

GUÍA DEL CURSO
LIFE SKILLS 101 (IO2)

Level UP

Setting the ground for a multi-level approach on developing soft skills in Higher Education

Copyright © 2023 – Level UP Consortium

Trabajo licenciado bajo [Creative Commons Attribution NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



AVISO LEGAL

Este documento se publica en el marco y para los fines del proyecto Level Up. Este proyecto ha recibido financiación del programa Erasmus+ KA2 de la Unión Europea (E+KA2/2020-2023) bajo el acuerdo de financiación n° 2020-1-CY01-KA203-065985 ([LEVEL UP](#)). El contenido empleado aquí no refleja necesariamente las opiniones oficiales de la Comisión Europea. Ni la Comisión Europea ni los socios de Level Up son responsables del uso que pueda hacerse de la información aquí contenida. Este documento y su contenido son propiedad del Consorcio Level Up. Todos los derechos relativos a este documento están determinados por la legislación aplicable. El acceso a este documento no otorga ningún derecho o licencia sobre el documento o su contenido. Los socios de Level Up pueden utilizar este documento de conformidad con las disposiciones del Acuerdo de Socios del Consorcio Level Up.

Final Edition 2023

Índice de Contenidos

Prólogo.....	6
AUTORES.....	9
COLABORADORES.....	9
Recorrido de la sesión	1
Factores relacionados con el éxito en la vida.....	1
¿Qué es la autorregulación?	2
Estrategias de autorregulación.....	3
Auto-compasión	3
Tareas (Actividad de autorreflexión).....	3
Lecturas recomendadas.....	4
SESIÓN 2: VALORES Y METAS	7
Recorrido de la sesión	7
¿Qué son los valores?.....	7
Valores y establecimiento de metas	8
Establecer metas basadas en valores	9
Tarea (Actividad de reflexión).....	9
Lecturas recomendadas.....	10
SESIÓN 3: HÁBITOS MENTALES.....	12
Recorrido de la sesión	12
Procesos cognitivos.....	12
Hábitos mentales poco útiles	13

GUÍA DEL CURSO LIFE SKILLS 101

Introducir la distinción entre "optimismo realista" vs. "optimismo irreal"	15
Tarea (actividad de autorreflexión)	16
Lecturas recomendadas.....	16
Sesión 4: EMOCIONES	19
Recorrido de la sesión	19
¿Qué es una emoción?	19
¿Las emociones tienen propósito y función?	20
Tarea (actividad de autorreflexión)	22
Lecturas recomendadas.....	25
SESIÓN 5: HABILIDADES SOCIALES	28
Recorrido de la sesión	28
¿Por qué ser sociable es bueno para nosotros?	28
¿Qué estilo de comunicación encaja mejor con las habilidades de negociación?	30
Tarea (actividad de autorreflexión)	31
Lecturas recomendadas.....	32
SESIÓN 6: HABILIDADES ANALÍTICAS.....	34
Recorrido de la sesión	34
El pensamiento crítico y por qué puede ser tan difícil	34
Creatividad y pensamiento innovador.....	37
Tarea (actividad de autorreflexión)	38
Lecturas recomendadas.....	39
SESIÓN 7: PLANIFICACIÓN	41

Contenidos

Recorrido de la sesión	41
¿Qué es la gestión del tiempo?	41
Procrastinación.....	42
Establecer prioridades.....	43
Tarea (actividad de autorreflexión)	44
Lecturas recomendadas.....	45
SESIÓN 8: ADAPTABILIDAD Y FLEXIBILIDAD	46
Recorrido de la sesión	46
Flexibilidad psicológica.....	46
Conectando los puntos – Resumen del curso	47
Tareas (Plan de Autodesarrollo Individual)	48
Lecturas recomendadas.....	50
MATERIAL Suplementario	51
Objetivos del curso.....	51
Experiencias de aprendizaje del curso.....	53
Metodología de enseñanza (Tips).....	56
Lecturas recomendadas.....	58
Esquema del curso	60

PRÓLOGO

En su vida diaria, las personas buscan formas de alcanzar el éxito y la felicidad, pero a menudo se enfrentan a obstáculos para lograrlo. Entonces, ¿cuáles son los secretos para tener una vida exitosa? ¿Cuáles son las características de las personas exitosas? ¿Qué habilidades pueden mejorar la calidad de vida de las personas y contribuir a superar las dificultades diarias a las que se enfrentan, así como su desarrollo profesional?

El objetivo de este curso es proporcionar respuestas a las preguntas anteriores y motivar a los estudiantes a crecer a través del autoconocimiento y la elaboración de un plan de desarrollo personal. Este curso cubre la más reciente investigación sobre cómo las personas adquieren habilidades de autorregulación que les permiten alcanzar metas personales, académicas y profesionales. Los estudiantes aprenderán cómo estos descubrimientos se relacionan con las necesidades, las cogniciones, las emociones y los comportamientos, y qué herramientas pueden utilizar para lograr sus objetivos.

Esta serie de sesiones tiene por objeto aumentar la comprensión de los estudiantes sobre las competencias transversales o vitales, como la capacidad de establecer objetivos y alcanzarlos, la regulación de las emociones, la resolución de conflictos, la asertividad, la creatividad, etc. El objetivo es ayudar a los estudiantes a entender cómo, a través de la adquisición de estas habilidades, pueden desarrollar su flexibilidad, adaptabilidad y manejar los desafíos de la vida cotidiana.

El curso se orienta a la transición de una enseñanza tradicionalmente centrada en contenidos puramente teóricos a una educación con apoyo científico orientada al desarrollo de habilidades, conocimientos

Prefacio

y aplicaciones para la vida cotidiana. En el contexto de esta metodología, los estudiantes tendrán la oportunidad de evaluar sus habilidades y ser entrenados en la auto-observación sistemática de su comportamiento. Más concretamente, el curso se impartirá de forma que ayude a los estudiantes a aplicar los conocimientos en su vida cotidiana mediante ejercicios de desarrollo personal aplicado. Al mismo tiempo, a medida que vayan adquiriendo nuevos conocimientos, los estudiantes tendrán la oportunidad de comprender los elementos básicos que componen las habilidades específicas, de derribar mitos, así como de vincular estos conocimientos con su desarrollo personal y profesional, mediante la creación de un plan de autodesarrollo individual.

Objetivos del aprendizaje

Se espera que al finalizar el curso, los alumnos sean capaces de:

1. Reconocer las principales corrientes teóricas, y figuras de la psicología y su relación con las tendencias de la investigación contemporánea.

2. Utilizar la terminología, los conceptos y las teorías psicológicas básicas que se relacionan con las habilidades blandas.

3. Explicar por qué es importante cada habilidad y cómo está vinculada al éxito.

4. Predecir cómo las diferencias individuales influyen en la competencia de las habilidades.

5. Identificar los principales métodos y tipos de preguntas que surgen en ámbitos específicos.

6. Describir ejemplos de usos relevantes y prácticos de estas habilidades en la vida cotidiana.

Prefacio



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



AUTORES

¹Dr. Marios Theodorou (UCY), Dr. Maria Panteli (UCY), Dr. Elke Vlemincx (VUA), Ms. Gabriella Cortez (VUA), y Prof. Georgia Panayiotou (UCY).

COLABORADORES

Prof. Luis Joaquin Garcia-Lopez (UJA), Dr. Manuel Vivas Fernández (UJA), Dr. Panayiota Dimitropoulou (UOC), Dr. Alexios Arvanitis (UOC) y Dr. Elias Tsakanikos (UOC).

¹ Los autores han contribuido por igual a este trabajo

SESIÓN 1: AUTORREGULACIÓN

La cuestión central de este curso es determinar qué podemos cambiar y qué no. El objetivo de este curso es presentar el concepto de autorregulación como una meta-habilidad para ayudarnos a cambiar realmente algo o a mejorarnos a nosotros mismos regulando nuestros comportamientos mediante la autorreflexión y la autogestión.

Recorrido de la sesión

- Discutir qué factores conducen al éxito
- Repasar qué es la autorregulación
- Cuáles son los componentes de la autorregulación
- Estrategias de autorregulación
- Autocompasión

Factores relacionados con el éxito en la vida

Analiza algunas ideas sobre a) ¿Qué es el éxito? b) ¿Qué lleva al éxito? y c) ¿Qué significa tener éxito?

Comprende que el éxito es un constructo multidimensional [Seligman, 2011] y que los factores del éxito pueden estar predeterminados (por ejemplo, los genes, la experiencia previa) o ser modificables (por ejemplo, habilidades, actitudes, creencias, conocimientos) [Lyubomisky et al, 2005].

¿Qué es la autorregulación?

La autorregulación es una metahabilidad que nos permite hacernos responsables de nuestra propia vida.

Comprende que la autorregulación es una "metahabilidad" que nos permite comprender y gestionar nuestro comportamiento [Fujita 2011; Ludwig et al., 2019]. Implica la modificación de pensamientos, sentimientos y conductas y el compromiso con el autocontrol basado en el esfuerzo [Inzlicht, Werner, Briskin y Roberts, 2021].

Conoceremos los diferentes componentes de la autorregulación y su contribución en la consecución de un objetivo. Destacaremos el papel de la autoconciencia y la autogestión en la iniciación y el cambio de conductas [Reeve, 2009, Cap. 9 y 10; Shah & Gardner, 2008, Cap. 18; Peterson & Seligman, 2004, p. 500; Vohs & Baumeister, 2004, p.1; Duckworth, 2011].

