



MOOC

DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

ESTRUCTURA



MÓDULO 1:

¿CÓMO SE EXPERIMENTA UNA EMOCIÓN? Y ¿CUÁLES SON SUS FUNCIONES?

El estudiante podrá identificar sus emociones, sentimientos y estados de ánimo a partir de la valoración y apreciación personal de los cambios neurofisiológicos, expresiones faciales, corporales y conductuales en sí mismo y en los otros, con el fin de reconocer la forma en que éstos influyen en su interacción con el medio, su involucramiento emocional y su desempeño académico, con una actitud de atención situada, considerando la valencia de la emoción, la intensidad y la duración, así como el efecto sobre sí mismo y sobre los demás: desde una postura reflexiva, honesta, flexible y autovalorativa.

HORAS DE DEDICACIÓN EFECTIVA: 6 HORAS



MÓDULO 2:

LAS EMOCIONES Y EL APRENDIZAJE AMIGOS O ENEMIGOS

El estudiante podrá reconocer la importancia de las emociones, el rol que desempeñan en los procesos de enseñanza-aprendizaje y en los entornos sociales, a partir de la reflexión crítica, la identificación y análisis de las características del contexto educativo y social que favorecen o inhiben el aprendizaje, la motivación y el logro de metas, con el fin de integrar los aspectos motivacionales y cognitivos que permiten mejorar su desempeño académico, con una actitud autocrítica, de honestidad, de sensibilidad y de consideración consigo mismo y hacia los demás, así como de compromiso personal y profesional.

HORAS DE DEDICACIÓN EFECTIVA: 6 HORAS



MÓDULO 3:

¿PODEMOS APRENDER A IDENTIFICAR Y GESTIONAR LAS EMOCIONES?

El estudiante será capaz de gestionar sus habilidades socio-emocionales intra e interpersonales y socio-morales involucradas en el bienestar, las relaciones armoniosas con los demás, mediante la selección y la prácticas en condiciones simuladas o reales de aquellas que sean más pertinentes a cada situación, con la finalidad de generar emociones positivas y activadoras que impulsen el involucramiento cognitivo, afectivo y conductual, su mentalidad de crecimiento, la mejora del rendimiento académico y el logro de metas académicas, sociales y profesionales, con una actitud empática, de responsabilidad, de respeto y colaboración hacia los demás.

HORAS DE DEDICACIÓN EFECTIVA: 12 HORAS



MÓDULO 4:

¿CÓMO PUEDEN AYUDARNOS O LIMITARNOS LAS EMOCIONES EN EL LOGRO DE NUESTRAS METAS DE VIDA Y CARRERA?

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 socio-morales, 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