

Instituto de Capacitación para el Trabajo

del Estado de Quintana Roo

# Dirección General

Dirección Técnica-Académica

**PROGRAMA DEL CURSO NO REGULAR**

“HABILIDADES PARA LA VIDA”

HORAS: 40

|  |
| --- |
| PRESENTACIÓN |
| El enfoque de habilidades para la vida busca promover el desarrollo de competencias que sirvan para el desarrollo humano, permite a las personas alcanzar una vida prolongada y saludable, adquirir conocimientos, aprender destrezas y contar con los recursos necesarios para disfrutar una vida con calidad.  El curso “Habilidades para la vida”, desarrollado por el Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de Quintana Roo (ICATQR), tiene una duración de 40 horas y se divide en 3 unidades en las que se aborda de manera dinámica y significativa para quienes participan, los conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para desarrollar estas competencias, mismas que se clasifican en tres tipos de habilidades: Habilidades Sociales o Interpersonales, Habilidades Cognitivas y Habilidades para control de emociones.  El desarrollo de estas habilidades está estrechamente relacionado a una pedagogía de aprendizaje activo. Por medio de métodos de enseñanza participativos, tales como actuación, debates, análisis de situaciones y solución de problemas de forma individual y grupal, por lo que este programa, sus manuales y material didáctico promueven el aprendizaje significativo a través de una metodología apropiada para el logro de los objetivos. |

|  |
| --- |
| JUSTIFICACIÓN |
| El desarrollo de habilidades para la vida forma parte de las herramientas de programación de actividades para adolescentes alrededor del mundo, ya sea dentro del desarrollo de jóvenes, formación de valores, prevención de embarazos, planificación de la vida, aprendizaje social y emocional, educación para la salud o iniciativas para la prevención del abuso de drogas. La toma de decisiones es parte de los modelos de prevención de embarazo, las habilidades de rechazo, se consideran críticas en la prevención del abuso de drogas y las habilidades de comunicación se han utilizado para ayudar a jóvenes agresivos y antisociales.  Por tal motivo el Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de Quintana Roo (ICATQR), retomando esta tendencia mundial de promover el desarrollo de habilidades para la vida ha desarrollado este programa con el objetivo de promover la libertad confiar en el autoestima y autocontrol, fortalecer el carácter con autodisciplina adquiriendo el compromiso de vivir los valores, desarrollar la fuerza interior junto a la habilidad de tomar decisiones, ser personas abiertas, comunicativas, asertivas, en pocas palabras llevar un mensaje constructivo de la vida, librarnos de la ilusión de los paraísos artificiales, a través de contenidos que ayuden para prevenir posibles adicciones o problemas sociales, permitir que se vivan los contenidos del curso a través de dinámicas de manera que se asocie a situaciones reales que generan experiencias.  Es fundamental que jóvenes y personas adultas, desarrollemos habilidades para la vida para lograr un mejor desarrollo humano. |

|  |
| --- |
| OBJETIVO |
| Al finalizar el curso las y los participantes podrán desarrollar las habilidades sociales, cognitivas y emocionales para fortalecer los factores protectores y promover la competencia necesaria para lograr una vida saludable, física, mental y emocional de una vida digna con valores. |

|  |
| --- |
| DIRIGIDO A |
| El curso de “Habilidades para la vida” está dirigido al público en general.  El aspirante que desee ingresar presente curso, impartido en el Instituto de Capacitación para el Trabajo del Estado de Quintana Roo (ICATQR) deberá cubrir los siguientes perfil de ingreso :    Aplicar la comunicación verbal y escrita.  Habilidad para trabajar en cooperación con sus compañeros de grupo y equipo.  Para poder inscribirse al curso de capacitación, además de cubrir el perfil de ingreso, el aspirante deberá cumplir con los requerimientos del Manual de Control Escolar de los Cursos No Regulares de Instituto de Capacitación para el trabajo del estado de Quintana Roo (ICATQR). |