Se describirán una serie de resultados vitales positivos (salud física, adaptación, salud mental, relaciones sociales, etc.) asociados a la autorregulación [Vohs & Baumeister, 2004; Duckworth, 2011; Duckworth & Seligman, 2017; Peterson & Seligman, 2004].

La autorregulación consiste en desarrollar un conjunto de competencias con diversas estrategias y utilizarlas con flexibilidad en función de las exigencias de la situación y de nuestras prioridades.

Estrategias de autorregulación

Se enumeran una serie de estrategias de autorregulación y se explica qué estrategias de autorregulación son las más adaptativas [Hennecke, Czikmantori, & Brandstätter,

2019].

Comprende la importancia de la flexibilidad en la autorregulación [Bürgler, Hoyle, & Hennecke, 2020].

Auto-compasión

Date cuenta de que el proceso de autorregulación no es un proceso lineal. Habrá altibajos, y las dificultades y los retos forman parte del proceso [Muraven & Baumeister, 2000].

Aprende a aplicar la autocompasión como alternativa a la autocrítica [Biber & Ellis, 2019; Neff, Hsieh, & Dejjitterat, 2005].

Actividad 1: Auto-compasión

<https://accelerate.uofuhealth.utah.edu/resilience/how-to-practice-self-compassion-for-resilience-and-well-being>

Tareas (Actividad de autorreflexión)

En su vida diaria, ¿qué aspectos pueden necesitar algo más de autorregulación?

- ¿En qué aspectos de la vida te consideras exitoso y feliz?
- ¿En qué aspectos de la vida te consideras poco exitoso y feliz?
- ¿Qué factores te impiden tener éxito y ser feliz?

Piensa en varios aspectos de tu vida:

- Vida universitaria
- Vida emocional
- Vida social: Amigos y familia
- Aficiones: música, deportes...
- Salud: alimentación, actividad física
- ¿Qué estrategias de autorregulación aplicas en tu vida diaria?
- ¿Cuáles reconoces que te son útiles y cuáles no?

Preparación para la sesión 2

Como preparación para la próxima sesión, completa el siguiente cuestionario.

Escribe tus tres principales puntos fuertes.

<https://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths-Survey>

Lecturas recomendadas

- Biber, D. D., & Ellis, R. (2019). The effect of self-compassion on the self-regulation of health behaviors: A systematic review. Journal of Health Psychology, 24(14), 2060-2071.
- Bürgler, S., Hoyle, R. H., & Hennecke, M. (2020). Flexibility in using self-regulatory strategies to manage self-control conflicts: The role of metacognitive knowledge, strategy repertoire, and

feedback monitoring. European Journal of Personality, 0890207021992907.

- Duckworth, A. L. (2011). The significance of self-control. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 108*(7), 2639-2640.
- Fujita, K. (2011). On conceptualizing self-control as more than the effortful inhibition of impulses. *Personality and social psychology review, 15*(4), 352-366.
- Hennecke, M., Czikmantor, T., & Brandstätter, V. (2019). Doing despite disliking: Self-regulatory strategies in everyday aversive activities. *European Journal of Personality, 33*(1), 104-128.
- Inzlicht, M., Werner, K. M., Briskin, J. L., & Roberts, B. W. (2021). Integrating models of self-regulation. *Annual Review of Psychology, 72*, 319-345.
- Ludwig, V. U., Brown, K. W., & Brewer, J. A. (2020). Self-regulation without force: Can awareness leverage reward to drive behavior change?. *Perspectives on Psychological Science, 15*(6), 1382-1399.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology, 9*(2), 111-131.
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle?. *Psychological bulletin, 126*(2), 247.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & DeJitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity, 4*(3), 263-287.
- Reeve, J. (2009). Understanding motivation and emotion, 5th ed. John Wiley & Sons.
- Seligman, M. (2011). Flourish. New York, NY: Free Press
- Shah, J. Y., & Gardner, W. L. (Eds.). (2008). Handbook of motivation science. Guilford Press.

- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (Eds.). (2016). Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications. Guilford Publications.

SESIÓN 2: VALORES Y METAS

En esta sesión, abordaremos los valores, los principios básicos que dan forma a lo que es deseable o importante en nuestra vida diaria. También aprenderemos procedimientos sobre cómo traducir estos valores en acciones consistentes y útiles. Además, hablaremos del papel que pueden desempeñar los puntos fuertes de la personalidad en ese proceso.

Recorrido de la sesión

- Repaso de la sesión anterior y tareas
- ¿Cuáles son tus valores?
- Valores y fijar metas
- ¿Cómo establecer metas basados en valores?

¿Qué son los valores?

Actividad: Aclarando los valores

Comenzamos con una actividad de clarificación de valores para ayudar a los alumnos a reflexionar sobre sus propios valores:

<https://positivepsychology.com/values-worksheets/>

Proporcionamos definiciones de valores para facilitar el debate [Boniwell, 2012]. Discutimos la importancia de los valores en nuestras vidas y cómo y por qué seguir nuestros valores beneficia nuestras vidas destacando lo siguiente [Harris, 2009; Luoma, Hayes, & Walser, 2007]:

Los valores no son reglas. Los valores son cualidades de la vida que elegimos. No hay valores correctos o

- Nos ayudan a fijar metas.
- Enriquecen y dan sentido a nuestra vida.
- Nos ayudan cuando nos falta motivación.
- Los valores facilitan las decisiones.
- Los valores nos ayudan en los retos.

Valores y establecimiento de metas

Distinguimos entre valores y metas: Los valores no son metas. Los valores no pueden alcanzarse porque son elecciones que se toman de un momento a otro. Sin embargo, podemos establecer metas para alcanzarlos.

Proponemos algunas definiciones para las metas: Una meta es lo que una persona se esfuerza por conseguir (Locke, 1996) o "un objetivo... que debe alcanzarse en una tarea dentro de un periodo de tiempo determinado" (APA Dictionary of Psychology).

Presentamos el sistema "SMART" como una estrategia eficaz para formular metas [Doran, 1981]:

- Específico (**S**pecific)
- Medible (**M**easurable)
- Alcanzable (**A**ttainable)
- Relevante (**R**elevant)
- Limitado en el tiempo (**T**ime Bound)

y las razones para que sea una estrategia eficaz [Boniwell, 2012]: por ejemplo, que sea alcanzable, que tenga un significado personal, que se establezca un marco temporal/final, que sea observable/medible...

Actividad 1: metas SMART

Tras explicar el concepto de meta SMART, invitamos a escribir una meta SMART. A continuación, debatimos con los ejemplos.

Al formular una meta, es posible que nos encontremos con dificultades al tratar de alcanzarla. Es importante recordar que a) la autorregulación efectiva y b) la autocompasión pueden facilitar el comportamiento dirigido a la meta [Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005; Terry, & Leary, 2011; Breines, & Chen, 2012].

Establecer metas basadas en valores

Introducimos los "Valores en acción" [VIA; por ejemplo, Park y Peterson, 2006]: las fortalezas propias como vías para traducir los valores personales en acciones comprometidas [Peterson y Seligman, 2004].

Actividad 2: Fortalezas propias

Invitamos a los estudiantes a reflexionar sobre sus fortalezas personales (basadas en los resultados de la VIA survey) y cómo estas fortalezas les han ayudado -les ayudarán- en su vida diaria.)

Tarea (Actividad de reflexión)

Utilizamos la actividad "Best Possible Self" para ayudar a los alumnos a practicar la formulación de metas basadas en valores.

1. Piensa en tu mejor yo posible en el futuro. Escríbelo.
2. Formula una meta SMART para lograr un aspecto de tu mejor yo posible.

3. Reflexiona sobre cómo se relaciona esta meta con tus valores y fortalezas personales.

Lecturas recomendadas

- Boniwell, I. (2012). Positive Psychology In A Nutshell: The Science Of Happiness: The Science of Happiness. McGraw-Hill Education (UK).
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Doran, G. T. (1981). There's a SMART way to write management's goals and objectives. *Management review*, 70(11), 35-36.
- Harris, R. (2009). ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy. New Harbinger Publications
- Locke, E. A. (1996). Motivation through conscious goal setting. *Applied and preventive psychology*, 5(2), 117-124.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). Learning ACT: An acceptance & commitment therapy skills-training manual for therapists. New Harbinger
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4(3), 263-287.
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and identity*, 10(3), 352-362.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Character strengths and happiness among young children: Content analysis of parental descriptions. *Journal of happiness studies*, 7(3), 323-341.

- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification (Vol. 1). Oxford University Press.

Los valores son el lugar al que queremos ir en la vida, mientras que las metas nos dicen cómo podemos llegar a ellos.

Las fortalezas personales pueden ayudarnos a alcanzar las metas basadas en valores.

(De Getting Clear About Values – Working with ACT)

SESIÓN 3: HÁBITOS MENTALES

Esta sesión, tratará sobre debatir cómo los diferentes procesos cognitivos, como la atención, la memoria y la interpretación, afectan a la forma en que percibimos el mundo. En esta sesión aprenderemos sobre los "hábitos mentales poco útiles", los estilos de pensamiento inflexibles y cómo afectan a nuestro bienestar psicológico y social.

