



UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR
DECANATO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
POSTGRADO EN PSICOLOGÍA

AUTOCONTROL CC7 422

Profesores: Eleonora Vivas y María Gabriela Pérez
Periodo: Abril - Julio 1995
Horario: Martes 2:30-5:30
Créditos: 3

INTRODUCCION.

El presente curso ha sido diseñado con el propósito de proporcionar al estudiante los conocimientos, actitudes y destrezas para que pueda seleccionar, aplicar y evaluar exitosamente un conjunto de técnicas de autocontrol.

OBJETIVOS GENERALES

Se espera que a través de la asignatura los alumnos logren:

- Dominar los fundamentos teóricos, metodológicos y prácticos sobre los cuales descansan las distintas técnicas y estrategias.
- Evaluar los distintos enfoques teóricos que se han propuesto en el área de autocontrol.
- Específicamente, conocer, comprender y evaluar los diversos enfoques cognitivo-conductuales acerca del autocontrol.
- Planificar, aplicar y evaluar un programa de autocontrol a una conducta personal seleccionada por el estudiante.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- Lectura de la bibliografía asignada.
- Discusiones en grupo.
- Diseño de programa individual.
- Presentaciones por parte de los alumnos.
- Realización de trabajos escritos: ensayos, respuestas a preguntas, reportes.
- Consultas a las profesoras.

El desarrollo de este curso se basa fundamentalmente en la técnica seminarial, lo cual implica una participación activa por parte de los estudiantes. El profesor funge de guía, moderador y evaluador de las sesiones de trabajo.

Para el adecuado funcionamiento de los seminarios es imprescindible que los alumnos realicen una lectura crítica del material bibliográfico indicado para cada sesión, de la cual debe resultar un resumen integrativo en el cual se destaquen los aspectos más relevantes, así como las interrogantes y críticas fundamentadas

CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA

- TEMA 1** Introducción
Concepto de autocontrol. Autocontrol vs. automanejo.
Auto-observación.
- TEMA 2** Modelos teóricos:
 • Conductismo Radical
 • Cognitivo-conductuales
- TEMA 3** Intervención.
- TEMA 4** Aplicaciones del Auto-Control: Area Infantil y Educativa
- TEMA 5** Aplicaciones del Auto-Control: Area Salud
- TEMA 6** Aplicaciones del Auto-Control: Area Organizacional

EVALUACION DE LA ASIGNATURA

La evaluación de la asignatura se realizará de manera continua, en base a las siguientes actividades:

- Participación en las discusiones y actividades de grupo.
- Ensayos, trabajos escritos y prácticos.
- Presentaciones al grupo.
- Programa de intervención y su evaluación.

