

UNIVERSIDAD SIMON BOLIVAR
DEPARTAMENTO DE CIENCIA Y TECNOLOGIA
DEL COMPORTAMIENTO



ESTUDIOS GENERALES EN CIENCIA Y TECNOLOGIA
DEL COMPORTAMIENTO

CODIGO: **CCZ-456** Nombre de la Asignatura : **AUTO-CONTROL**

Horas : 3 Créditos: 3

PROFESOR: **MA. GABRIELA PEREZ DE PARRA.**

I. OBJETIVOS:

General:

Se intenta con la presente asignatura que el estudiante comprenda los fundamentos del modelo de autocontrol y, en base a la metodología pertinente, diseñe, aplique y evalúe un programa de autocontrol para la modificación de una conducta de sí mismo.

Específicos:

- a. Identificar y analizar los fundamentos del modelo de AUTOCONTROL y los procesos que este implica.
- b. Comprender, analizar, aplicar y evaluar las diferentes técnicas de autocontrol y sus aplicaciones en la resolución de problemas de la vida cotidiana.
- c. Elaborar y aplicar un Programa de Autocontrol a la resolución de un problema personal; así como evaluar la eficacia del programa aplicado

II. PROGRAMA

Tema 1. EL AUTOCONTROL

Introducción
Definición
Modelo de autocontrol

Tema 2. ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL

1. Adquisición y mantenimiento del compromiso
 - a. Reconstrucción Cognitiva
 - b. Auto-eficacia
2. Auto-Observación
 - a. Discriminación
 - b. Auto-registro
 - c. Gráfico
 - d. Evaluación
3. Planificación Ambiental
 - a. Control de estímulo
 - b. Detención de pensamiento
 - c. Planificación sistemática
 - d. Relajación
4. Programación de consecuencias
 - a. Autorefuero
 - b. Autocastigo
5. Mantenimiento de los objetivos alcanzados.

Tema 3: AUTOCONTROL Y PROBLEMAS DE LA VIDA COTIDIANA

1. Rendimiento académico laboral
2. Ansiedad y estrés
3. Adicciones: tabaco, alcohol, drogas
4. Sobrepeso
5. Ejercicio físico
6. Relaciones interpersonales