Recorrido de la sesión

- Recapitulación de la sesión anterior y tareas
- Cómo los procesos cognitivos afectan a la forma en que percibimos el mundo.
- Sesgos cognitivos: Hábitos mentales que repercuten en nuestro bienestar psicológico y social.

Procesos cognitivos

Normalmente ocurren errores cuando procesamos e interpretamos la información del mundo que nos rodea, a veces de forma inconsciente, que pueden afectar a nuestra toma de decisiones o cuando hacemos juicios.

Los sesgos cognitivos son el resultado del hecho de que nuestro cerebro tiene que simplificar el complejo mundo en el que vivimos y, por lo tanto, presta atención de forma selectiva a los estímulos que nos rodean, almacena selectivamente la información en la memoria y procesa selectivamente la información.

Estos procesos de selección conducen a distorsiones cognitivas y, en ocasiones, a estilos de pensamiento distorsionados, inadaptados e inflexibles.

Actividad 1: El gorila invisible

Comenzamos con una actividad de "concienciación" para que los alumnos se den cuenta de los límites de la atención

The Invisible Gorilla: And Other Ways Our Intuitions Deceive Us

Debate: Nuestro cerebro funciona como un procesador de información. No tenemos la capacidad de procesar todos los estímulos de un entorno (y esto es, de hecho, una ventaja evolutiva) [Diener y Biswas-Diener, 2008].

Actividad 2: Lista de cosas

La siguiente actividad es realizar una adaptación del paradigma de Roediger y McDermott [1995], en la que se invita a los participantes a recordar palabras presentadas en una lista.

Discutimos que la memoria también es selectiva: Recordamos lo esencial más que los detalles de las historias y los acontecimientos. La información que se presenta vs. lo que inferimos de esa información puede ser diferente [Koriat, Goldsmith, & Pansky, 2000; Laliberte, et al. 2021].

Hábitos mentales poco útiles

Actividad 3: ¿Cuál es su pensamiento inmediato?

Invitamos a los estudiantes a plantearse una situación como la siguiente [Williams, & Garland, 2002]:

Has ido a la ciudad para reunirte con tu amigo/a a las 8 de la tarde, pero no aparece. ¿Cuál es tu pensamiento inmediato?

A continuación, guiamos a los alumnos para que examinen cada pensamiento e identifiquen los estilos de pensamiento poco útiles como los siguientes [Beck et al., 1979; Burns, 1999; Yurica, & DiTomasso, 2005]:

- Inferencia arbitraria / (Sacar conclusiones precipitadas)
- Catastrofismo
- Pensamiento dicotómico / Pensamiento en blanco y negro
- Etiquetado
- Magnificación
- Lectura de la mente
- Sobregeneralización
- Pensar en extremos / Pensar en "debería".

El pensamiento humano, aunque a menudo es razonablemente preciso, suele estar empañado por sesgos cognitivos.

[Hastie, & Dawes, 2009; Stanovich & West, 2000]

Aquí destacamos el impacto de los sesgos cognitivos en nuestra vida: El bienestar subjetivo, la felicidad y el éxito no se deben necesariamente a los acontecimientos externos que ocurren en nuestra vida, sino a cómo interpretamos esos acontecimientos.

Estas interpretaciones se producen en base a un sistema de creencias que incluye suposiciones, percepciones y expectativas de la realidad, en lugar de la realidad misma [Beck et al., 1979; Burns,

1999; Robinson & Kirkeby, 2005; Compton, & Hoffman, 2012].

A continuación hacemos una introducción sobre cómo adoptar una forma de pensar flexible [Branch, & Willson, 2010; Norton, 2008, 2012; Riegenbach, 2012]: comprobar las pruebas, recopilar datos, etc.

Actividad 4: “¿Qué realidad estás creando para ti?”

1. Veremos el vídeo de Isaac's Lidsky Ted
2. Los estudiantes reflexionan sobre cómo los procesos de pensamiento y los estilos de pensamiento inflexibles afectan a su realidad, y cómo pueden cambiarla.

Introducimos el concepto de "Flexibilidad Cognitiva" [Garland et al., 2015; McCracken y Morley, 2014]: La flexibilidad cognitiva requiere que primero atendamos con atención la información que nos llega.

Actividad 5: Sesgo de optimismo. Los sesgos cognitivos también pueden ser encuadrados positivamente

<https://www.youtube.com/watch?v=o2GncOR7LZI>

Introducir la distinción entre "optimismo realista" vs. "optimismo irreal". El optimismo no realista está relacionado con los deseos: la creencia de que un resultado futuro personal será más favorable que el sugerido por un estándar relevante y objetivo, y está asociado con comportamientos de alto riesgo [Shepperd, et al. 2015].

Tarea (actividad de autorreflexión)

Pedimos a los alumnos que elijan varios sesgos cognitivos de la siguiente [lista](#) y que presten atención a lo largo de la semana hasta que punto son propensos a estos sesgos.

Les invitamos a que intenten pasar de la evaluación convencional a la atención consciente y la reevaluación

Recursos:

Mindfulness: <https://www.headspace.com/>

Si quieren seguir profundizando en sus sesgos cognitivos: Preséntales un test de asociación implícita [aquí](#).

Lecturas recomendadas

- Beck, A. T. (Ed.). (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford press.
- Branch, & Willson, (2010). *Cognitive behavioural therapy for dummies*. John Wiley & Sons.
- Burns, D. (1999). *The feeling good handbook* (2nd. ed.). New York: HarperCollins
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2019). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. Sage Publications.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. John Wiley & Sons.
- Hastie, R., & Dawes, R. M. (2009). *Rational choice in an uncertain world: The psychology of judgment and decision making*. Sage Publications.

- Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P. R., & Fredrickson, B. L. (2015). The mindfulness-to-meaning theory: extensions, applications, and challenges at the attention–appraisal–emotion interface. *Psychological Inquiry*, 26(4), 377-387.
- Koriat, A., Goldsmith, M., & Pansky, A. (2000). Toward a psychology of memory accuracy. *Annual review of psychology*, 51(1), 481-537.
- Laliberte, E., Yim, H., Stone, B., & Dennis, S. J. (2021). The Fallacy of an Airtight Alibi: Understanding Human Memory for “Where” Using Experience Sampling. *Psychological Science*, 32(6), 944-951.
- McCracken, L. M., & Morley, S. (2014). The psychological flexibility model: a basis for integration and progress in psychological approaches to chronic pain management. *The Journal of Pain*, 15(3), 221-234.
- Norton, P. J. (2008). An open trial of a transdiagnostic cognitive-behavioral group therapy for anxiety disorder. *Behavior Therapy*, 39(3), 242-250.
- Norton, P. J. (2012). *Group cognitive-behavioral therapy of anxiety: A transdiagnostic treatment manual*. Guilford Press.
- Riggensbach, J. (2012). *The CBT toolbox: A workbook for clients and clinicians*. PESI Publishing & Media.
- Robinson, M. D., & Kirkeby, B. S. (2005). Happiness as a belief system: Individual differences and priming in emotion judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(8), 1134-1144.
- Roediger, H. L., & McDermott, K. B. (1995). Creating false memories: Remembering words not presented in lists. *Journal of experimental psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 21(4), 803.

- Stanovich, Keith E., and Richard F. West. "Individual differences in reasoning: Implications for the rationality debate?." Behavioral and brain sciences 23.5 (2000): 645-665.
- Williams, C., & Garland, A. (2002). Identifying and challenging unhelpful thinking. Advances in Psychiatric Treatment, 8(5), 377-386.
- Yurica, C. L., & DiTomasso, R. A. (2005). Cognitive distortions. In *Encyclopedia of cognitive behavior therapy* (pp. 117-122). Springer, Boston, MA.

SESIÓN 4: EMOCIONES

En esta sesión, abordaremos y definiremos el concepto de emoción, el propósito y la función que cumplen, y cómo la gestión de las emociones está relacionada con el bienestar y el éxito de las personas.

Recorrido de la sesión

- Recapitulación de la sesión anterior y tareas
- ¿Qué es una emoción? ¿Cuáles son sus características más importantes?
- ¿Las emociones tienen propósito y función?
- Estrategias de regulación de las emociones: ¿Cómo se relacionan las emociones con los pensamientos, los comportamientos y la salud mental?

¿Qué es una emoción?

Actividad 1: Debate

¿Qué son las emociones? ¿Qué emociones se les ocurren a los alumnos? ¿Cómo se sienten ahora?

Introducimos el concepto de emoción como un constructo multidimensional (fisiología, excitación, valencia, etc.). Distinguimos entre experiencia emocional y respuesta emocional [Hofmann, 2015].

A continuación, describimos cómo se evocan las emociones y su asociación con diferentes experiencias y respuestas:

<http://atlasofemotions.org/>

¿Las emociones tienen propósito y función?

Actividad 2: Mitos y realidades relacionados con las emociones

Las emociones son señales vitales para nuestra supervivencia.

La intensidad, la duración y la utilidad de las emociones dependen de cómo las valoremos y respondamos a ellas.

Los alumnos participan en una prueba de conocimientos sobre las emociones, basada en las Creencias Individuales sobre las Emociones [Veilleux, et al 2020].

