

Desarrollo de habilidades para formar relaciones sanas y tomar decisiones

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

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para estudiantes universitarios interesados en fortalecer sus competencias sociales y emocionales, enfocándose en la formación de relaciones interpersonales saludables y en la toma de decisiones informadas y responsables. A lo largo de 16 semanas, se abordarán aspectos fundamentales de la psicología aplicada que permiten a los jóvenes adultos enfrentar los retos cotidianos desde una perspectiva reflexiva y analítica.

El curso está dirigido a estudiantes de diversas disciplinas que buscan mejorar su bienestar personal y social mediante el desarrollo de habilidades prácticas para la vida diaria. Utiliza un enfoque metodológico activo y participativo, combinando el análisis de casos reales, dinámicas grupales, debates y reflexiones individuales para facilitar el aprendizaje significativo.

Al finalizar, los estudiantes serán capaces de identificar y gestionar emociones, construir y mantener relaciones interpersonales sanas, aplicar estrategias efectivas para la toma de decisiones y organizar su vida personal de manera equilibrada, integrando aspectos de cultura general que potencien su desarrollo integral.

Objetivos Generales

- Identificar los componentes y características de relaciones interpersonales sanas mediante el análisis crítico.
- Desarrollar habilidades comunicativas que favorezcan la empatía y la asertividad en distintos contextos.
- Evaluar y aplicar modelos de toma de decisiones para resolver problemas personales y sociales.
- Implementar estrategias de gestión emocional y resolución de conflictos para el bienestar personal.
- Organizar y planificar actividades personales integrando aspectos de cultura general para una vida equilibrada.

Competencias

- Analizar y evaluar situaciones interpersonales para establecer relaciones saludables.
- Aplicar técnicas efectivas de comunicación asertiva en diferentes contextos sociales.
- Tomar decisiones conscientes y fundamentadas considerando consecuencias personales y sociales.
- Gestionar emociones y conflictos de manera constructiva en entornos personales y académicos.
- Planificar y organizar actividades personales para mejorar el bienestar y la productividad.
- Integrar conocimientos de cultura general para comprender el entorno social y cultural en la toma de decisiones.

Requerimientos

- Conocimientos básicos de psicología general y desarrollo humano.
- Acceso a recursos digitales para consulta y actividades en línea.
- Habilidades básicas de lectura crítica y redacción.
- Disposición para la reflexión personal y participación activa en actividades grupales.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción a las habilidades socioemocionales

Unidad 2: Fundamentos de la comunicación efectiva

Unidad 3: Autoconocimiento y gestión emocional

Unidad 4: Empatía y comprensión en las relaciones interpersonales

Unidad 5: Construcción de relaciones sanas y manejo de conflictos

Unidad 6: Toma de decisiones: modelos y procesos

Unidad 7: Análisis de consecuencias y responsabilidad personal

Unidad 8: Resolución de problemas y pensamiento crítico

Unidad 9: Organización personal y manejo del tiempo

Unidad 10: Hábitos saludables para el bienestar integral

Unidad 11: Cultura general y su influencia en la toma de decisiones

Unidad 12: Diversidad y respeto en las relaciones interpersonales

Unidad 13: Uso de tecnología y redes sociales en las relaciones personales

Unidad 14: Estrategias para la toma de decisiones éticas

Unidad 15: Integración de habilidades para la vida diaria

Unidad 16: Proyecto final: Plan de desarrollo personal