



Mendoza, 07 de junio de 2024.

VISTO:

El EXP 14243/2024, en el que se eleva el programa del curso "Desarrollo Personal para el Bienestar", y

CONSIDERANDO:

Que en Nota 86942/2024, la secretaría de vinculación y extensión adjunta el programa del mencionado curso, elaborado por la Sede Este.

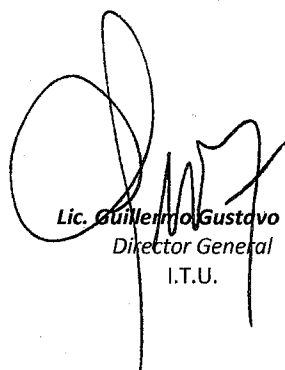
Que por Resolución Nº 2708/2022, la señora Rectora de la Universidad Nacional de Cuyo, designa las funciones de Director General del ITU al Lic. Guillermo Gustavo Cruz. Por ello,

**EL DIRECTOR GENERAL
DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO
RESUELVE:**

ARTÍCULO 1º: Aprobar el programa del curso "Desarrollo Personal para el Bienestar", que figura como Anexo I de la presente resolución.

ARTÍCULO 2º: Comuníquese


Mgter. Fabiana Molina
Vicedirectora
I.T.U.


Lic. Guillermo Gustavo Cruz
Director General
I.T.U.



ANEXO I

CURSO DESARROLLO PERSONAL PARA EL BIENESTAR

BENEFICIARIOS:

Estudiantes de 1º año (2do semestre) de la carrera Desarrollo de Software Subsede Junín.

RESPONSABLES DEL PROYECTO:

- Coordinación de carrera: Lic. Heraldito Miguel Muñoz
- Coordinación de Ingreso, Permanencia y Egreso Lic. Paula Passalacqua
- RAP Lic. Prof. María Julieta Gómez

FUNDAMENTACIÓN

El presente curso se desarrolla en el marco del Proyecto "CodeMentor Lab" (Laboratorio de Mentores de Código) de la carrera Desarrollo de Software (Sede Este) para la interacción y acompañamiento de los estudiantes. Dicho proyecto promueve la colaboración, el aprendizaje conjunto, el ambiente inspirador y el crecimiento personal y profesional como aspectos motivadores del grupo participante.

El compromiso es acompañar el desarrollo integral de nuestros estudiantes en todas sus dimensiones (física, social emocional y cognitiva) brindando herramientas teórico-prácticas para potenciar las capacidades personales.

Con esta instancia formativa, no solo se fortalece la propuesta educativa de la carrera, sino también se la diferencia positivamente dentro del panorama educativo, con el propósito de ofrecer un servicio educativo que presente un valor agregado. Se pretende dar continuidad al proceso iniciado en el 1er semestre en clases de "Desarrollo del Pensamiento y Desempeño de Roles". De este modo lograr acompañar la trayectoria de los estudiantes para sostener la permanencia y promover el desarrollo de competencias personales.

Se busca acompañar a los estudiantes para que puedan fortalecer su proceso de autoconocimiento y descubrir las herramientas que les permitan bienestar durante su trayectoria formativa, como así también desarrollen habilidades para su futuro desempeño profesional.

Según la OMS, el bienestar es el estado en el que "una persona puede realizar sus propias habilidades y puede hacer frente a factores que pueden perturbarla". Se basa en la creencia de que se puede aprender a ser feliz poniendo en valor la importancia de hacerlo día a día desde las actividades cotidianas, ya que la felicidad es un camino que se puede construir y contagiar a otros.

Durante el curso de Desarrollo Personal los participantes aprenderán técnicas y recursos para el Bienestar que les permitan tener una trayectoria saludable como estudiantes

ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN

El mundo que hoy vivimos pone en evidencia nuestra necesidad de encontrar paz, serenidad, equilibrio, de hacer pausas, de vivir más despacio, más interiormente. Estamos desafiados a mirar hacia dentro, a educar para el desarrollo de la autocomprensión y empatía, a cuidar el ser para aprender a ser cada día mejores personas

Es imprescindible promover el bienestar personal ayudando a descubrir las fortalezas personales y sentirse parte de una comunidad que cree en uno y hace que la tarea sea importante. Para esto es necesario generar contextos que ayuden a "lograr que las personas se vinculen y generen acercamientos más humanos que las lleven a sentirse parte de un equipo".

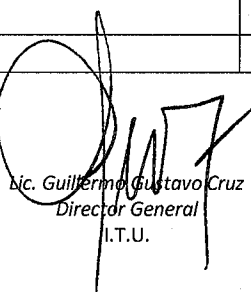
Lic. Guillermo Gustavo Cruz
Director General
I.T.U.