- ¿De dónde vienen las emociones?: Situación, pensamiento, emoción [[Atlas de las emociones de Ekman](#)].
- ¿Son malas las emociones negativas? Las emociones negativas como mecanismos de protección y las emociones positivas como expansión del yo [Boniwell, 2012].
- ¿Deben ser compartidas las emociones con los demás? El valor de las emociones en las conexiones sociales [Hoffmann 2015] y el intercambio social [Rimé, 2009].
- ¿Cuánto duran las emociones negativas? Las emociones como procesos dinámicos [Leahy, et al 2011; Verduyn, & Lavrijsen, 2015].
- ¿Se pueden cambiar las emociones? Las actitudes hacia el control de las emociones están vinculadas a un menor riesgo de psicopatología [de Castilla et al., 2013, 2018].

Regulación emocional

Comenzamos esta sección con la definición de Regulación de la Emoción: "La capacidad de un individuo para modular una emoción o un conjunto de emociones" [Regulación de la emoción - Diccionario de Psicología de la APA].

Actividad 3: Regulación adaptativa y desadaptativa de las emociones

Presentamos a los alumnos una actividad para ayudarles a identificar qué estrategias de regulación emocional pueden ser adaptativas y cuáles no.

[leccion_plan_regulacion_emocional.pdf \(mcgill.ca\)](#)

La aplicación flexible de estrategias de regulación emocional en función de las demandas del contexto se asocia a una mejor salud mental, bienestar y éxito.

A continuación, ofrecemos una clasificación de las estrategias adaptativas y desadaptativas [Aldao, et al. 2010].

Actividad 4: ¿Cómo responderías?

Se indica a los estudiantes que rellenen una actividad [FREE- Burton, & Bonanno, 2016; DIRE- Dixon-Gordon et al, 2018] en la que tienen que:

1. Imaginarse a sí mismo en una situación
2. Imaginar las emociones que podrían sentir en esa situación
3. Y las estrategias que podrían utilizar para regular estas emociones.

A continuación discutimos el concepto de "regulación emocional flexible" [Aldao, & Nolen-Hoeksema, 2012]:

La regulación eficaz de las emociones puede variar en función del estímulo (por ejemplo, agudo o crónico), la situación (por ejemplo, privada o pública) y la persona (por ejemplo, la personalidad).

Como nota final, presentamos a los estudiantes los enfoques contemporáneos sobre la importancia de las emociones positivas [Fredrickson, et al. 2001]: para ampliar los repertorios de pensamiento-acción momentáneos de las personas y desarrollar sus recursos personales.

Tarea (actividad de autorreflexión)

Pedimos a los estudiantes:

1. *Mira el siguiente vídeo:*
¿Cómo hacer que el estrés sea tu amigo?
https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?language=en
2. Monitoriza tus estados emocionales en 3 momentos concretos de la semana (elegir eventos no significativos).

Describe brevemente el suceso	Nombra la emoción	¿Qué desencadenó la emoción?	¿Qué pensamientos/estilos de pensamiento tenías simultáneamente a la experiencia emocional?	¿Cuál fue tu respuesta emocional?	¿Has utilizado alguna estrategia de regulación de las emociones? En caso afirmativo, ¿cuál o cuáles?
1)					
2)					
3)					

Recursos extra: Gestión del estrés

Definición: "La respuesta fisiológica o psicológica a estresores internos o externos. El estrés conlleva cambios que afectan a casi todos los sistemas del cuerpo e influyen en la forma de sentir y comportarse de las personas. Por ejemplo, puede manifestarse con palpitaciones, sudoración, sequedad de boca, dificultad para respirar, inquietud, aceleración del habla, aumento de las emociones negativas (si ya se están experimentando) y mayor duración de la fatiga" [Diccionario de psicología APA].

El estrés es normal. Los estresores agudos y limitados en el tiempo tienen una finalidad evolutiva (la supervivencia: nuestro sistema inmunitario se prepara para posibles infecciones, lesiones o ambas cosas). Sin embargo, si el estrés es crónico o grave, o si una persona

ha seleccionado estrategias desadaptativas para afrontarlo (por ejemplo, el consumo de sustancias), puede resultar perjudicial para nuestra salud y bienestar.

Tips para gestionar el estrés [Craske & Barlow, 2006]:

- Ser observador (aumentar la autoconciencia sobre las respuestas corporales al estrés)
- Reducir las bebidas energéticas, la cafeína y otras sustancias
- Dormir lo suficiente
- Hacer ejercicio físico con regularidad
- Probar una actividad relajante (por ejemplo, ejercicios de respiración)
- Mantenerse en contacto con personas que puedan proporcionar apoyo emocional y ayuda práctica
- Si te sientes abrumado por el estrés, pide ayuda a un profesional de la salud.

Gestión del estrés: Técnicas de relajación

Entrenamiento de autogestión:

<https://www.youtube.com/watch?v=uypGzt783E>

Imaginación:

<https://youtu.be/6BSIx8tCISk>

Relajación muscular progresiva:

<https://youtu.be/pyxvL1O2duk>

Respiración lenta:

<https://xhalr.com/>

Respiración diafragmática:

<https://youtu.be/0Ua9bOsZTYg>

Lecturas recomendadas

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). The influence of context on the implementation of adaptive emotion regulation strategies. *Behaviour research and therapy*, 50(7-8), 493-501.
- Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell: The science of happiness: The science of happiness*. McGraw-Hill Education (UK).
- Burton, C. L., & Bonanno, G. A. (2016). Measuring ability to enhance and suppress emotional expression: The Flexible Regulation of Emotional Expression (FREE) Scale. *Psychological assessment*, 28(8), 929.
- Craske, M. G., & Barlow, D. H. (2006). *Mastery of your anxiety and worry*. Oxford University Press.
- de Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C. S., & Gross, J. J. (2013). Beliefs about emotion: Links to emotion

regulation, well-being, and psychological distress. Basic and Applied Social Psychology, 35(6), 497–505. <https://doi.org/10.1080/01973533.2013.840632>

- de Castella, K., Platow, M. J., Tamir, M., & Gross, J. J. (2018). Beliefs about emotion: Implications for avoidance-based emotion regulation and psychological health. *Cognition and Emotion, 0(0)*, 1–23. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1353485>
- Dixon-Gordon, K. L., Haliczer, L. A., Conkey, L. C., & Whalen, D. J. (2018). Difficulties in interpersonal emotion regulation: Initial development and validation of a self-report measure. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 40(3)*, 528-549.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist, 56(3)*, 218.
- Hofmann, S. G. (2015). *Emotion in therapy: From science to practice*. Guilford Publications.
- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion review, 1(1)*, 60-85.

- Veilleux, J. C., Warner, E. A, Baker, D. E., & Chamberlain, K. D. (2020). Beliefs about emotion shift dynamically alongside momentary affect. Journal of Personality Disorders.
- Verduyn, P., & Lavrijsen, S. (2015). Which emotions last longest and why: The role of event importance and rumination. *Motivation and Emotion*, 39(1), 119-127.

SESIÓN 5: HABILIDADES SOCIALES

¿Por qué son importantes las habilidades sociales y cómo influyen en nuestra vida? En esta sesión, hablaremos de los componentes básicos de las habilidades sociales que permiten a los humanos interactuar de forma eficaz y positiva.

Recorrido de la sesión

- Recapitulación de la sesión anterior y tareas
- ¿Por qué ser sociable es bueno para nosotros?
- ¿Qué hace que la comunicación sea eficaz?
- ¿Qué estilo de comunicación encaja mejor con las habilidades de negociación?

¿Por qué ser sociable es bueno para nosotros?

En primer lugar, analizamos cómo la interacción social está relacionada con la supervivencia, el bienestar y el éxito.

La influencia de las relaciones sociales en el riesgo de mortalidad es comparable a la de otros factores de riesgo de mortalidad bien establecidos [Holt-Lunstad, et al 2010; 2015; Holt-Lunstad, 2021].

El apoyo social percibido es un importante predictor del bienestar subjetivo. Además, las interacciones con extraños pueden promover el bienestar (Vitamina S) [Geerling, & Diener, 2020; Van Lange, & Columbus, 2021].

Actividad 1: ¿Qué hace una buena conexión social?

Mantenga un breve debate con los estudiantes para identificar los elementos fundamentales de la conexión social.

Temas de debate [Solomon & Theiss, 2012; Jones , 2013]:

- Generación de significado mediante el envío y la recepción de signos y símbolos (verbales y no verbales).
- Comunicación interpersonal: vínculo personal.

¿Qué hace que la comunicación sea efectiva?

Actividad 2: Escucha activa

Debatir con los alumnos lo que caracteriza a la escucha activa basándonos en el vídeo

https://www.youtube.com/watch?v=3_dAkDsBOyk

Debatir los componentes clave de la "escucha activa" [McNaughton et al., 2007; McKay et al., 2009; Weger et al., 2014]:

- Parafrasear (Qué, Por qué)
- Aclarar (hacer preguntas hasta comprender mejor el panorama; mostrar a la persona que se está interesado)
- Dar retroalimentación (compartir tus percepciones sin juzgar)

*Comunicación
efectiva:*

Escucha activa

*Centrarse en la
comunicación
verbal y no verbal*

*Gestión de
conflictos mediante
la validación y la
negociación*

Asertividad

Actividad 3: Comunicación no verbal

Invite a los alumnos a ver el vídeo:

<https://youtu.be/OvEci5Bjgd4> .

