

FORMATO SYLLABUS

PROGRAMA TODOS A LA U

Operador de formación: Universidad Distrital

1. GENERALIDADES DEL CURSO

MODALIDAD: VIRTUAL X PRESENCIAL

1.1 NOMBRE DEL CURSO A DESARROLLAR Y NIVEL

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES PARA LA ERA DIGITAL

1.2 JUSTIFICACIÓN Y/O DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Este curso está diseñado para ayudar a los participantes a desarrollar y mejorar sus habilidades socioemocionales. Las habilidades socioemocionales son importantes para nuestra vida diaria y para mejorar nuestra capacidad de interactuar y relacionarnos con los demás de forma efectiva.

La metodología desarrollada consiste en comprender los elementos conceptuales necesarios de dichas habilidades, reflexionar sobre su campo de aplicación y aplicar dicho conocimiento por medio de actividades prácticas que permitan el autoconocimiento, autorregulación, y mejoramiento continuo del desarrollo personal y su relación directa con el desarrollo laboral y profesional.

El presente curso está diseñado para abordar gradualmente una hoja de ruta la cual inicia con la introducción a las habilidades socioemocionales para conocer un poco de que se trata este tema, así como su importancia para la vida, y luego iremos profundizando en la autorregulación e inteligencia emocional, autoconocimiento e inteligencia intrapersonal, profundizaremos en algunas de las más importantes habilidades sociales e inteligencia interpersonal, cerrando el curso con los temas de aprendizaje continuo y proyecto de vida y emprendimiento y empleabilidad digital.

La autorregulación e inteligencia emocional son habilidades esenciales para los trabajadores y profesionales de la industria de TI, ya que ayudan a manejar de mejor manera el estrés y la presión en ambiente de trabajo cambiantes y aumentan la capacidad de tomar decisiones críticas mejorando la comunicación y colaboración en equipos y contribuyen a un mejor desempeño en el trabajo.

El autoconocimiento y la inteligencia intrapersonal les permite conocer y comprender sus propios pensamientos, sentimientos y motivaciones. Esto les ayuda a desarrollar metas y objetivos, a identificar sus fortalezas y debilidades, y a mejorar su bienestar personal. También les permite ser más conscientes de cómo sus acciones afectan a los demás, y les ayuda a

desarrollar una mejor capacidad de adaptarse a situaciones de cambio. Esto es especialmente importante en la industria TI, ya que los profesionales en este campo a menudo trabajan en equipos y deben colaborar con otros para resolver problemas complejos. Es así como las habilidades sociales e inteligencia interpersonal apoyan ese trabajo en equipo permitiéndoles comunicarse de manera efectiva con sus compañeros de trabajo, a trabajar de manera colaborativa y a desarrollar habilidades de liderazgo. También son importantes a la hora de trabajar en proyectos con clientes y proveedores, ya que les permite desarrollar una mejor comprensión de sus necesidades y expectativas, y les ayuda a construir relaciones de trabajo más efectivas.

El aprendizaje continuo y la planificación de un proyecto de vida son fundamentales para los trabajadores y profesionales de la industria de TI ya que les permite mantenerse actualizados en las últimas tecnologías y tendencias, y les ayuda a desarrollar una visión a largo plazo de su carrera y su vida personal. Esto a su vez les permite mejorar su desempeño en su trabajo actual y prepararse para nuevas oportunidades profesionales en el futuro.

El emprendimiento digital les permite a los profesionales de TI desarrollar su propia visión, tomar decisiones informadas y crear su propia empresa o proyectos, permitiéndoles ser parte activa en la creación de nuevos negocios y en la creación de empleos.

Por otro lado, la empleabilidad digital les permite a los profesionales de TI mantenerse actualizados con las últimas tendencias y herramientas en tecnología, lo que les permite ser más competitivos en el mercado laboral y mejorar sus perspectivas de carrera, lo cual les permite ser más valiosos y relevantes en el mercado laboral.

El curso de habilidades socioemocionales les permitirá a los estudiantes desarrollar las habilidades necesarias para ser efectivos en ambientes de trabajo tecnológicos.

1.3 POBLACIÓN OBJETIVO:

Bachilleres, mayores de edad, residentes en la ciudad de Bogotá.

1.4 PERFIL DE ENTRADA

- No Aplica.

1.5 OBJETIVO DEL CURSO.

Proporcionar al estudiante las herramientas y habilidades socioemocionales necesarias para desempeñarse de manera efectiva en el mundo laboral de TI.

