



**Área de Formación :**  
**Resocialización**

**Duración: 40 horas**  
**Modalidad: Presencial**

**Especialidad:**  
Autoconocimiento

**Requisitos de ingreso:**  
Cumplir con los Requisitos Generales

- Nacionalidad Panameña.
- Tener dieciocho (18) años cumplidos.
- Presentar cedula de Identidad personal Emitida por el Tribunal electoral de Panamá.
- Gozar de buena Salud mental que no ponga en riesgo la integridad de los(as) otros(as) participantes. (o consumo de drogas o alcohol.

**Objetivos:**

- Identificar habilidades para lograr el control emocional que permita reconocer emociones, Diferenciar sentimientos y comprender los de los demás.
- Demostrar la Capacidad de Observarse y reconocer los propios sentimientos.
- Distinguir normas de conducta, en cuanto a lo aceptable y no aceptable.
- Analizar desde la perspectiva de los demás.
- Descubrir la actitud positiva de la Vida.

**Contenido Del Curso:**

**MODULO 1: Conciencia de uno mismo 12 horas**

- Unidad Didáctica I: Emociones y Sentimientos
- Unidad Didáctica II: Manejo de los sentimientos y pensamientos
- Unidad Didáctica III: Aceptación de uno mismo

**MODULO 2: Relaciones Interpersonales 12 horas**

- Unidad Didáctica I: Confianza en el otro
- Unidad Didáctica II: Empatía
- Unidad Didáctica III: Comunicación Aseriva

**MODULOS 3: Toma de Decisiones 16 horas**

- Unidad Didáctica I: Responsabilidad por uno mismo
- Unidad Didáctica II: Manejo del estrés
- Unidad Didáctica III: Plan de Vida