Debatir los componentes clave de la comunicación no verbal [McKay et al., 2009; Solomon & Theiss, 2012]:

- Movimiento del cuerpo
- Músculos faciales
- Comportamiento táctil
- Voz y respiración

¿Qué estilo de comunicación encaja mejor con las habilidades de negociación?

Actividad 4: Gestión de conflictos

Comenta brevemente el vídeo con los alumnos. ¿Cuáles son los dos tipos de gestión de conflictos?

https://www.youtube.com/watch?v=_X_AfRk9F9w

La negociación es un proceso que conduce a un acuerdo justo / mutuamente aceptable. Introducimos el procedimiento de habilidades de negociación [McKay et al., 2009]:

- Preparación (el peor trato aceptable)

- Discusión y validación (reconocer cómo ve las cosas la otra persona)
- Propuesta y contrapropuesta
- Acuerdo y desacuerdo (si hay desacuerdo, las dos partes vuelven a discutir).

Introducir el concepto de "asertividad" [McKay et al., 2009]. Explicamos las diferencias entre el estilo de comunicación **asertivo-pasivo-agresivo** y ayudamos a los alumnos a empezar a reflexionar sobre su estilo.

Actividad 5: Hacer una declaración de "Yo" [McKay et al., 2009].

Se orienta a los alumnos sobre cómo preparar una declaración "Yo" y luego se les indica que hagan una

- basarse en un incidente en el que se sintieron molestos o frustrados
- expresar sentimientos positivos/ reconocer posibles aspectos positivos

Tarea (actividad de autorreflexión)

Enseñamos a los estudiantes:

1. a utilizar el siguiente cuestionario para autoevaluar su estilo de comunicación
https://www.unh.edu/health/sites/default/files/media/2020-11/assertivness_inventory.pdf
2. a enumerar al menos cinco objetivos en cuanto a situaciones sociales en las que les gustaría ser más asertivos (escribir específicamente cómo les gustaría comportarse de forma

diferente). Incluir las personas con las que les gustaría comportarse de forma asertiva en cada situación.

Por ejemplo: "Quiero presentar mis ideas sobre un nuevo proyecto en una reunión de trabajo con mi jefe y mis compañeros", "Quiero decirle a mi madre cómo me siento cuando me critica por teléfono" o "Quiero devolver los artículos defectuosos que he comprado en la tienda y que me devuelvan el dinero".

Lecturas recomendadas

- Geerling, D. M., & Diener, E. (2020). Effect size strengths in subjective well-being research. *Applied Research in Quality of Life*, 15(1), 167-185.
- Holt-Lunstad, J. (2021). The Major Health Implications of Social Connection. *Current Directions in Psychological Science*, 30(3), 251-259.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS medicine*, 7(7), e1000316
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on psychological science*, 10(2), 227-237
- Jones, R. (2013). *Communication in the real world: An introduction to communication studies*. The Saylor Foundation.
- McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (2009). *Messages: The communication skills book*. New Harbinger Publications.

- McNaughton, D., Hamlin, D., McCarthy, J., Head-Reeves, D., & Schreiner, M. (2008). Learning to listen: Teaching an active listening strategy to preservice education professionals. *Topics in Early Childhood Special Education, 27(4)*, 223-231.
- Solomon, D., & Theiss, J. (2012). *Interpersonal communication: Putting theory into practice*. Routledge.
- Van Lange, P. A., & Columbus, S. (2021). Vitamin S: Why Is Social Contact, Even With Strangers, So Important to Well-Being?. *Current Directions in Psychological Science, 09637214211002538*
- Weger Jr, H., Castle Bell, G., Minei, E. M., & Robinson, M. C. (2014). The relative effectiveness of active listening in initial interactions. *International Journal of Listening, 28(1)*, 13-31.

SESIÓN 6: HABILIDADES ANALÍTICAS

En esta sesión, introducimos a los alumnos en la práctica del pensamiento abierto activo. También orientaremos a los estudiantes para que comprendan cómo afrontar eficazmente y actuar de forma menos impulsiva la resolución de problemas y así llegar a aceptar mejor los problemas y desafíos sin solución y disminuir la evasión de los problemas cuando se produzcan.

Recorrido de la sesión

- Recapitulación de la sesión anterior y tareas
- El pensamiento crítico y por qué puede ser tan difícil
- La resolución de problemas como procedimiento escalonado
- Creatividad y pensamiento innovador

El pensamiento crítico y por qué puede ser tan difícil

Actividad 1: Laboratorio de pensamiento crítico [Denton & Vrantsidis, 2018, p.6; Wilkinson, et al. 2008, p.263]

Se divide a los alumnos en pequeños grupos y se les indica que decidan en grupo una pregunta a la que les gustaría responder ("¿Es ... bueno para ti?"). Se les guía para que utilicen Google o cualquier fuente de información disponible para ayudarles a responder a la pregunta.

A continuación, se debate:

- ¿Cómo construyeron su argumentación?
- ¿Presentaron pruebas que la apoyaran?

- ¿Cuáles fueron las fuentes de información y qué grado de fiabilidad tenían?

Actividad 2: Tarea de selección de Wason

Presentamos el siguiente vídeo a los alumnos y debatimos sobre lo que constituye un argumento sólido:

<https://youtu.be/vKA4w2O61Xo>

Introducimos el concepto de "sesgo de confirmación" (tendencia a buscar evidencias consistentes con nuestras opiniones) [Lilienfeld, et al. 2009].

Tips sobre el pensamiento crítico [Dunn, et al. 2008, p.65, 70; Cottrell, 2017, p.13]:

- Buscar pruebas a favor y en contra
- Mantener una actitud observadora (sin juzgar) ante los prejuicios personales

La resolución de problemas como procedimiento gradual

Establecemos un vínculo entre las habilidades críticas y las de resolución de problemas. Las habilidades críticas son fundamentales para tomar decisiones inteligentes y resolver problemas.

Discutimos con los alumnos las definiciones de...

Resolución de problemas: *Proceso mediante el cual los individuos intentan superar las dificultades, lograr planes que los lleven de una situación inicial a una meta deseada, o llegar a conclusiones mediante el uso de funciones mentales superiores, como el razonamiento y el*

pensamiento creativo. [problem solving – APA Dictionary of Psychology]

Toma de decisiones: *El proceso cognitivo de elegir entre dos o más alternativas, desde opciones relativamente sencillas (por ejemplo, pedir una comida en un restaurante) hasta opciones complejas (por ejemplo, elegir una pareja).* [decision making – APA Dictionary of Psychology]

A continuación presentamos el procedimiento de resolución de problemas por etapas [Dobson & Dobson, 2018, p.145; D’Zurilla, & Nezu, 2010, p.224]:

- Definir el problema
- Generar varias soluciones
- Evaluar y comparar las soluciones
- Seleccionar la más adecuada
- Implementar
- Revisar

Actividad 3: Aplicar el método de resolución de problemas por etapas

Da las siguientes instrucciones a los alumnos:

Piensa en un problema que hayas experimentado recientemente o que estés experimentando actualmente. Ábrete a descubrir posibles soluciones para este desafío:

- *Definir el problema*

- *Hacer una lista de soluciones realistas*
- *Evaluar y comparar las soluciones*
- *Seleccionar la solución más adecuada*

Creatividad y pensamiento innovador

Actividad 4: Viviendo más allá de los límites

Comenta brevemente el siguiente vídeo con los alumnos. Qué habilidades utilizó Amy Purdy para hacer frente a las dificultades a las que se enfrentaba?

https://www.ted.com/talks/amy_purdy_living_beyond_limits

*A pesar de la
carga de
estrés/dolor,
sobrevivir a un
problema nos ha
llevado a
evolucionar y
crecer.*

Tips de debate: Este es un ejercicio para hacer un puente con los contenidos enseñados en sesiones anteriores. Guíe a los alumnos para que recuerden las habilidades de las sesiones anteriores. Enfrentarse a un problema suele aumentar la carga de estrés. Sin embargo, una vez que la carga de estrés/dolor disminuye, podemos ver que sobrevivir al problema nos hizo evolucionar y crecer.

Introducir el concepto de "creatividad" [Car, 2003; Compton y Hoffmann, 2013; Peterson y Seligman, 2004]: originalidad que conduce a una contribución positiva significativa.

Invitar a los alumnos a realizar una lluvia de ideas sobre estrategias eficaces para potenciar la creatividad [Epstein et al. 2008], como por ejemplo:

- Captar nuevas ideas
- Buscar tareas desafiantes
- Ampliar tus conocimientos.
- Buscar nuevos estímulos o combinaciones de estímulos

Actividad 5: Ejercicio de improvisación

Haz dos grupos. Empieza con la frase: "El fin de semana pasado, Juan fue al parque con unos amigos..."

Luego dices un nombre y una palabra. La persona cuyo nombre has llamado, tiene que continuar la historia mencionando la palabra que has dicho en las siguientes 2 o 3 frases. Palabras para decir:

Huevo, Helicóptero, Dinosaurio, Biblioteca, Café, Escalera, Espaguetti, Bicicleta, Pato, Asesinato, Luna, Correo, Cuadro, Jersey, Caja.