1.6 PERFIL DE SALIDA

Autoconciencia: El estudiante será capaz de reconocer y comprender sus propias emociones, pensamientos y comportamientos, y cómo estos afectan su rendimiento y bienestar.

Autorregulación emocional: El estudiante será capaz de regular sus emociones de manera efectiva y manejar el estrés y las situaciones difíciles en el trabajo.

Habilidades sociales: El estudiante será capaz de construir relaciones interpersonales efectivas y trabajar en equipo de manera efectiva.

Aprendizaje continuo: El estudiante será capaz de adaptarse a los cambios y aprender continuamente para desempeñarse de manera efectiva en el mundo laboral de TI.

Plan de vida y emprendimiento: El estudiante será capaz de desarrollar un plan para maximizar sus oportunidades en la industria de TI, y tendrá una visión clara de su futuro en la misma.

Empleabilidad digital: El estudiante tendrá una comprensión clara de las tendencias y desafíos actuales en el mundo laboral de TI y cómo aprovechar las oportunidades de empleo digitales.

En cuanto a los posibles perfiles de colocación en el mercado laboral, los estudiantes podrían buscar puestos en áreas como el desarrollo de software, la seguridad informática, la inteligencia artificial, el análisis de datos, el marketing digital, entre otros donde se especifique que se requiere alguna habilidad o competencia como trabajo en equipo, comunicación, emprendimiento, etc.

1.7 COMPETENCIAS Y HABILIDADES

COMPETENCIA GLOBAL: Desarrolla habilidades socioemocionales permitiendo tener relaciones más saludables y a manejar situaciones difíciles de manera más efectiva, lo que puede tener un impacto positivo en su vida personal y profesional.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Adquiere una comprensión básica de las habilidades socioemocionales y cómo pueden mejorar la vida personal y profesional a través del curso.

Desarrolla habilidades de autorregulación e inteligencia emocional para mejorar el bienestar personal y el rendimiento académico o profesional a través del curso.

Desarrolla habilidades de autoconocimiento y autoconciencia para mejorar la toma de decisiones y el bienestar personal a través del curso.

Desarrolla habilidades de comunicación y relación para mejorar las relaciones personales y profesionales a través del curso.

Desarrolla las habilidades de planeación de vida y una actitud de aprendizaje continuo para mejorar la realización personal y profesional a través del programa Todos a la U.
Desarrolla habilidades de emprendimiento y empleabilidad digital para mejorar las oportunidades de acceder a un empleo formal y/o crear oportunidades de negocio a través del curso.

1.8 HORAS TOTALES DEL CURSO

30 horas

1.9 HORAS SINCRÓNICAS Y ASINCRÓNICAS DEL CURSO

30 horas sincrónicas

1.10 METODOLOGÍA DE APRENDIZAJE

- Estudio autónomo: lectura y revisión de las unidades, de los recursos tales como videos, lecturas, hipervínculos, investigación, exploración en redes académicas
 - Tutoría: revisión de clases magistrales virtuales, asistencia a tutoría virtual presencial, comunicación con el tutor y aclaración de dudas.
 - Autoevaluaciones: cuestionarios de evaluación en línea
 - Trabajo final: elaboración de una actividad que integra lo desarrollado durante el curso, la cual se debe entregar la última semana del curso.
 - Notas: las actividades se pueden desarrollar tanto individual como grupal, según criterio del docente.
- * Aprendizaje basado en proyectos: Como fruto de las actividades a realizar se consolida un entregable final de aplicación de los conceptos y técnicas vistos en el curso.

1.11 MÓDULOS DEL CURSO

MODULO 1: Introducción a las habilidades socioemocionales. (3H)

Objetivo: Conocer de manera global que son las habilidades socioemocionales y su importancia para la vida.

MODULO 2: Autorregulación e Inteligencia Emocional. (6H)

Objetivo: Ayudar a los estudiantes a desarrollar una mayor autoconciencia y autorregulación emocional para manejar mejor el estrés y las situaciones difíciles en el trabajo.

MODULO 3: Autoconocimiento e Inteligencia Intrapersonal. (6H)

Objetivo: Proporcionar las herramientas necesarias para construir relaciones interpersonales efectivas y desarrollar habilidades sociales para trabajar en equipo.

MODULO 4: Habilidades Sociales e inteligencia interpersonal. (6H)

Objetivo: Ayudar a los estudiantes a desarrollar una mayor capacidad para aprender continuamente y adaptarse a los cambios en el mundo laboral de TI.

MODULO 5: Aprendizaje Continuo y Plan de Vida. (4,5H)

Objetivo: Proporcionar herramientas y estrategias para desarrollar un plan de vida y emprendimiento para maximizar sus oportunidades en la industria de TI.