En este marco se realiza la indagación de necesidades e intereses de los estudiantes destinatarios de este curso. Se registraron 39 estudiantes interesados (de un total de 60). Las siguientes temáticas surgen de la consulta a los estudiantes sobre los aspectos que consideran necesarios abordar:

Temáticas	N° de respuestas
Gestión de ansiedad	13
Gestión de estrés	10
Tolerancia a la frustración	9
Emociones	4
Procrastinación	3
Autoconfianza	3
Miedo	3
Organización del tiempo	3
Comunicación	3
Trabajo en equipo	2
Herramientas para motivación	2
Falta de concentración	2
Adicciones	2
Creatividad	2
Oratoria	2
Gestión del conocimiento	1
Categorización : mejorar abstracción	1
Cómo mantenernos perseverantes	1
Gestión de equipos	1
Gestión de tareas	1
Manejo de ira	1
Reconocimiento de habilidades propias	1
Paciencia	1
Hiperactividad	1
Felicidad	1
Autoestima	1
Traumas	1
Depresión	1
Síndrome del impostor	1
Reprogramar patrones o comportamientos	1
Desarrollo personal	1

A continuación, se agrupan las temáticas por núcleos de interés:

Gestión de emociones	Gestión del tiempo	Autoconocimiento	Trabajo con otros
Emociones	Procrastinación	Autoconfianza	Comunicación
Miedo	Organización del tiempo	Motivación	Trabajo en equipo
Ira	Falta de concentración	Autoestima	Oratoria
Ansiedad	Gestión del conocimiento	Reconocimiento de	Gestión de equipos
Frustración	Gestión de tareas	habilidades propias	Creatividad
Estrés	Hiperactividad		
	Perseverancia		
	Paciencia		



Lic. Guillermo Gustavo Cruz
Director General
I.T.U.

Considerando el análisis anterior se priorizarán las temáticas relacionadas al autoconocimiento, gestión emocional y del tiempo. Los aspectos relacionados con gestión de equipos, comunicación, oratoria y creatividad podrían abordarse en una segunda etapa.

OBJETIVOS

- Mejorar la autoestima identificando las potencialidades que permitan el desarrollo personal.
- Desarrollar habilidades para gestionar las emociones y manejar el estrés, identificando las situaciones que lo generan y las técnicas que ayudan a reducir la ansiedad.
- Organizar el tiempo para mejorar la productividad, establecer prioridades y controlar la procrastinación.
- Conocer cómo intervenir el estado de ánimo para pasar a un estado mental positivo.
- Conocer y aplicar algunas de las herramientas que nos brinda el Mindfulness o "atención plena" reconociendo su impacto positivo en la salud y el bienestar.

PLAN DE ACCIÓN

"CodeMentor Lab" intenta ser un grupo dinámico y colaborativo para estudiantes de Software en el que se explora, aprende y comparte a partir del aprendizaje mutuo y la guía entre los miembros. La propuesta es crear un ambiente inspirador donde las habilidades de desarrollo personal se fortalezcan, impulsando el bienestar y crecimiento profesional en el mundo del Desarrollo de Software.

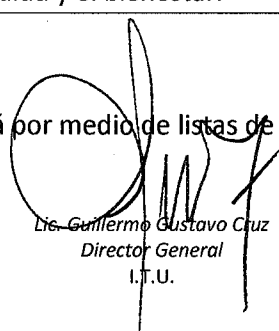
Se proponen 6 encuentros grupales presenciales de 1 hr. cada uno (miércoles de 12:30 a 13:30 hs.) y 6 prácticas asincrónicas individuales de 2 hs. organizados en 3 módulos con su certificación correspondiente, siendo el total de 18 horas.

En dichos encuentros se compartirán recursos, ejercicios y técnicas que favorezcan el conocimiento de uno mismo y el bienestar. La metodología será de aula taller buscando promover el aprendizaje experiencial y la metacognición.

Módulo	Encuentros formativos		May	Jun	Jul	Horas
I <i>Bienestar y Gestión de las emociones</i>	1	Autoestima y Bienestar. Autoconfianza y motivación.				6 hs.
	2	Gestión de emociones. Autorregulación emocional .				
II <i>Mentalidad de crecimiento y Hábitos saludables</i>	3	Hábitos para el bienestar. Metas personales.				6 hs.
	4	Autoconocimiento. Mentalidad de crecimiento.				
III <i>Gestión del tiempo y Manejo del estrés</i>	5	Procrastinación. Gestión del tiempo. Tolerancia a la frustración.				6 hs.
	6	Gestión del estrés y la ansiedad. Mindfulness o atención plena: impacto positivo en la salud y el bienestar.				

EVALUACIÓN

La evaluación será formativa y procesual. Se realizará por medio de listas de cotejo, rúbricas y encuestas de satisfacción.


Lic. Guillermo Gustavo Cruz
Director General
I.T.U.



BIBLIOGRAFÍA

Bachrach, Estanislao (2014) En Cambio. Buenos Aires. Conecta.

Bachrach, Estanislao (2023) Zensorialmente. Deja que tu cuerpo sea tu cerebro. Buenos Aires. V&R.

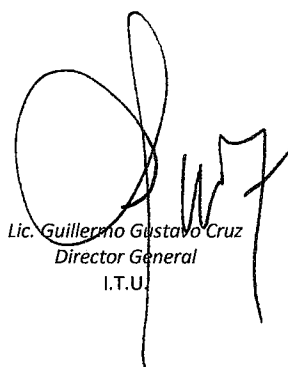
Rojas Estapé, Marian (2018) Cómo hacer que te pasen cosas buenas. Barcelona.

Espasa Clear, Jaimes (2019) Hábitos atómicos. México. Paidós.

Logatt Grabner, Carlos - Rosler, Roberto (2020) Asociación Educar: Curso de Neurosicoeducación 2020

Lüscher, Pablo Román – BINCA Global Neurociencia Cognitiva Aplicada (2024): Diplomatura Neuroeducación e inclusión en el aula

Goleman, Daniel (1996) La inteligencia emocional. Barcelona. Kairos. Eureka - Agenda de Registro Interno



Lic. Guillermo Gustavo Cruz
Director General
I.T.U.