**PRESENTACIÓN DE LOS CONTENIDOS TEMÁTICOS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDOS** | | | NOMBRE |
| **UNIDAD** | **TEMA** | **SUBTEMA** |
| **1** |  |  | **¿Qué son y para que me sirven las Habilidades para la vida?** |
|  | **1.1** |  | **Características y beneficios** |
|  |  | 1.1.1 | Concepto de Habilidades para la vida |
|  |  | 1.1.2 | Beneficios en el desarrollo humano |
|  | **1.2** |  | **Elementos que las conforman** |
|  |  | 1.2.1 | Autoestima |
|  |  | 1.2.2 | Imagen Corporal |
|  |  | 1.2.3 | Toma de decisiones |
|  |  | 1.2.4 | Relaciones Humanas |
| **2** |  |  | **¿Cuáles son las Habilidades para la Vida?** |
|  | **2.1** |  | **Habilidades sociales o interpersonales** |
|  |  | 2.1.1 | Comunicación |
|  |  | 2.1.2 | Conductas Asertivas |
|  |  | 2.1.3 | Valores |
|  |  | 2.1.4 | Trabajo en equipo |
|  | **2.2** |  | **Habilidades cognitivas** |
|  |  | 2.2.1 | Toma de decisiones |
|  |  | 2.2.2 | Solución de problemas |
|  |  | 2.2.3 | Análisis de la influencia de los pares y medios de comunicación |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CONTENIDOS** | | | NOMBRE |
| **UNIDAD** | **TEMA** | **SUBTEMA** |
|  |  | 2.2.4 | Autoevaluación |
|  | **2.3** |  | **Habilidades para manejar emociones** |
|  |  | 2.3.1 | Gente difícil |
|  |  | 2.3.2 | Manejo del estrés |
|  |  | 2.3.3 | Factores de riesgo y de protección |
|  |  | 2.3.4 | Resiliencia |
|  |  | 2.3.5 | Tiempo libre |
| **3** |  |  | **Promoviendo las Habilidades para la vida** |
|  | **3.1** |  | **Proyecto de vida** |
|  |  | 3.1.1 | ¿Qué es un proyecto de vida? |
|  |  | 3.1.2 | Características de un proyecto de vida |
|  |  | 3.1.3 | Metas a corto, mediano y largo plazo |
|  |  | 3.1.4 | Proyecto dependiente o independiente |
|  | **3.2** |  | **Cualidades del promotor de Habilidades para la vida** |
|  |  | 3.2.1 | Empatía |
|  |  | 3.2.2 | Conocimiento de sí mismo |
|  |  | 3.2.3 | Flexibilidad |
|  |  | 3.2.4 | Manejo de frustración |
|  |  | 3.2.5 | Apertura |

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ACTIVIDADES ACADÉMICAS** | | | |
| **ASISTENCIA** | **%** | MÍNIMO REQUERIDO | OBSERVACIONES |
| 30 | 24 | En este curso, la asistencia tiene un valor del 30 % de la calificación total, de los cuales se requiere que el capacitando asista a un 80 % de las sesiones de clase para ser acreditado que es equivalente al 24 % de la horas totales del curso. |
| EVALUACIÓN CONTINUA | **%** | MÍNIMO REQUERIDO | OBSERVACIONES |
| 50 | 40 | El promedio de las evaluaciones parciales tiene un valor del 50% de la calificación total, de los cuales se requiere que el capacitando obtenga un promedio mínimo de 8.0 para ser acreditado que es equivalente al 40 % de la calificación total. |
| **EVALUACIÓN PRÁCTICA FINAL** | **%** | MÍNIMO REQUERIDO | OBSERVACIONES |
| 20 | 16 | El promedio de la evaluación final tiene un valor del 20% de la calificación total, de los cuales se requiere que el capacitando obtenga un promedio mínimo de 8.0 para ser acreditado que es equivalente al 16 % de la calificación total. |
| HORAS DE PRÁCTICA | **Hrs** | MÍNIMO REQUERIDO | OBSERVACIONES |
| 32 | 32 | 32 horas de práctica representa el 80 % de un total de 40 horas de la duración del curso. Son requisito para tener derecho a ser evaluado para la acreditación del curso. |