MODULO 6: Emprendimiento y Empleabilidad Digital. (4,5H)

Objetivo: Preparar a los estudiantes para enfrentar los desafíos en el ambiente laboral actual y futuro de la industria de TI, comprendiendo las tendencias y desafíos actuales y aprovechando las oportunidades de empleo digitales.

1.12 CONTENIDOS DE CADA MÓDULO

Módulo 1: Introducción a las habilidades socioemocionales. (3H)

Horas Teóricas: 2 Horas Prácticas: 1

Objetivo de Aprendizaje: Adquirir una comprensión básica de las habilidades socioemocionales y cómo pueden mejorar la vida personal y profesional a través del programa de Bogotá Digital.

- 1.1. ¿Qué son las habilidades socioemocionales?
- 1.2. Características de las habilidades socioemocionales
- 1.3. Clasificación de las habilidades socioemocionales
- 1.4. Importancia de las habilidades socioemocionales para la empleabilidad y la vida
- 1.5. Desarrollo de las habilidades socioemocionales

Módulo 2: Autorregulación e Inteligencia Emocional. (6H)

Horas Teóricas: 4 Horas Prácticas: 2

Objetivo de Aprendizaje: Desarrollar habilidades de autorregulación e inteligencia emocional para mejorar el bienestar personal y el rendimiento académico o profesional a través del programa de Bogotá Digital.

2.1. Autorregulación - concepto

2.2. Inteligencia Emocional - Concepto

2.3. Las emociones

- Funciones de las emociones
- Tipos de emociones

2.3.1. Identificando las Emociones

- Rueda de las emociones

2.3.2. Manejo de las emociones

2.4. Desarrollo de la Inteligencia Emocional (EQ)

2.4.1. Componentes de la inteligencia emocional.

- Competencias emocionales
- ¿Cómo desarrollar la inteligencia emocional digital?
- Emociones digitales
- Diferencias entre las emociones físicas y digitales
- Herramientas digitales de comunicación de emociones
- Empatía Digital

Módulo 3: Autoconocimiento e Inteligencia Intrapersonal. (6H)

Horas Teóricas: 4 Horas Prácticas: 2

Objetivo de Aprendizaje: Desarrollar habilidades de autoconocimiento y autoconciencia para mejorar la toma de decisiones y el bienestar personal a través del programa de Bogotá Digital.

3.1. Autoconocimiento - Concepto

3.2. Inteligencia Intrapersonal

3.3. Autoconocimiento - Principios

3.3.1 Autoevaluación

- ¿Cómo mejoramos nuestros procesos de autoevaluación?

3.3.2. Autoeficacia

- ¿Cómo mejoramos nuestra autoeficacia?

3.3.3 Técnicas de autoconocimiento

3.3.4. La autoestima

- Pilares

3.4. Talento

3.4.1. Identificación de Talentos

3.4.2. Tipos de talentos

- Talentos evidentes
- Talentos ocultos
- Talentos potenciales

3.5. Del autoconocimiento a la inteligencia intrapersonal

- Estrategias de desarrollo

Módulo 4: Habilidades Sociales e inteligencia interpersonal. (6H)

Horas Teóricas: 4 Horas Prácticas: 2

Objetivo de Aprendizaje: Desarrollar habilidades de comunicación y relación para mejorar las relaciones personales y profesionales a través del programa de Bogotá Digital.

4.1. Habilidades Sociales

4.1.1. Importancia

- Vida personal
- Empleabilidad

4.1.2. Habilidades de equipo

- Liderazgo
 - ¿Cómo se consigue mejorar el liderazgo para una mejor empleabilidad?
- Trabajo en equipo
 - ¿Qué acciones podemos realizar para mejorar el trabajo en equipo?

4.1.3. Habilidades sociales comunicativas

- Comunicación efectiva
 - ¿Cómo mejoro mi comunicación?
- Resolución de conflictos
 - Técnicas y enfoques
- Negociación
 - Tipos de negociación
 - Fases del proceso de negociación
- Empatía
- Asertividad
 - Estrategias para ser más asertivos

4.2. Inteligencia interpersonal

- Claves para aplicar la inteligencia interpersonal en el trabajo y la empleabilidad

4.2.1. Inteligencia Social

- Importancia de la inteligencia Social en el mundo laboral

4.2.2. Conciencia Social

Módulo 5: Aprendizaje Continuo y Plan de Vida. (4,5H)

Horas Teóricas: 3 Horas Prácticas: 1,5

Objetivo de Aprendizaje: Desarrollar las habilidades de planeación de vida y una actitud de aprendizaje continuo para mejorar la realización personal y profesional a través del programa de Bogotá Digital.

