



GUÍA DE CONTENIDOS

“Propuesta de mejora de la empleabilidad e inserción laboral”

CURSO: “COMPETENCIA - AUTOCONTROL”

Presentación del Curso:

El curso: “**Competencia AUTOCONTROL**” está dirigido a desarrollar la habilidad de Control de uno mismo – una misma.

El Autocontrol es una competencia emocional que permite generar la capacidad de dirigir nuestra propia conducta, permite controlar nuestras emociones, sentimientos y cómo expresarlos.

El contenido del curso cuenta con materiales, recursos y actividades, en los que analizaremos la importancia que tiene controlar nuestra conducta y emociones antes de actuar.

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 emocionales de la competencia Autocontrol, facilitándoles estrategias y capacidades que le permitan resolver situaciones incómodas o 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 incómoda o adversa actuando con autocontrol
- Generar buen ambiente alrededor, controlando las emociones negativas y favoreciendo las positivas.
- Pensar con claridad en momentos de presión y priorizar las actividades más urgentes
- Identificar los comportamientos adecuados, habilidades y beneficios de la competencia Autocontrol 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 Autocontrol**”.

Programa General:

PROGRAMA GENERAL CURSO: Competencia de “AUTOCONTROL”

1. OBJETIVO

Desarrollar en los estudiantes habilidades emocionales de la competencia Autocontrol, facilitándoles estrategias y capacidades que le permitan resolver situaciones incómodas o adversas en los diversos ambientes en los que se desenvuelven familiar, social y laboral.

2. COMPETENCIA A DESARROLLAR

Emplea adecuadamente la competencia Autocontrol, manejando sus emociones y sentimientos en situaciones de bastante tensión y presión, generando un ambiente adecuado y de respeto con sus semejantes.

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 AUTOCONTROL**.

4. JUSTIFICACIÓN

El Curso de **AUTOCONTROL**, le servirá al estudiante para enfrentar diversas situaciones

- Para poder actuar con calma y serenidad ante situaciones difíciles, conflictivas o estresantes
- Para controlar las emociones y evitar reacciones inadecuadas y desproporcionadas
- Para reflexionar sobre la mejor manera de responder y actuar en cualquier contexto.

5. METODOLOGÍA

La metodología propuesta para el desarrollo del curso “**Competencia - AUTOCONTROL**”.

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

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

1. Participar del **Simulador Inicial** en la modalidad virtual.
Es una herramienta de auto medición que permite obtener un diagnóstico del estudiante, sobre el desarrollo de la competencia AUTOCONTROL.
(La realización de la misma es vía internet, es decir dentro del aula virtual).
2. Participar del recurso de **Sensibilización**.
Es un material online, que brinda al estudiante conocer los pasos y conocimientos que desarrollará en la competencia AUTOCONTROL.
Además, cuenta con un cuestionario que ayuda a medir el nivel de conocimientos.
(Recuerda que es opcional la participación en este recurso).
3. Participar de las **Cadenas de aprendizaje**.
Materiales para la formación de los estudiantes en el aula de manera semipresencial, la misma que cuenta con diversos recursos didácticos y actividades educativas que contribuirán en el desarrollo de la competencia Autocontrol.
4. 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 AUTOCONTROL.

En el curso AUTOCONTROL no existe nota mínima ni máxima, lo importante es alcanzar la mejora de la competencia. Esta se reflejará por medio de la participación del Simulador Inicial y Simulador final.

MÓDULOS	UNIDADES DE APRENDIZAJE	DURACIÓN HORAS
1. Simulador Inicial	1.1 Ponte a prueba (Pre - Test) 1.2 Sensibilización (Autocontrol)	40 min
2. Cadena de Aprendizaje	2.1 Ejercicio 1: ¿Quién soy? 2.2 Ejercicio 2: Dale la vuelta 2.3 Ejercicio 3: Busca alternativas 2.4 Ejercicio 4: El Semáforo 2.5 Ejercicio 5: La ventisca 2.6 Ejercicio 6: Dónde está mi agenda 2.7 Ejercicio 7: Ponte con la tarea	12 hrs.
3. Simulador final	3.1 ¿Qué hemos trabajado? 3.2 Simulador final (Simulador Autocontrol)	20 min
Total horas del curso		13 horas