

GUÍA DIDÁCTICA

AUTOESTIMA, EMPODERAMIENTO Y SORORIDAD



INTRODUCCIÓN

Bienvenido/a al curso de Autoestima, empoderamiento y sororidad.

Valoramos y reconocemos el esfuerzo que suponen los estudios a distancia, por lo que tratamos de hacer la experiencia on-line lo más intuitiva y sencilla posible.

La presente guía está diseñada para **acompañarte y orientarte sobre los contenidos e instrucciones** que deberás desarrollar durante el curso virtual.

Lee atentamente las **pautas y orientaciones** de la Guía y, para cualquier inquietud y/o orientación sobre el desarrollo del curso, **comunícate con el tutor o tutora** del campus, a través del sistema de mensajería interna.

CONTENIDOS DEL CURSO

En el módulo de la **autoestima**, se tratará de concienciar cómo la sociedad afecta a la forma en que nos vemos y, por lo tanto, en cómo nos sentimos. Además, se trabajarán cada uno de los **componentes de la autoestima** por separado, tratándose de crear una visión realista y positiva sobre uno/a mismo/a.

Posteriormente, trabajaremos sobre el **empoderamiento** a través del desarrollo de habilidades como la **asertividad** y las **estrategias de negociación y resolución de conflictos**. Se finalizará con la confección de un **Plan de Desarrollo Personal** con todo lo anteriormente aprendido.

Finalmente, se mostrará el concepto de **sororidad**, indicando su evolución histórica y las diferentes formas de asociacionismo entre mujeres. Por último, se darán algunos consejos para actuar con mayor sororidad en nuestro día a día.



CONTENIDOS

Módulo 1. Autoestima

- Unidad 1. Sociedad y autoestima
- Unidad 2. Autoconocimiento
- Unidad 3. Autoaceptación
- Unidad 4. Autovaloración
- Unidad 5. Autorespeto
- Unidad 6. Autosuperación

Módulo 2. Empoderamiento

- Unidad 7. Asertividad
- Unidad 8. Técnicas de negociación
- Unidad 9. Plan de desarrollo personal

Módulo 3. Sororidad

- Unidad 10. Concepto de sororidad
- Unidad 11. Asociacionismo femenino
- Unidad 12. Estrategias de sororidad



LAS ACTIVIDADES

El curso de Autoestima, empoderamiento y sororidad es **totalmente virtual**. Todas las actividades se pueden desarrollar en cualquier horario, desde cualquier ordenador con acceso a Internet, desde cualquier lugar.

TIEMPO ASIGNADO

Las actividades y contenidos están diseñadas para que se desarrollen en aproximadamente **18 horas**, por lo que sugerimos hacer una planificación personal para cumplir con los objetivos del curso.

MATERIALES DIDÁCTICOS

El desarrollo del temario se realizará mediante **vídeo-clases** de los/as profesores/as y presentaciones. Adicionalmente, el alumnado tendrá a su disposición **material complementario** y bibliografía por si quiere ampliar sus conocimientos.

LOS MEDIOS

El curso se desarrollará utilizando los módulos de la plataforma moodle, permitiéndole una comunicación virtual permanente a través de:

- **Foro General del Aula**, que permite el intercambio asincrónico del grupo sobre un tema compartido.
- **Novedades del Docente**, para las comunicaciones realizadas por el profesorado.

EVALUACIÓN DEL CURSO

Al final de cada uno de los módulos se realizarán **cuestionarios de autoevaluación** que serán de obligado cumplimiento para poder pasar al siguiente módulo.

El alumnado dispondrá únicamente de **2 intentos para resolver cada cuestionario**, con tiempo **ilimitado**. Se escogerá el intento con mayor puntuación.

Al final del curso se realizará una **prueba final**, de obligado cumplimiento, con los contenidos de todos los módulos, de un único intento con una limitación temporal de **2 horas**.

La **nota final** se corresponderá con la **media** de todas las **puntuaciones** de cada **módulo** (80%) y el **examen final** (20%).

No es necesario aprobar ambas partes, pero se requerirá de una **puntuación** de al menos **4** para poder hacer media. Se considerará **superado** el curso cuando se obtenga una **nota media igual o superior a 5**.

La superación del curso supondrá la obtención de un **certificado acreditativo** de superación y aprovechamiento del curso.

Para aquellas personas que no hayan alcanzado la puntuación mínima se valorará hacer una **convocatoria de gracia**, en función de la justificación y progresión del alumno/a en cuestión.

