

Desarrollo Personal y Competencias Ciudadanas (DPCC)

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | para estudiantes de media (15-17 años) | 32 semanas

Descripción del Curso

El curso de Desarrollo Personal y Competencias Ciudadanas (DPCC) está diseñado para estudiantes de media entre 15 y 17 años, con el propósito de fortalecer sus habilidades socioemocionales y su capacidad para interactuar de manera positiva en la sociedad. A través de un enfoque integrador, el curso aborda temas fundamentales relacionados con el autoconocimiento, la gestión emocional, la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y la participación ciudadana responsable.

Este curso está dirigido a jóvenes en etapa adolescente que buscan desarrollar competencias clave para su crecimiento personal y social, preparándolos para enfrentar los retos de la vida cotidiana y su rol activo como ciudadanos. Se utiliza una metodología participativa, basada en el aprendizaje activo, la reflexión crítica y el trabajo colaborativo, que promueve la aplicación práctica de los contenidos en situaciones reales.

Al finalizar el curso, los estudiantes habrán adquirido herramientas para identificar y manejar sus emociones, mejorar sus relaciones interpersonales, resolver conflictos desde el diálogo y comprender la importancia de su participación en la comunidad. De esta manera, se fomenta una formación integral que contribuye a su bienestar personal y a la construcción de una convivencia democrática y respetuosa.

Objetivos Generales

- Analizar y reflexionar sobre sus propias emociones y comportamientos para mejorar su autoconocimiento.
- Aplicar estrategias de comunicación efectiva y asertiva en diferentes contextos sociales.
- Desarrollar habilidades para la resolución pacífica de conflictos y la negociación.
- Reconocer la importancia de la participación ciudadana y ejercerla con responsabilidad y ética.
- Fomentar el trabajo colaborativo valorando la diversidad y promoviendo la inclusión social.

Competencias

- Identificar y regular sus emociones para promover el bienestar personal y social.
- Comunicar ideas y sentimientos de manera asertiva y empática en diversos contextos.
- Resolver conflictos de forma pacífica mediante el diálogo y la negociación.
- Demostrar responsabilidad y compromiso en su rol como miembro activo de la comunidad.
- Analizar críticamente situaciones sociales para tomar decisiones informadas y éticas.
- Trabajar colaborativamente en equipos respetando la diversidad y fomentando la inclusión.

Requerimientos

- Conocimientos básicos de convivencia escolar y respeto por las normas sociales.
- Materiales para actividades grupales como cuadernos, hojas y acceso a recursos digitales.
- Espacio para dinámicas presenciales que promuevan la interacción y la reflexión.
- Disposición para participar activamente en discusiones y ejercicios prácticos.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción a las Habilidades Socioemocionales

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de definir las habilidades socioemocionales y describir su importancia en la vida personal y social mediante ejemplos concretos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y analizar sus propias emociones en diferentes situaciones cotidianas utilizando instrumentos de autoevaluación.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar cómo las habilidades socioemocionales influyen en el bienestar y en las relaciones interpersonales, apoyándose en casos prácticos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar técnicas básicas de comunicación asertiva para expresar sus emociones y opiniones en actividades grupales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de reflexionar sobre la importancia del autocontrol y la empatía como bases para la resolución pacífica de conflictos en su entorno social.

Unidad 2: Autoconocimiento y Autocuidado

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y describir sus emociones y sentimientos en diferentes situaciones cotidianas mediante la elaboración de un diario emocional.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar sus fortalezas y áreas de mejora a través de actividades de autoevaluación y reflexión guiada.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar prácticas de autocuidado físico y emocional, diseñando un plan personal de bienestar que incluya hábitos saludables y técnicas para fortalecer la autoestima.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar el impacto de sus emociones en sus comportamientos y relaciones sociales, proponiendo estrategias para mejorar su comunicación asertiva y su manejo emocional.

Unidad 3: Gestión y Regulación Emocional

Unidad 4: Comunicación Asertiva y Empática

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar y analizar sus propias emociones y las de los demás para expresar ideas y sentimientos con claridad y respeto.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar técnicas de comunicación asertiva en situaciones simuladas para favorecer relaciones saludables y resolver conflictos pacíficamente.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de elaborar mensajes comunicativos que reflejen empatía y consideración hacia la diversidad de opiniones en contextos sociales variados.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de evaluar diferentes estilos de comunicación en casos prácticos y seleccionar estrategias efectivas que promuevan el diálogo y la inclusión social.

Unidad 5: Resolución de Conflictos y Negociación

Unidad 6: Trabajo en Equipo y Colaboración

Unidad 7: Ciudadanía y Participación Social

Unidad 8: Ética y Toma de Decisiones

Unidad 9: Prevención del Acoso y Promoción del Respeto

Unidad 10: Proyecto Integrador de Habilidades Socioemocionales