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES POR UNIDAD

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD: 1** | **¿Qué son y para que me sirven las Habilidades para la vida?** | | | | |
| **PROPÓSITO:** | Al finalizar la unidad el participante conocerá y comprenderá las características, los beneficios y los elementos que conforman las habilidades para la vida. | | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| **1.1 Características y beneficios**  1.1.1 Concepto de Habilidades para la vida  1.1.2 Beneficios en el desarrollo humano  **1.2 Elementos que las conforman**  1.2.1 Autoestima  1.2.2 Imagen Corporal  1.2.3 Toma de decisiones  1.2.4 Relaciones Humanas | | Encuadre grupal:   * Presentación general del curso * Dinámica de integración * Presentación del material didáctico * Metodología de trabajo * Explicar los objetivos, metas, beneficios y fines del curso * Analizar los conocimientos previos. * Presentar el contenido * Establecer los compromisos del grupo.   Contextualización:   * Hablar de los retos que nos presenta la vida cotidianamente, de los problemas y conflictos a los que nos enfrentamos y a la importancia de desarrollar habilidades que nos permitan ser felices.     Teorización:   * Presentar el concepto de habilidades para la vida de manera expositiva y generar un diálogo para identificar los beneficios para la vida. | Instalaciones:  Aula  Mobiliario:  Mesas de trabajo  Sillas  Pintarrón  Porta Rotafolio  Equipo:  Proyector  Computadora  Material:  Plumones  Plumones de pintarrón  Láminas de papel  Tijeras  Cinta adhesiva  Diapositivas  Revistas  Videos | Evaluación diagnóstica:  Cuestionario  Evaluación formativa:  Collage de beneficios  Ejercicio Estrella  Participación en talentos  Collage de decisiones | 10 horas |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD: 1** | **¿Qué son y para que me sirven las Habilidades para la vida?** | | | |
| PROPÓSITO | Al finalizar la unidad el participante conocerá y comprenderá las características, los beneficios y los elementos que conforman las habilidades para la vida. | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | * A partir de videos, explicar los conceptos de autoestima, imagen corporal, toma de decisiones y relaciones humanas y ejemplificar con casos reales en los que intervengan estos elementos.   **Ejercitación**   * En equipos de 4 integrantes realizar un collage con los beneficios que pueden alcanzar desarrollando habilidades para la vida, presentar conclusiones en plenaria. * Realizar individualmente el ejercicio de la estrella de cinco puntas, anotar en cada punta una cualidad personal. Y comentar en plenaria. * Realizar una lluvia de talentos: Dinámica en la que todos los participantes describirán o mostrarán algún talento del que se sientan orgullosos, los compañeros harán comentarios positivos. * Con base en un texto en que se identifique un conflicto, determinar las diferentes alternativas de solución, Realizar por equipo un collage con el análisis y presentar en plenaria. * Se sugiere realizar otros ejercicios de fortalecimiento de autoestima. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD: 1** | **¿Qué son y para que me sirven las Habilidades para la vida?** | | | |
| PROPÓSITO | Al finalizar la unidad el participante conocerá y comprenderá las características, los beneficios y los elementos que conforman las habilidades para la vida. | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | **Reflexión**   * Analizar de manera persona en qué nos beneficia desarrollar habilidades para la vida, y de qué forma las podemos aplicar en nuestra vida cotidiana. Reflexionar sobre nuestra propia autoestima, nuestra imagen corporal, y la manera en que tomamos decisiones cotidianamente. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD: 2** | **¿Cuáles son las Habilidades para la Vida?** | | | | |
| **PROPÓSITO:** | Al finalizar la unidad el participante conocerá y comprenderá la clasificación de habilidades para la vida: habilidades sociales o interpersonales, habilidades cognitivas, habilidades para manejar emociones. | | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| **2.1 Habilidades sociales o interpersonales**  2.1.1 Comunicación  2.1.2 Conductas Asertivas  2.1.3 Valores  2.1.4 Trabajo en equipo  **2.2 Habilidades cognitivas**  2.2.1 Toma de decisiones  2.2.2 Solución de problemas  2.2.3 Análisis de la influencia de los  pares y medios de comunicación  2.2.4 Autoevaluación  **2.3 Habilidades para manejar emociones**  2.3.1 Gente difícil  2.3.2 Manejo del estrés  2.3.3 Factores de riesgo y de protección  2.3.4 Resiliencia  2.3.5 Tiempo libre | | **Contextualización:**   * Hablar de los diferentes aspectos de la vida en que es necesario tomar en cuenta diferentes alternativas para tomar decisiones, y los aspectos que intervienen como las emociones, los conocimientos, la comunicación, etc. Considerar los conocimientos previos de los participantes y generar un diálogo para escuchar los diferentes puntos de vista.     **Teorización:**   * A partir de un video, explicar cuáles con las habilidades sociales o interpersonales: comunicación, conductas asertivas, valores y trabajo en equipo. * Generar un diálogo para definir los conceptos de habilidades cognitivas: toma de decisiones, solución de problemas, influencia de los pares y medios de comunicación y autoevaluación. Esclarecer con diapositivas. | **Instalaciones:**  Aula  **Mobiliario:**  Mesas de trabajo  Sillas  Pintarrón  Porta Rotafolio  **Equipo:**  Proyector  Computadora  **Material:**  Plumones  Plumones de pintarrón  Láminas de papel  Tijeras  Cinta adhesiva  Diapositivas  Revistas  Videos  Material de reciclaje | **Evaluación diagnóstica:**  Cuestionario  **Evaluación formativa:**   * Participación en “pantomima” * Proyecto colaborativo * Collage de valores * Análisis de Comercial de TV * Esquema de factores de protección y riesgo | 20 horas |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD: 2** | **¿Cuáles son las Habilidades para la Vida?** | | | | |