Tarea (actividad de autorreflexión)

Enseñamos a los estudiantes a

1. Utilizar el siguiente cuestionario para autoevaluar su capacidad de resolución de problemas creativos
<https://www.psychologytoday.com/intl/tests/career/creative-problem-solving-test>
2. Enumerar al menos una meta SMART en cuanto a comportamientos específicos que les gustaría lograr para mejorar la creatividad en la resolución de problemas.
3. Elegir un potenciador de la creatividad para aplicarlo en su vida diaria y ayudarles a conseguir este objetivo.

Lecturas recomendadas

- Carr, A. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Routledge.
- Compton, W. & Hoffman, E. (2013). "Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing, Second Edition" USA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Cottrell, S. (2017). *Critical thinking skills: Effective analysis, argument and reflection*. Macmillan International Higher Education.
- Denton, A., W. & Vrantsidis, T. (2018). Critical Thinking in Psychology (& Life) Workshop Series: Instructional Materials. Society for the Teaching of Psychology. APA.
- Dobson, D., & Dobson, K. S. (2018). *Evidence-based practice of cognitive-behavioral therapy*. Guilford publications.
- Dunn, D. S., Halonen, J. S., & Smith, R. A. (2008). Engaging minds: Introducing best practices in teaching critical thinking in psychology. *Teaching critical thinking in psychology: A handbook of best practices*, 1-8.
- D’Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (2010). Problem-solving therapy. *Handbook of cognitive-behavioral therapies*, 3, 197-225.
- Epstein, R., Schmidt, S. M., & Warfel, R. (2008). Measuring and training creativity competencies: Validation of a new test. *Creativity Research Journal*, 20(1), 7-12.
- Lilienfeld, S. O., Ammirati, R., & Landfield, K. (2009). Giving debiasing away: Can psychological research on correcting cognitive errors promote human welfare?. *Perspectives on psychological science*, 4(4), 390-398.

- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Wilkinson, T. J., Dik, B. J., & Tix, A. P. (2008). The Critical Thinking Lab: Developing Student Skills Through Practical Application. Teaching Critical Thinking in Psychology: A Handbook of Best Practices, 263-265.

SESIÓN 7: PLANIFICACIÓN

Esta sesión pretende introducir a los estudiantes a una amplia gama de habilidades que les permitan pensar estratégicamente en diferentes aspectos de la vida. Estas herramientas esenciales pueden proporcionar el marco para aumentar nuestra eficacia, guiando nuestras acciones para obtener el mejor resultado posible.

Recorrido de la sesión

- Recapitulación de la sesión anterior y tareas
- ¿Qué es la gestión del tiempo?
- Procrastinación
- Establecer prioridades
- Programación

¿Qué es la gestión del tiempo?

Introducimos a los estudiantes en el tema de hoy debatiendo y presentando los elementos clave de la gestión del tiempo [Claessens, et al. 2007]:

- Autoconciencia
- Planificación de conductas
- Conductas de seguimiento

¿Funciona la gestión del tiempo? [Aeon, Faber y Panaccio, 2021]:

Influencia en el rendimiento laboral, el rendimiento académico y el bienestar.

Actividad 1: Conoce cómo gastas tu tiempo [Chapman, & Rupured, 2014]

Indicamos a los alumnos que reflexionen sobre el tiempo que se necesita para las tareas rutinarias, de modo que puedan obtener una visión útil que les ayude a ser más realistas a la hora de planificar y estimar el tiempo disponible para otras actividades.

Por ejemplo,

¿a qué dedicas la mayor parte de tu tiempo?

¿cuánto tiempo puedes concentrarte en una tarea?

Procrastinación

Actividad 2: Por qué procrastinas y cómo puedes seguir terminando las cosas

Presentamos el siguiente vídeo

<https://www.youtube.com/watch?v=Rk5C149J9C0>

y luego hacemos un breve debate sobre los comportamientos que les son familiares.

A continuación, presentamos brevemente algunos datos útiles sobre el concepto de procrastinación y cómo ésta puede afectar a nuestra eficiencia [Steel, 2007]:

- El acto de posponer innecesariamente decisiones o acciones
- Desencadenantes: Emociones negativas, ambigüedad, dificultad de la tarea, falta de sentido.

Establecer prioridades

Actividad 3: Cómo controlar tu tiempo libre

Comenta brevemente el siguiente vídeo con los alumnos. ¿Qué habilidades menciona Laura Vanderkam para gestionar el tiempo? https://www.ted.com/talks/laura_vanderkam_how_to_gain_control_of_your_free_time?language=en#t-613464

A continuación, introducimos la Matriz de Gestión del Tiempo [Covey, et al. 1994]: basada en las dimensiones de urgencia e importancia.

La gestión del tiempo consiste en cambiar de perspectiva:

No podemos gestionar el tiempo;

Gestionamos los acontecimientos de nuestra vida en relación con el tiempo (Chapman, & Rupured, 2014)

Actividad 4: Priorización basada en valores [Covey, et al. 1994]

Tras presentar la matriz de gestión del tiempo, indicamos a los alumnos que hagan una lista de todas las tareas que hicieron la semana pasada y que las asignen en la matriz en función de sus valores.

La última parte de la sesión consiste en presentar brevemente técnicas útiles para la planificación [Mackenzie & Nickerson, 2009; Rimmer, 2019; Sainz, Ferrero, & Ugidos, 2019]: Timeboxing, Conciencia del tiempo, automatización, delegación, priorización, etc.

Tarea (actividad de autorreflexión)

Enseñamos a los estudiantes

1. utilizar el siguiente cuestionario para autoevaluar su capacidad de gestión del tiempo
[How Good Is Your Time Management? - from MindTools.com](#)
2. hacer una programación semanal ideal

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO

3. Al final de la semana, tener una visión general de las tareas y actividades.
4. Anotar al menos una reflexión (por ejemplo, algo que pueda interferir en su eficacia y una estrategia enseñada que pueda ser útil.)

Lecturas recomendadas

- Aeon, B., Faber, A., & Panaccio, A. (2021). Does time management work? A meta-analysis. PloS one, 16(1), e0245066.
- Claessens, B. J., Van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel review*.
- Chapman, S. W., & Rupured, M. (2014). Time management: 10 strategies for better time management.
- Covey, S. R., Merrill, A. R., & Merrill, R. R. (1994). First things first. *Executive Excellence*, 11, 3-3.
- Mackenzie, A., & Nickerson, P. (2009). The time trap: The classic book on time management. Amacom.
- Rimmer, A. (2019). How do I improve my time management skills?. BMJ, 366.Sainz, Ferrero, & Ugidos, 2019
- Sainz, M. A., Ferrero, A. M., & Ugidos, A. (2019). Time management: skills to learn and put into practice. *Education+ Training*.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin, 133, 65-94. doi: 10.1037/0033-2909.133.1.65

SESIÓN 8: ADAPTABILIDAD Y FLEXIBILIDAD

Esta sesión pretende introducir a los estudiantes en los conceptos de adaptabilidad y flexibilidad, dos de las habilidades más importantes para el éxito en el siglo XXI. En esta última sesión, los estudiantes tendrán la oportunidad de comprender la importancia de tener la capacidad de realizar cambios mediante el uso flexible de diferentes recursos para adaptarse a una demanda situacional.

Recorrido de la sesión

- Recapitulación de la sesión anterior y tareas
- Flexibilidad psicológica
- Conectando los puntos

Flexibilidad psicológica

Introducimos a los alumnos en el tema de hoy presentando el concepto de "Flexibilidad psicológica" [Masten, 2001; Kashdan & Rottenberg, 2010; McCracken, & Morley, 2014]:

- adaptarse a las demandas cambiantes de la situación
- reconfigurar los recursos mentales
- cambiar de perspectiva
- equilibrar los deseos, las necesidades y los ámbitos de la vida que compiten entre sí

Actividad 1: Escenarios

Se leen dos historias:

Historia 1: P.K. Philips

My Story of Survival: Battling PTSD | Anxiety and Depression Association of America, ADA

Historia 2: Sofie Goos

<https://www.innervoice.life/sofie-goos>

e identificamos en qué se diferencian estas historias en cuanto al uso de las siguientes habilidades:

- autorregulación
- autoconciencia,
- autogestión
- autocompasión
- establecimiento de objetivos basados en valores
- sesgos cognitivos
- regulación emocional
- habilidades interpersonales
- habilidades analíticas: pensamiento crítico, resolución de problemas, creatividad
- planificación
- adaptabilidad y flexibilidad

Conectando los puntos – Resumen del curso

Actividad 2: ¿Ahora qué?

Pide a los alumnos que respondan a esta pregunta: ¿Qué aspectos del curso serán importantes dentro de tres años? ¿Por qué?

Puntos de debate:

- Podemos autorregularnos siendo más conscientes de nosotros mismos y desarrollando estrategias de autogestión.
- La autorregulación se basa en la toma de conciencia de nuestros valores y en la fijación de objetivos relevantes hacia ellos.
- A través de esta trayectoria para lograr nuestros objetivos, debemos ser adaptables a situaciones inusuales e impredecibles adoptando:
 - perspectivas flexibles
 - un pensamiento crítico para evaluar la información que se recibe
 - una conciencia emocional consciente y el uso flexible de un repertorio de estrategias de regulación de las emociones
 - una postura abierta hacia los demás, dándoles tiempo y espacio para escuchar y comprender
 - interacciones sinceras con los demás
 - una retroalimentación respetuosa y una gestión positiva de los conflictos
 - una orientación al aprendizaje en los problemas, a través de la resolución creativa de los mismos
 - un buen plan y un sistema de seguimiento para revisar
 - la autocompasión en los momentos difíciles.

