unidad 3: Comunicación asertiva y escucha activa

Unidad 4: Manejo de emociones y regulación emocional

Unidad 5: Resolución de conflictos y negociación

Unidad 6: Toma de decisiones responsables

Unidad 7: Organización personal y gestión del tiempo

Unidad 8: Cultura general y construcción de identidad

Unidad 9: Autonomía y responsabilidad en la vida adulta

Unidad 10: Estrategias para el desarrollo de redes de apoyo social

Unidad 11: Manejo del estrés y bienestar emocional

Unidad 12: Hábitos saludables para una vida equilibrada

Unidad 13: Uso responsable de la tecnología en la vida diaria

Unidad 14: Planificación financiera básica para jóvenes adultos

Unidad 15: Proyecto integrador I: Análisis de casos reales

Unidad 16: Proyecto integrador II: Desarrollo de un plan personal de vida