



**MOOC**

# DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES



## Módulo 4: ¿Cómo pueden ayudarnos o limitarnos las emociones en el logro de nuestras metas de vida y carrera?

**Competencia del módulo 4:** El estudiante será capaz de diseñar un proyecto de vida y de carrera con base en el reconocimiento y el desarrollo de habilidades socioemocionales y sociomorales, a través de la construcción de metas personales, académicas, profesionales, laborales y de actualización, que favorezcan el compromiso con el proceso formativo y su futura inserción en el mundo laboral; todo esto con una actitud de compromiso, autenticidad, apertura a la crítica, proactividad, prosocialidad y conciencia social.

**Horas de dedicación efectiva: 8 horas**

### Lección 1. Metas personales

Nombre del material o ejercicio	Tipo	Ubicación
“Aprendamos algo sobre las metas personales”	Video de YouTube	Actividad 1
¿Qué es un plan de vida y carrera?	Presentación YouTube	Actividad 2
“Proyecto de vida en 6 pasos”	Video	Actividad 3
“Nunca pierdas de vista tu objetivo”	Video	Actividad 3
Módulo 4. Lección 1 Aplica. Nunca pierdas de vista tu objetivo	Material para estudiantes ciegos y débiles visuales	Actividad 3
Cómo hacer un STORYBOARD o guion gráfico - Tutorial	Video de YouTube	Actividad 4
¡Cómo hacer una historia de Instagram animada con Canva   Tutoriales al Punto!	Video de YouTube	Actividad 4

<b>StoryboardThat - Como crear storyboards e historietas fácilmente</b>	Video de YouTube	Actividad 4
<b>Tutorial Storyboard That español 2021 Mi historia sin marca de agua y más de 6 viñetas</b>	Video de YouTube	Actividad 4

## Lección 2. Metas profesionales

<b>Nombre del material o ejercicio</b>	<b>Tipo</b>	<b>Ubicación</b>
<b>“Construyendo un sueño”</b>	Video de YouTube	Actividad 1
<b>¿Qué son las metas profesionales?</b>	Presentación en video	Actividad 2
<b>“Recomendaciones para establecer metas profesionales”</b>	Video	Actividad 2
<b>“Atrévete a soñar”</b>	Video en la web	Actividad 2
<b>“Dónde tus sueños te lleven”</b>	Video en la web	Actividad 2