5.1. Aprendizaje continuo

5.1.1. Importancia del aprendizaje en el contexto de la habilidades socioemocionales

5.1.2. Estilos de Aprendizaje

5.1.3. Aprender a aprender

5.2. Plan de Vida

- ¿Cómo se realiza un plan de vida?

5.2.1. Propósito Personal

- Buscando el propósito personal, de la mano del IKIGAI?
- Ejemplos de propósito personal usando IKIGAI

5.2.2. Visión de Vida

- ¿Cómo puedo definir o establecer mi visión personal?
- Ejemplo al 2030

5.3. Estrategia Personal

5.3.1. Dimensión o áreas clave de gestión

5.3.2. Mapa estratégico personal

- Ejemplo de mapa estratégico personal

Módulo 6: Emprendimiento y Empleabilidad Digital. (4,5H)

Horas Teóricas: 3 Horas Prácticas: 1,5

Objetivo de Aprendizaje: Desarrollar habilidades de emprendimiento y empleabilidad digital para mejorar las oportunidades de acceder a un empleo formal y/o crear oportunidades de negocio a través del programa de Bogotá Digital

6.1. Emprendimiento digital

- Emprendimiento
- Ser emprendedor
- Emprendimiento digital

6.1.1. Creatividad e innovación

- Creatividad: Qué es y cómo se desarrolla
- Innovación
- Tipos de innovación
- Como se puede aplicar la creatividad e innovación a los emprendimientos digitales

6.1.2. Modelo de Negocio

- Negocio Digital
- Tipos de modelos de negocio digitales

6.1.3. Habilidades socioemocionales y emprendimiento digital

6.2. Empleabilidad Digital

6.2.1.. Habilidades Digitales

- Clasificación de las habilidades digitales
- Plataformas o páginas donde desarrollar las habilidades digitales

6.2.2. Estrategia de empleabilidad

- Recomendaciones para identificar oportunidades de empleo digital
- Recomendación de donde cargar, registrar o diligenciar su hoja de vida para acceder a oportunidades de empleo digital
- Hoja de Vida
- Trabajo Freelance

1.13 TIEMPO DE FORMACIÓN TOTAL Y POR MÓDULO. *En semanas*

		ORGANIZACIÓN / TIEMPOS															
PROGRAMA SINTÉTICO		SEMANAS ACADÉMICAS															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	Módulo 1																
2.	Módulo 2																
3.	Módulo 3																
4.	Módulo 4																
5.	Módulo 5																
6.	Módulo 6																

1.14 EVALUACIÓN DEL CURSO

El curso contará con actividades de aprendizaje que se irán desarrollando a lo largo de cada módulo (2 por módulo), sin embargo el estudiante no requiere una nota mínima de aprobación.

El curso se aprobará únicamente con la entrega de dichas actividades.

1.15 RESUMEN TÉCNICO DEL CURSO

MÓDULO	UNIDADES/TE MÁTICAS	I.H semanal	Horas totales del módulo	Horas sincrónicas del Módulo	Horas asincrónicas del módulo	REQUISITOS PARA LA APROBACIÓN DEL MÓDULO
M1. Introducción a las habilidades socioemocionales	Introducción a las habilidades socioemocionales	3	3	3		<i>Haber entregado las dos actividades propuestas.</i>
M2. Autorregulación e Inteligencia Emocional	Autorregulación e Inteligencia Emocional	2	6	6		<i>Haber entregado las dos actividades propuestas.</i>
M3. Autoconocimiento e Inteligencia Intrapersonal	Autoconocimiento e Inteligencia Intrapersonal	2	6	6		<i>Haber entregado las dos actividades propuestas.</i>
M4. Habilidades Sociales e inteligencia interpersonal	Habilidades Sociales e inteligencia interpersonal	3	6	6		<i>Haber entregado las dos actividades propuestas.</i>
M5. Aprendizaje Continuo y Plan de Vida	Aprendizaje Continuo y Plan de Vida	2,25	4,5	4,5		<i>Haber entregado las dos actividades propuestas.</i>
M6. Emprendimiento y Empleabilidad Digital	Emprendimiento y Empleabilidad Digital.	2,25	4,5	4,5		<i>Haber entregado las dos actividades propuestas.</i>

1.16 NOMBRE DE LAS CONSTANCIAS DE PARTICIPACIÓN A OBTENER

Habilidades Socioemocionales para la era digital. 30 horas.

(sin embargo, estará incluida en los cursos de TI)