

Descubriendo las Habilidades Socioemocionales: Clave para la Vida

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | para estudiantes de media (15-17 años) | 16 semanas

Descripción del Curso

Este curso ofrece una exploración integral de las habilidades socioemocionales, fundamentales para el desarrollo personal y social de los estudiantes de media. Está diseñado para jóvenes de 15 a 17 años interesados en comprender y fortalecer sus capacidades emocionales, sociales y de autocontrol, esenciales para enfrentar los retos cotidianos y construir relaciones saludables.

A lo largo de 16 semanas, el curso combina teoría y práctica mediante dinámicas participativas, reflexión personal y actividades colaborativas, fomentando un aprendizaje activo y significativo. Los estudiantes desarrollarán autoconciencia, empatía, manejo de emociones y habilidades sociales, herramientas imprescindibles para su bienestar y éxito en distintos ámbitos de la vida.

Al finalizar, los participantes serán capaces de identificar y aplicar estrategias que mejoren su inteligencia emocional, resolver conflictos de manera asertiva y establecer vínculos positivos con su entorno, promoviendo una convivencia armoniosa y responsable.

Objetivos Generales

- Identificar y analizar las principales habilidades socioemocionales y su impacto en la vida personal y social.
- Reconocer y gestionar sus propias emociones para mejorar su bienestar emocional.
- Desarrollar habilidades comunicativas y sociales que favorezcan relaciones interpersonales positivas.
- Aplicar técnicas de resolución de conflictos y toma de decisiones responsables.
- Fomentar la empatía, la cooperación y el respeto en distintos contextos sociales.

Competencias

- Reconocer y expresar adecuadamente sus propias emociones y las de los demás.
- Aplicar estrategias de regulación emocional en situaciones cotidianas y conflictivas.
- Demostrar habilidades de comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos.
- Ejercer la empatía y el respeto en la interacción social.
- Desarrollar la autoconciencia y la autogestión para mejorar su bienestar personal.
- Trabajar colaborativamente promoviendo la inclusión y la cooperación.

Requerimientos

- Conocimientos básicos de habilidades sociales y emocionales adquiridos en niveles anteriores.
- Acceso a materiales escritos y audiovisuales proporcionados durante el curso.
- Cuaderno o diario personal para registro de reflexiones y actividades.
- Disposición para participar en dinámicas grupales y reflexiones personales.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción a las Habilidades Socioemocionales

Unidad 2: Autoconocimiento y Autoconciencia

Unidad 3: Reconocimiento y Expresión de Emociones

Unidad 4: Regulación Emocional

Unidad 5: Empatía y Comprensión Social

Unidad 6: Comunicación Asertiva

Unidad 7: Manejo y Resolución de Conflictos

Unidad 8: Trabajo en Equipo y Cooperación

Unidad 9: Toma de Decisiones Responsables

Unidad 10: Autoestima y Motivación Personal

Unidad 11: Manejo del Estrés y Resiliencia

Unidad 12: Prevención de la Violencia y Promoción de la Paz

Unidad 13: Uso Responsable de las Redes Sociales y la Comunicación Digital

Unidad 14: Proyecto Personal de Habilidades Socioemocionales

Unidad 15: Evaluación y Autoevaluación de Habilidades Socioemocionales

Unidad 16: Integración y Aplicación en la Vida Cotidiana