| **PROPÓSITO:** | Al finalizar la unidad el participante conocerá y comprenderá la clasificación de habilidades para la vida: habilidades sociales o interpersonales, habilidades cognitivas, habilidades para manejar emociones. | | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | | * Explicar y ejemplificar con un análisis de casos las habilidades para manejar emociones: Gente difícil, manejo de estrés, factores de riesgo y protección, Resiliencia y tiempo libre.   **Ejercitación**   * Ejercicio de comunicación: “Pantomima” permitirá experimentar la comunicación no verbal, el instructor propiciará dentro de un marco de respeto la participación de los capacitandos con el fin de vivenciar otras formas de comunicación, asignándoles algunas frases a representar mediante pantomima. Comentar al final la experiencia de este estilo de comunicación. * Realizar un proyecto en equipo con la finalidad de valorar el trabajo colaborativo, el proyecto puede ser una maqueta con material de reciclaje. Exponer al final el trabajo y la experiencia del trabajo en equipo. * Realizar por equipos un collage con los valores que consideren más importantes en la vida y exponerlos en plenaria. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD: 2** | **¿Cuáles son las Habilidades para la Vida?** | | | | |
| **PROPÓSITO:** | Al finalizar la unidad el participante conocerá y comprenderá la clasificación de habilidades para la vida: habilidades sociales o interpersonales, habilidades cognitivas, habilidades para manejar emociones. | | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | | * En equipos de cuatro integrantes analizar cada uno de ellos un comercial de televisión distinto y explicar en plenaria el impacto de los medios de comunicación en la vida de las personas. * Realizar de manera individual, un esquema con los factores personales de protección y los factores de riesgo y comentar las conclusiones.   **Reflexión**   * Analizar de manera personal nuestras debilidades y fortalezas en cada uno de los 3 tipos de habilidades para la vida: habilidades sociales o interpersonales, habilidades cognitivas y habilidades para manejar emociones. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD: 3** | **Promoviendo las Habilidades para la vida** | | | | |
| **PROPÓSITO:** | Al finalizar la unidad el participante conocerá, comprenderá y realizará un proyecto de vida personal. | | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
| **3.1 Proyecto de vida**  3.1.1 ¿Qué es un proyecto de vida?  3.1.2 Características de un proyecto de vida  3.1.3 Metas a corto, mediano y largo plazo  3.1.4 Proyecto dependiente o independiente  **3.2 Cualidades del promotor de Habilidades para la vida**  3.2.1 Empatía  3.2.2 Conocimiento de sí mismo  3.2.3 Flexibilidad  3.2.4 Manejo de frustración  3.2.5 Apertura | | **Contextualización**   * Analizar los sueños e ideales que como seres humanos tenemos y cuáles son las mejores formas de lograr cumplir nuestros objetivos de vida. Pedir a los participantes que narren algunos de sus sueños.     **Teorización:**   * Explicar con apoyo de diapositivas qué es un proyecto de vida, sus características, las metas a corto, mediano y largo plazo, y qué es un proyecto dependiente o independiente. * Definir con la ayuda de los participantes, las características del promotor de habilidades para la vida: Empatía, conocimiento de sí mismo, flexibilidad, manejo de frustración y apertura. | **Instalaciones:**  Aula  **Mobiliario:**  Mesas de trabajo  Sillas  Pintarrón  Porta Rotafolio  **Equipo:**  Proyector  Computadora  **Material:**  Plumones de pintarrón  Láminas de papel  Diapositivas | **Evaluación diagnóstica:**  Cuestionario  **Evaluación formativa:**   * Proyecto de vida a corto, mediano y largo plazo | 10 horas |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE DE LA UNIDAD: 2** | **¿Cuáles son las Habilidades para la Vida?** | | | | |
| **PROPÓSITO:** | Al finalizar la unidad el participante conocerá y comprenderá la clasificación de habilidades para la vida: habilidades sociales o interpersonales, habilidades cognitivas, habilidades para manejar emociones. | | | | |
| DESARROLLO TEMÁTICO | | ESTRATEGIA DIDÁCTICA | **APOYO DIDÁCTICO** | **CRITERIO DE EVALUACIÓN** | **TIEMPO** |
|  | | **Ejercitación**   * Los participantes elaborarán su proyecto de vida individual a corto, mediano y largo plazo cada uno con los siguientes elementos: Acción, forma, recursos materiales, involucrados, obstáculos y resultados, mismos que responden a las preguntas ¿qué voy a hacer?, ¿cómo le voy a hacer?, ¿cuánto me voy a tardar?, ¿quién me va a apoyar?, ¿Qué me puede desviar de mi meta?, ¿Qué voy a conseguir?   **Reflexión**   * Con base en el proyecto de vida realizado, los participantes analizarán sus metas y se comprometerán para poder lograr su cumplimiento. |  |  |  |

