

Mis hábitos, mi vida: Construyendo acciones positivas

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | para estudiantes de media (15-17 años) | 4 semanas

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para estudiantes de media (15-17 años) con el propósito de explorar cómo los hábitos personales influyen en las acciones diarias y, en consecuencia, en la calidad de vida. A través de un enfoque práctico y reflexivo, los estudiantes aprenderán a identificar sus hábitos actuales, comprender su impacto emocional y social, y desarrollar estrategias para transformar aquellos que no contribuyen a su bienestar integral.

El curso se enfoca en el desarrollo de habilidades socioemocionales, utilizando metodologías participativas, actividades de autoobservación y dinámicas grupales que promueven la autoconciencia y la autorregulación. Está dirigido a jóvenes que desean fortalecer su capacidad para tomar decisiones conscientes y responsables, promoviendo hábitos que favorezcan una vida saludable y equilibrada.

Al finalizar el curso, los estudiantes serán capaces de reconocer la relación entre sus hábitos y acciones, elaborar un plan personal de mejora de hábitos, y demostrar habilidades para mantener cambios positivos que beneficien su salud emocional, social y física.

Objetivos Generales

- Identificar y describir los hábitos personales y su influencia en las acciones diarias.
- Analizar el impacto de los hábitos en el bienestar emocional y social.
- Diseñar estrategias personales para modificar hábitos y promover una vida saludable.
- Aplicar técnicas de autorregulación para mantener hábitos positivos en el tiempo.
- Evaluar el progreso personal en la práctica de hábitos que contribuyen a una vida buena.

Competencias

- Analizar el impacto de los hábitos personales en las acciones y decisiones cotidianas.
- Identificar y evaluar hábitos propios y su influencia en el bienestar personal y social.
- Desarrollar estrategias para modificar hábitos que afectan negativamente la calidad de vida.
- Aplicar técnicas de autorregulación emocional para mantener hábitos saludables.
- Implementar un plan de acción personal para el fortalecimiento de hábitos positivos.
- Reflexionar críticamente sobre la relación entre hábitos, emociones y entorno social.

Requerimientos

- Conocimientos básicos sobre emociones y habilidades socioemocionales.

- Material para registro personal (cuaderno o diario de hábitos).
- Acceso a recursos digitales o impresos sobre hábitos saludables y bienestar.
- Espacio para realizar actividades individuales y grupales.

Unidades del Curso

Unidad 1: Comprendiendo los hábitos y su influencia

Unidad 2: Hábitos y bienestar emocional

Unidad 3: Estrategias para transformar hábitos

Unidad 4: Plan personal para una vida con buenos hábitos