Tareas (Plan de Autodesarrollo Individual)

La tarea final consiste en la elaboración de un Plan de Autodesarrollo Individual (PAI). Los alumnos deben resumir los resultados de las actividades de autoevaluación (las tareas para casa) en relación con

lo que han aprendido sobre sí mismos y lo que les gustaría cambiar en el futuro.

Plan de autodesarrollo individual (PAI):

1. Imagina tu fiesta de 90 cumpleaños. Dos o tres personas hablarán de quién eres, de lo que significas para ellos y del papel que juegas en sus vidas.

2. En un mundo ideal, en el que vivieras tu vida como tu mejor yo ideal, ¿quién querría hablar de tu vida y qué te gustaría escuchar de ellos?

3. ¿Qué características/fuerzas/habilidades te gustaría que describieran (por ejemplo, buen oyente en las relaciones, buen solucionador de problemas, etc.)?

4. ¿Qué partes de ti mismo que has mejorado/desarrollado te gustaría que se mencionaran?

5. ¿Qué valores tuyos te gustaría que se mencionaran?

6. ¿Qué objetivos personales importantes has conseguido alcanzar en consonancia con estos valores?

7. ¿Qué dificultades has encontrado para alcanzar estos objetivos?
¿Cómo has conseguido resolver estas dificultades?

8. ¿Qué pensamientos pasan por tu mente al oírlos describirte a ti mismo? ¿Cómo se siente?

Lecturas recomendadas

- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865-878.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- McCracken, L. M., & Morley, S. (2014). The Psychological Flexibility Model: A Basis for Integration and Progress in Psychological Approaches to Chronic Pain Management. *The Journal of Pain*, 15(3), 221–234. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2013.10.014>

MATERIAL SUPLEMENTARIO

Objetivos del curso

Se espera que los alumnos aprendan a:

- Identificar las habilidades clave para la vida.
 - Reconocer las principales perspectivas teóricas y figuras de la psicología y su relación con las tendencias de la investigación contemporánea
- Definir/ Reformular cada una de estas habilidades para la vida. Describir los conceptos clave, los principios y los temas generales.
 - Utilizar la terminología, los conceptos y las teorías psicológicas básicas
- Resumir los elementos clave de cada aptitud para la vida, basándose en la investigación interdisciplinar.
 - Explicar por qué es importante cada habilidad y cómo está vinculada al éxito
- Contrastar los conocimientos basados en la investigación para cada habilidad de la vida, con los mitos/desinformación existentes.
 - Identificar los principales métodos y tipos de preguntas que surgen en ámbitos específicos
- Seleccionar/elegir los componentes más apropiados de una habilidad para manejar escenarios hipotéticos específicos.
 - Describir ejemplos de aplicaciones relevantes y prácticas de estas habilidades en la vida cotidiana.

- Analizar/enumerar varios factores (de riesgo y de protección) que podrían predecir la adquisición de una habilidad específica.
 - Interpretar el comportamiento a un nivel de complejidad adecuado.
- Evaluar/Reflexionar sobre su propio nivel de competencia en cada una de las habilidades vitales
 - Predecir cómo influyen las diferencias individuales en la competencia de las habilidades
- Elegir/Combinar varias habilidades para resolver nuevos escenarios hipotéticos.
 - Describir ejemplos de aplicaciones relevantes y prácticas de estas habilidades en la vida cotidiana

Experiencias de aprendizaje del curso

Experiencias de aprendizaje vinculadas a cada objetivo de aprendizaje:

- Identificar las habilidades clave para la vida.
 - Sistema de respuesta en el aula /cuestiones, juegos de parejas
 - Lecciones

- Definir/ Reformular cada una de estas habilidades para la vida. Describir los conceptos clave, los principios y los temas generales.
 - Sistema de respuesta en el aula /cuestiones, juegos de parejas
 - Lecciones
 - Los alumnos visualizan vídeos cortos
 - Tareas para hacer en casa para relacionar los conocimientos con la experiencia personal (y mejorar el aprendizaje y la memoria)

- Resumir los elementos clave de cada aptitud para la vida, basándose en la investigación interdisciplinaria.
 - Lecciones
 - Debate, discusión y lluvia de ideas en grupo
 - Los alumnos ven vídeos cortos
 - Los alumnos leen artículos de investigación sobre la relación entre cada una de las habilidades vitales y los aspectos del éxito (por ejemplo, la empleabilidad, el bienestar, la salud)

- Los alumnos leen artículos de opinión sobre la relación entre cada una de las habilidades vitales y los aspectos del éxito (por ejemplo, la empleabilidad, el bienestar, la salud)
- Cuestionarios

- Contrastar los conocimientos basados en la investigación para cada habilidad de la vida, con los mitos/desinformación existentes.
 - Lecciones
 - Demostraciones individuales / animadas o en vídeo
 - Debate, discusión y lluvia de ideas en grupo
 - Los alumnos ven vídeos cortos
 - Cuestionarios

- Seleccionar/elegir los componentes más apropiados de una habilidad para manejar escenarios hipotéticos específicos.
 - Discusión y debate en grupo; lluvia de ideas
 - Preguntas
 - Actividades basadas en situaciones de la "vida real", en las que los alumnos reciben comentarios
 - Practicar las habilidades en pequeños grupos (dar y recibir retroalimentación)

- Analizar/enumerar varios factores (de riesgo y de protección) que podrían predecir la adquisición de una habilidad específica.
 - Discusión en grupo, debate y lluvia de ideas

- Discusión y análisis en grupo de las diferentes formas de abordar una tarea o problema
- Actividades basadas en situaciones de la "vida real", en las que los alumnos reciben feedback

- Evaluar/Reflexionar sobre su propio nivel de competencia en cada una de las habilidades vitales
 - Autoevaluación, autocontrol, actividades de reflexión-diarios o "espacio" de reflexión integrado en los ejercicios/actividades prácticas
 - Los estudiantes redactan un plan de autodesarrollo individual

- Elegir/Combinar varias habilidades para resolver nuevos escenarios hipotéticos.
 - Discusión en grupo, debate y lluvia de ideas
 - Debate y análisis en grupo de las diferentes formas de abordar una tarea o problema
 - Los estudiantes trabajan en casos para identificar la combinación de las competencias transversales y debaten/ analizan cómo se combinan/ interconectan los proyectos basados en escenarios de la "vida real" y diarios de reflexión.

Metodología de enseñanza (Tips)

[Kirschner, & Hendrick, 2020]

- Organiza la información al principio de un nuevo tema, durante el capítulo o la unidad, así como preguntas adecuadas, resúmenes al final de la unidad [Lysakowski, & Walberg].
- Comenzar cada lección con una breve recapitulación de lo aprendido anteriormente y que sea relevante para lo que viene (por ejemplo, un cuestionario o un debate). Utilizar resúmenes al final de la lección para consolidar los conocimientos y relacionarlos con el panorama general mediante preguntas [Rosenshine, 2012].
- Presentar a los alumnos primero los conceptos más generales y luego ser más específicos [Reigeluth, & Stein, 1983].
- Haga comparaciones entre los conceptos antiguos y los nuevos. Utilice analogías para relacionar los nuevos conocimientos con conceptos e ideas familiares. Secuencie sus lecciones de lo simple a lo complejo, de lo general a lo detallado, o de lo concreto a lo abstracto.
- Proporcionar contenidos concretos (por ejemplo, ejemplos de información, conceptos, imágenes) en paralelo al teórico para facilitar las conexiones. [Clark, & Paivio, 1991].
- Promover una mentalidad orientada al dominio de los alumnos. Ayudar a los alumnos a darse cuenta de que las habilidades no son fijas, sino cambiables (dentro de los límites de cada uno) y de cómo esto está relacionado con los objetivos de aprendizaje y con el éxito personal [Effeney, Carroll y Bahr, 2013]. Apoyar a los alumnos para que utilicen el fracaso como una poderosa herramienta de aprendizaje. Cuando cometan un

error, darles la oportunidad de ver su fracaso de forma constructiva, identificar sus errores y corregirlos. [Pintrich, & García, 1994].

- Para enseñar una habilidad básica, utilice el aprendizaje cognitivo [Collins, Brown y Holum, 1991]: 1. Modelado: Demostrar las diferentes partes de la conducta que se van a aprender. El experto explica explícitamente lo que está pensando y por qué hace ciertas cosas mientras realiza una tarea (pensar en voz alta); 2. Andamiaje: Apoyar y orientar a los alumnos mientras llevan a cabo la conducta; 3. Desvanecimiento: Retirar lentamente la orientación a medida que el alumno es capaz de llevar a cabo la tarea por sí mismo y de forma independiente. 4. Entrenamiento: Supervisar el aprendizaje y proporcionar retroalimentación.
- Efecto espaciador [Carpenter, et al. 2012]: practicar las habilidades básicas repetidamente pero en intervalos cortos (por ejemplo, tareas que incluyan tanto material nuevo como tratado previamente, sesiones de repaso, etc.).
- Incorporar debates dirigidos por los estudiantes y actividades para fomentar el aprendizaje activo [Casteel y Bridges, 2007].
- Garantizar una experiencia de aprendizaje agradable para los alumnos. Responder a las necesidades de los estudiantes [Lucas y Bernstein, 2004]. Motivar a los alumnos mediante un entorno de aprendizaje abierto para fomentar la implicación y la participación activas [Knowles, et al. 2020]. Utilizar plataformas de aprendizaje virtual basadas en juegos, como Jamboard o Kahoot.