**DISTRIBUCIÓN DE CARGA HORARIA**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **UNIDAD** | **TEMAS** | **SUBTEMAS** | **CARGA HORARIA** | **HORAS DE PRÁCTICA** |
| 1 | 2 | 6 | 10 | 8 |
| 2 | 3 | 13 | 20 | 16 |
| 3 | 2 | 9 | 10 | 8 |
| **TOTALES** | **7** | **28** | **40** | **32** |

|  |
| --- |
| BIBLIOGRAFÍA |
| Taller de Sensibilización, Guía Didáctica, Dirección General de Salud reproductiva, Secretaria de Salud, México,  2002.  Observatorio Mexicano en Tabaco, Alcohol y otras Drogas, CONADIC-Salud, 2002  La salud del adolescente: cambio de Paradigma de un enfoque de daños a la salud al de estilos de vida sana.  Suplemento 1 la Salud de adolescentes, Salud Publica de México 2003.  Cuaderno del Salud para madres de familia. Cuidemos nuestra salud. Secretaría de Salud. México 2012  Programa de Habilidades para la vida del Estado de Sonora. Gobierno del estado de Sonora. 2009. |

|  |
| --- |
| CRÉDITOS |
| **INSTITUTO DE CAPACITACIÓN PARA EL TRABAJO DEL ESTADO DE QUINTANA ROO**  **DEPARTAMENTO DE PROGRAMAS DE CAPACITACIÓN Y DESARROLLO DOCENTE.**  **ELABORÓ:**  **ÁNGEL JESÚS SULUB SANTOS**  **REVISÓ:**  TERESA DE JESÚS CASTILLO CONRRADO.  2013 |