

**UNIVERSIDAD SIMON BOLIVAR.
DEPTO. DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DEL COMPORTAMIENTO.**

**ESTUDIOS GENERALES EN CIENCIA Y TECNOLOGIA DEL
COMPORTAMIENTO**

CODIGO ACTUAL: CCZ-456.
CODIGO ANTERIOR:
TIPO DE CURSO: TALLER.
ASIGNATURA: AUTOCONTROL
HORAS: TRES (3).
CREDITOS: TRES (3).
PROFESOR ACTUAL: 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 y evaluar las diferentes técnicas de autocontrol y sus aplicaciones en la resolución de problemas en 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. ESTRATEGIA 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. Ejercicio físico.
5. Relaciones interpersonales.

III. METODOLOGIA DE LA ENSEÑANZA

El curso comprende 36 horas de trabajo en clase. Cada semana se dedicará una hora de seminario para la discusión de las lecturas asignadas. En las dos horas adicionales que contempla la asignatura, se realizarán actividades con la participación de todos los estudiantes, con el fin de elaborar, aplicar y evaluar un programa de autocontrol.

IV. SISTEMA DE EVALUACION

La evaluación se hará en base a asignaciones semanales, asistencia a clase; examen; diseño, aplicación y evaluación del programa de autocontrol.

Asignaciones semanales (4)	20 % de la nota final.
Asistencia y participación	10 % de la nota final.
Examen (1)	20 % de la nota final.
Programa de autocontrol	50 % de la nota final.
a. Anteproyecto	20%
b. Reporte final	30 %