



cursos

extensión  
universitaria



2020

universidad  
de león

**MEJORA DE COMPETENCIAS  
PERSONALES PARA EL ÉXITO  
ASESORAMIENTO  
PSICOEDUCATIVO  
[APS-ÉXITO 2020]**

**08/01/2020 - 30/11/2020**

**Información y matrícula**

Universidad de León  
Unidad de Extensión Universitaria y Relaciones Institucionales.  
Av. Facultad de Veterinaria, 25. 24004 · LEÓN.  
Tel. 987 291 961 y 987 293 372 · Fax 987 291 963.  
e-mail: [ulesci@unileon.es](mailto:ulesci@unileon.es)  
<http://www.unileon.es/extensionuniversitaria>



## MEJORA DE COMPETENCIAS PERSONALES PARA EL ÉXITO. ASESORAMIENTO PSICOEDUCATIVO [APS-ÉXITO 2020].

### DIRECTOR:

Jesús Nicasio García Sánchez. Profesor. Facultad de Educación.  
Universidad de León.

### LUGAR:

A distancia

### FECHAS:

08/01/2020 - 30/11/2020

### HORARIO:

Virtual a través de la plataforma Moodle Externo (Ariadna) de la  
Universidad de León, con acceso 24 horas al día los 7 días de la semana.

### DURACIÓN:

45 horas

### NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 10 y Máximo: 40

### TASAS:

- Ordinaria: 89 €
- Alumnos ULE: 69 €
- Alumnos de otras universidades: 69 €
- Desempleados: 69 €
- PDI / PAS ULE: 69 €

*Una vez hecha la matrícula, se proporcionará a cada alumno un código para acceder al curso. Cada nivel ha de ser realizado introduciendo los códigos que se proporcionan al final de la tarea anterior. Tras su finalización, se irá proporcionando la certificación de su realización por la Universidad de León.*

### DESTINATARIOS:

Estudiantes que cursan la Educación Secundaria Obligatoria, así como cualquier persona de cualquier edad y situación con interés en impulsar sus competencias personales hacia el éxito, con un nivel educativo básico y conocimientos mínimos de informática a nivel de usuario, precisándose de este modo, la disponibilidad de un equipo informático con conexión estable a Internet.

### CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN:

2,5 créditos ECTS

### OBJETIVOS:

Se persigue **fomentar el éxito personal** a través del **asesoramiento psicoeducativo en competencias para la vida**, mediante tareas lúdicas con el uso de herramientas de la web 2.0.

Ello se hace mediante la potenciación de diversas **competencias personales para la vida y básicas**, claves para una adecuada autorrealización en la sociedad actual, aportando especial énfasis en la competencia comunicativa escrita, a través de la cual se pretende potenciar el desarrollo de otro tipo de competencias específicas como la digital, aprender a aprender, autonomía e iniciativa personal, entre otras.

### PROGRAMA:

El curso se desarrolla en forma de **juego psicoeducativo online**. Cuenta con 15 niveles compuestos por desafíos y retos engarzados cuidadosamente en forma de enseñanza programada, garantizándose de este modo el seguimiento efectivo del juego completo y un aprovechamiento máximo, dada la secuencia de auto-evaluaciones y *feedbacks* al final de cada reto, desafío y nivel. La dedicación mínima prevista es de una media hora en cada nivel, si bien pueden prolongarse y “disfrutarse” de forma considerable, lo que refuerza las tareas de forma relevante para el afianzamiento de las competencias. A estos retos y desafíos mínimos se añaden otros “*para saber más*” que permiten profundizar en los contenidos presentados. Las tareas siguen un procedimiento instruccional recursivo y sencillo mediante el uso de herramientas de la web 2.0 para garantizar la automatización en el proceso de aprendizaje y de “disfrute del juego”, y por lo tanto la generalización de su aplicación a otras esferas de la vida en la forma de afrontar las diversas situaciones y retos.

El juego se presenta con **cuatro itinerarios diferentes**. En todos ellos, se llevan a cabo retos y desafíos que abarcan los siguientes niveles temáticos:

#### Niveles

- 1) Fomento de competencias personales para conseguir el éxito.
- 2) Desarrollo de la competencia comunicativa escrita para la promoción del éxito.
- 3) Enseñanza de competencias para la vida que favorecen el éxito.
- 4) Motivaciones e intereses y establecimiento de metas realistas para fomentar el éxito.
- 5) Interpretación de las causas de mi éxito.
- 6) Creencias sobre la capacidad de uno mismo para alcanzar el éxito.
- 7) Creencias sobre la capacidad de uno mismo para alcanzar el éxito II.
- 8) Capacidad personal que permite gestionar los pensamientos hacia el éxito.
- 9) Aprendizaje estratégico para promover el éxito.
- 10) Valoración personal positiva para conseguir el éxito I.
- 11) Valoración personal positiva para conseguir el éxito II.

- 12) Capacidad personal para controlar las emociones y dirigir las hacia el éxito.
- 13) Desarrollo de habilidades socioemocionales para el logro del éxito.
- 14) Desarrollo de la competencia comunicativa escrita para la promoción del éxito II.
- 15) Fomento de competencias personales para conseguir el éxito II.

#### Temática

Auto-informes  
Procesos competencia comunicativa escrita  
Presentación  
Valor tarea, niveles de exigencia y expectativas  
Atribuciones  
Maestría probada y experiencia vicaria  
Estados psicológicos y afectivos y persuasión verbal  
Autoconocimiento y autorregulación  
Estrategias de aprendizaje  
Autoestima  
Autoestima  
Control emocional  
Habilidades socioemocionales  
Procesos competencia comunicativa escrita  
Auto-informes

#### Tareas básicas

- 1º paso *presentación de la tarea* (PowerPoint + YouTube)
- 2º paso *práctica guiada / ejecución de la tarea* (SurveyMonkey)
- 3º paso *feedback* (SurveyMonkey)

#### Tareas complementarias

- 1º paso *presentación de la tarea* (Hot Potatoes + Imagen)
- 2º paso *práctica guiada / ejecución de la tarea* (Hot Potatoes + Imagen)
- 3º paso *feedback* (Hot Potatoes + Imagen)

### PROFESORADO:

Jesús Nicasio García Sánchez. Profesor. Facultad de Educación.  
Universidad de León.

### COLABORADORES:

Judit García Martín. Personal Investigador en Formación (contrato FPI MICINN) Psicología Evolutiva y de la Educación. Departamento de Psicología, Sociología y Filosofía Universidad de León. Facultad de Educación. Universidad de León.

### ENTIDADES COLABORADORAS:

- Departamento de Psicología, Sociología y Filosofía de la Universidad de León
- Grupo de Investigación de Excelencia GREX259 IPDDA ULE