

cursos

extensión  
universitaria



2016

universidad  
de león

MEJORA DE  
COMPETENCIAS  
PERSONALES PARA EL  
ÉXITO [APSÉXITO\_2016]

18/01/2016 - 30/11/2016

Información y matrícula

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

unileon.es

universidad  
de león  
ule



## MEJORA DE COMPETENCIAS PERSONALES PARA EL ÉXITO [APSÉXITO\_2016]

### DIRECTORES:

Jesús Nicasio García Sánchez. Profesor. Facultad de Educación.

Deilis Ivonne Pacheco Sanz. Profesora. Facultad de Educación.

### LUGAR:

Facultad de Educación

### FECHAS:

18/01/2016 - 30/11/2016

### 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. Primero, ha de darse de alta en la Plataforma Moodle Externo, Ariadna.

<https://ariadna.unileon.es/auth/saml/login.php>

Segundo, ha de matricularse en FOCO?ÉXITO 2016.

<https://ariadna.unileon.es/course/view.php?id=335>

### DURACIÓN:

40 horas

### NÚMERO DE ALUMNOS:

Mínimo: 5 y Máximo: 40

### TASAS:

Ordinaria: 89 €

Alumnos ULE: 69 €

Alumnos de otras universidades: 69 €

Desempleados: 69 €

PDI ULE: 69 €

PAS ULE: 69 €

### DESTINATARIOS:

Estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria  
Estudiantes Universitarios, 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:

4 créditos LEC - 2 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 autoevaluaciones 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 obligatorios se añaden otros “para saber más” que tienen carácter voluntario y 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	Temática	Tareas básicas	Tareas complementarias
Fomento de competencias personales para conseguir el éxito	Auto-informes		
Desarrollo de la competencia comunicativa escrita para la promoción del éxito	Procesos competencia comunicativa escrita		
Enseñanza de competencias para la vida que favorecen el éxito	Presentación		
Motivaciones e intereses y establecimiento de metas realistas para fomentar el éxito	Valor tarea, niveles de exigencia y expectativas	1º paso	1º paso
Interpretación de las causas de mi éxito	Atribuciones	presentación de la tarea (PowerPoint + YouTube)	presentación de la tarea (Hot Potatoes + Imagen)
Creencias sobre la capacidad de uno mismo para alcanzar el éxito	Maestría probada y experiencia vicaria		
Creencias sobre la capacidad de uno mismo para alcanzar el éxito II	Estados psicológicos y afectivos y persuasión verbal		
Capacidad personal que permite gestionar los pensamientos hacia el éxito	Autoconocimiento y autorregulación	2º paso	2º paso
Aprendizaje estratégico para promover el éxito	Estrategias de aprendizaje	práctica guiada / ejecución de la tarea (SurveyMonkey)	práctica guiada / ejecución de la tarea (Hot Potatoes + Imagen)
) Valoración personal positiva para conseguir el éxito I	Autoestima		
) Valoración personal positiva para conseguir el éxito II	Autoestima	3º paso	3º paso
) Capacidad personal para controlar las emociones y dirigirlas hacia el éxito	Control emocional	feedback (SurveyMonkey)	feedback (Hot Potatoes + Imagen)
) Desarrollo de habilidades socioemocionales para el logro del éxito	Habilidades socioemocionales		
) Desarrollo de la competencia comunicativa escrita para la promoción del éxito II	Procesos competencia comunicativa escrita		
) Fomento de competencias personales para conseguir el éxito II	Auto-informes		

### PROFESORADO:

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

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.

Deilis Ivonne Pacheco Sanz. Profesora. Facultad de Educación. Universidad de León.

### COLABORADORES:

#### ENTIDADES COLABORADORAS:

Departamento de Psicología, Sociología y Filosofía de la Universidad de León

Grupo de Investigación de Excelencia GREX259 IPDDA ULE