



GUÍA DE CONTENIDOS

“Propuesta SIET de Empleabilidad e Inserción Laboral”

CURSO: “COMPETENCIA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN”

Presentación del Curso:

El curso: “**Competencia TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN**” está dirigido a desarrollar la habilidad o la “**Capacidad de sobreponerse**” en cualquier tipo de situación tanto en el entorno laboral y social.

Tolerancia a la Frustración es una competencia que permite generar la capacidad de sobreponerse, identificar y aceptar las emociones positivas y negativas de nuestros sentimientos y actos

El contenido del curso cuenta con materiales, recursos y actividades, en los que analizaremos la importancia aceptar la realidad del problema y actuar sobre él.

Y además, veremos los beneficios que esto supone para cada uno de nosotros y para nuestro entorno cotidiano, social y laboral.

Descripción General

Objetivo del curso:

Desarrollar en los estudiantes habilidades de la competencia Tolerancia a la Frustración, facilitándoles estrategias y capacidades que le permitan sobreponerse y superar situaciones adversas en los diversos ambientes en los que se desenvuelven familiar, social y laboral.

Objetivos Específicos:

- Identificar las estrategias y formas de enfrentar una situación adversa, sobreponiéndose de manera inmediata.
- Desarrollar metas, objetivos, claros y realistas.
- Aceptar la realidad de los problemas, para actuar sobre él.
- Potenciar habilidades que nos ayudarán a superar experiencias adversas
- Identificar los comportamientos adecuados, habilidades y beneficios de la competencia Tolerancia a la Frustración, en la búsqueda de empleo y en el ámbito laboral.

Destinatarios:

Está destinado a estudiantes que estén desarrollando su formación en **Centros de Fe y Alegría**, y va toda persona que tenga interés en desarrollar la “**Competencia Tolerancia a la Frustración**”.

Programa General:

PROGRAMA GENERAL
CURSO: Competencia de “Tolerancia a la Frustración”

1. OBJETIVO

Desarrollar en los estudiantes habilidades de la competencia Tolerancia a la Frustración, facilitándoles estrategias y capacidades que le permitan sobreponerse y superar situaciones adversas en los diversos ambientes en los que se desenvuelven familiar, social y laboral.

2. COMPETENCIA A DESARROLLAR

Emplea adecuadamente la competencia Tolerancia a la Frustración, manejando sus emociones y sentimientos en situaciones adversas, generando la capacidad de sobreponerse de manera inmediata.

3. REQUISITOS

Nivel de Estudios:

Estudiantes de Secundaria y Centros de formación Fe y Alegría.

Motivación:

- ✓ Tener muchas ganas de adquirir y desarrollar la **Competencia Tolerancia a la Frustración**

4. JUSTIFICACIÓN

El Curso de **TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN**, le servirá al estudiante para enfrentar diversas situaciones:

- Para poder identificar nuestras emociones y estados de ánimo para poder regularlos
- Para construir metas y objetivos realistas
- Actuar ante dificultades viendo en ellas una oportunidad
- Conocer y trabajar nuestras habilidades para superar momentos adversos
- Cultivar relaciones con amistades, familiares y buscar apoyo en momentos difíciles.

5. METODOLOGÍA

La metodología propuesta para el desarrollo del curso **“Competencia – TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN”**.

Es mixta, es decir se la llevará a cabo de manera presencial y virtual.

A continuación veremos los pasos a seguir para desarrollar el itinerario de la



competencia:

1. Participar del recurso de *Sensibilización*

Es un material off line, que brinda al estudiante conocer los pasos y conocimientos que desarrollará en la competencia TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN.

Además, cuenta con un cuestionario que ayuda a medir el nivel de conocimientos.

2. Participar de las *Cadenas de aprendizaje*.

Materiales para la formación de los estudiantes en el aula de manera presencial, la misma que cuenta con diversos recursos didácticos y actividades educativas que contribuirán en el desarrollo de la competencia TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN.

3. Participar del *Simulador Final* en la modalidad virtual.

Es una herramienta de medición final para el estudiante, que permite evaluar sobre el desarrollo de la competencia TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN.

(La realización de la misma es vía internet, es decir dentro del aula virtual).

MÓDULOS	UNIDADES DE APRENDIZAJE	DURACIÓN HORAS
1. Sensibilización (Off line)	1.1 Sensibilización (Tolerancia a la Frustración)	30 min
2. Cadena de Aprendizaje	2.1 Ejercicio 1: ¿Qué vamos a trabajar? 2.2 Ejercicio 2: Vaya lío 2.3 Ejercicio 3: Mis expectativas 2.4 Ejercicio 4 : No estamos solos 2.5 Ejercicio 5: Actuando se crece 2.6 Ejercicio 6: Habilidades para la vida 2.7 Ejercicio 7: Apagar el piloto automático	12 hrs.
3. Simulador final	3.1 ¿Qué hemos trabajado? 3.2 Simulador final (Tolerancia a la Frustración)	30 min
Total horas del curso		13 horas