Lecturas recomendadas

- Carpenter, S. K., Cepeda, N. J., Rohrer, D., Kang, S. H., & Pashler, H. (2012). Using spacing to enhance diverse forms of learning: Review of recent research and implications for instruction. *Educational Psychology Review*, 24(3), 369-378.
- Casteel, M. A., & Bridges, K. R. (2007). Goodbye lecture: A student-led seminar approach for teaching upper division courses. *Teaching of Psychology*, 34(2), 107-110.
- Clark, J. M., & Paivio, A. (1991). Dual coding theory and education. *Educational psychology review*, 3(3), 149-210.
- Collins, A., Brown, J. S., & Holum, A. (1991). Cognitive apprenticeship: Making thinking visible. *American educator*, 15(3), 6-11.
- Effeney, G., Carroll, A., & Bahr, N. (2013). Self-Regulated Learning: Key strategies and their sources in a sample of adolescent males. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*, 13.
- Kirschner, P. A., & Hendrick, C. (2020). *How Learning Happens: Seminal Works in Educational Psychology and What They Mean in Practice*. Routledge, Taylor & Francis Group. 7625 Empire Drive, Florence, KY 41042
- Knowles, M. S., Holton III, E. F., Swanson, R. A., & Robinson, P. A. (2020). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development*.
- Lucas, S. G., & Bernstein, D. A. (2004). *Teaching psychology: A step by step guide*. Psychology Press.
- Lysakowski, R. S., & Walberg, H. J. (1982). Instructional effects of cues, participation, and corrective feedback: A quantitative

synthesis. *American Educational Research Journal*, 19(4), 559-572.

- Pintrich, P. R., & Garcia, T. (1994). Self-regulated learning in college students: Knowledge, strategies, and motivation. *Student motivation, cognition, and learning: Essays in honor of Wilbert J. McKeachie*, 113-133.
- Reigeluth, C., & Stein, R. (1983). Elaboration theory. *Instructional-design theories and models: An overview of their current status* (1983), 335-381.
- Rosenshine, B. (2012). Principles of instruction: Research-based strategies that all teachers should know. *American educator*, 36(1), 12.

Esquema del curso

'LIFE SKILLS' 101

Días de enseñanza:

Horas lectivas:

Aula de enseñanza:

Instructor:

Correo electrónico:

Apoyo a los estudiantes:

Resumen/ Descripción del curso

En su vida diaria, las personas buscan formas de alcanzar el éxito y la felicidad, pero a menudo se encuentran con obstáculos para lograrlo. Entonces, ¿cuáles son los secretos de una vida exitosa? ¿Cuáles son las características de las personas que tienen éxito? ¿Qué habilidades pueden mejorar la calidad de vida de las personas y contribuir a superar las dificultades diarias a las que se enfrentan, así como su desarrollo profesional?

El objetivo de este curso es dar respuesta a las preguntas anteriores y motivar a los estudiantes a crecer a través del autoconocimiento y la elaboración de un plan de desarrollo personal.

Este curso cubre la investigación de vanguardia sobre cómo las personas adquieren habilidades de autorregulación que les permiten alcanzar objetivos personales, académicos y profesionales. Los estudiantes aprenderán cómo estos descubrimientos se relacionan

con las necesidades, las cogniciones, las emociones y los comportamientos, y qué herramientas se pueden utilizar para lograr sus objetivos.

Este curso se centra en la introducción de habilidades transversales o vitales, como la capacidad de establecer objetivos y alcanzarlos, la regulación de las emociones, la resolución de conflictos, la asertividad, la creatividad, etc. El objetivo es ayudar a los estudiantes a entender cómo, a través de la adquisición de estas habilidades, pueden desarrollar la flexibilidad, la adaptabilidad y gestionar los retos de la vida cotidiana.

El curso se centra en la transición de una enseñanza tradicionalmente centrada en contenidos puramente teóricos, a una educación con apoyo científico orientada al desarrollo de habilidades, conocimientos y formas de aplicación en la vida cotidiana. En el contexto de esta metodología, los estudiantes tendrán la oportunidad de evaluar sus habilidades y de ser entrenados en la auto-observación sistemática de su comportamiento. Más concretamente, el curso se impartirá de forma que ayude a los estudiantes a aplicar sus conocimientos en su vida cotidiana mediante ejercicios de desarrollo personal aplicado. Al mismo tiempo, a medida que vayan adquiriendo nuevos conocimientos, los estudiantes tendrán la oportunidad de comprender los elementos básicos que componen las habilidades específicas, de derribar mitos, así como de vincular estos conocimientos con su desarrollo personal y profesional, mediante la creación de un plan de autodesarrollo individual.

Objetivos de aprendizaje

Se espera que al finalizar el curso, los alumnos sean capaces de:

- Reconocer las principales perspectivas teóricas y figuras de la psicología y su relación con las tendencias de la investigación contemporánea
- Utilizar la terminología psicológica básica, los conceptos y las teorías relacionadas con las habilidades sociales
- Explicar por qué es importante cada habilidad y cómo está vinculada al éxito
- Predecir cómo las diferencias individuales influyen en la competencia de las habilidades
- Identificar los principales métodos y tipos de preguntas que surgen en dominios específicos
- Describir ejemplos de aplicaciones relevantes y prácticas de estas habilidades en la vida cotidiana

Programa de clases

Sesiones	Descripción general	Descripción específica
Sesión 1	Sentando las bases: La autorregulación como habilidad blanda fundamental.	El éxito no está predeterminado, ya que hay factores que influyen en nuestro éxito y sobre los que tenemos control. Estos factores pueden modificarse mediante la autovigilancia/conciencia y la autogestión.
Sesión 2	Conocernos mejor a nosotros mismos. ¿Qué queremos de la vida y cómo conseguirlo? Valores y Acciones hacia ellos. Establecimiento y consecución de objetivos vitales.	Los valores son como nuestra brújula interna que nos ayuda a entender lo que realmente importa en nuestra vida. Ser conscientes de nuestros valores puede informar de nuestros objetivos vitales y alinear nuestro comportamiento dirigido a los objetivos con una vida más feliz y exitosa.
Sesión 3	La forma en que vemos el mundo: la cognición humana, los prejuicios y la toma de perspectiva.	Las cogniciones (representaciones mentales del mundo) no son la realidad, sino la forma en que interpretamos el mundo. Todos somos susceptibles de sufrir sesgos cognitivos (errores sistemáticos de pensamiento). Los sesgos cognitivos pueden conducir a errores en las decisiones y los juicios y llegar a ser perjudiciales para nuestra felicidad y éxito. Reconocer y minimizar la frecuencia de los sesgos cognitivos está relacionado con el bienestar psicológico y el éxito.
Sesión 4	Recoger información sobre lo que ocurre en nuestro entorno: El poder de las emociones.	No hay emociones buenas o malas. Las emociones cumplen una función adaptativa y cada una de ellas tiene su propia utilidad en nuestra vida.
Sesión 5	Todo cuenta a la hora de enviar y transmitir el mensaje correcto: Componentes esenciales de la comunicación.	Cuando nos comunicamos, solemos centrarnos en la comunicación verbal. Sin embargo, la comunicación se basa en múltiples canales (verbal, no verbal, prosodia, etc.). Además, la comunicación eficaz se basa más en la escucha que en lo que decimos.
Sesión 6	El arte de conectar con los demás: Habilidades Interpersonales.	Las relaciones interpersonales son importantes para nuestra felicidad general. Las personas con fuertes habilidades interpersonales son más eficientes a la hora de trabajar con los demás. Mantener buenas relaciones consiste en lograr una situación en la que todos salgan ganando.
Sesión 7	Ver los problemas como oportunidades: Resolución de problemas y toma de decisiones.	Enfrentarse a un problema suele aumentar la carga de estrés. Sin embargo, una vez que la carga de estrés/dolor disminuye podemos ver que sobrevivir al problema nos hizo evolucionar y crecer

GUÍA DEL CURSO LIFE SKILLS 101

Sesión 8	La necesidad de mirar hacia adelante: Habilidades organizativas y planificación estratégica.	<p>La vida diaria está llena de cosas que necesitamos/queremos hacer, y todas son importantes. La clave es aprender a fijar expectativas y prioridades realistas (basadas en tus valores).</p> <p>Parte 2 (Cierre)</p> <p>El autodesarrollo es un proceso continuo, sin paradas y no lineal. Los fracasos, incluso los más pequeños, son cruciales para el aprendizaje y el crecimiento a lo largo de la vida.</p> <p>Los retos nos ayudan a crecer: Al tiempo que mostramos autocompasión por la carga emocional que puede conllevar, aceptamos los retos y fracasos difíciles, y los aceptamos como parte de la vida y como una oportunidad para aprender/autodesarrollarnos.</p>
----------	---	---