



Taller de Formación I

ÍNDICE

Presentación	4
Red de contenidos	5
Unidad de aprendizaje 1	
SESION 1 : DESARROLLO PERSONAL Y FORMACIÓN PROFESIONAL. CONTRIBUCIÓN DE CIBERTEC AL DESARROLLO PROFESIONAL	7
SESION 2 : PERFILES DE CARRERA Y FORMACIÓN PROFESIONAL EN CIBERTEC	21
Unidad de aprendizaje 2	
SESION 3 : AREAS Y SERVICIOS QUE AYUDAN A INTEGRARSE A LA VIDA ACADÉMICA DE CIBERTEC. AUTOCONOCIMIENTO	25
SESION 4 : MOTIVACIÓN Y HÁBITOS PERSONALES	33
Unidad de aprendizaje 3	
SESION 5 : ANÁLISIS DE FORTALEZAS Y DEBILIDADES. PLAN DE ACCIÓN	41

PRESENTACIÓN

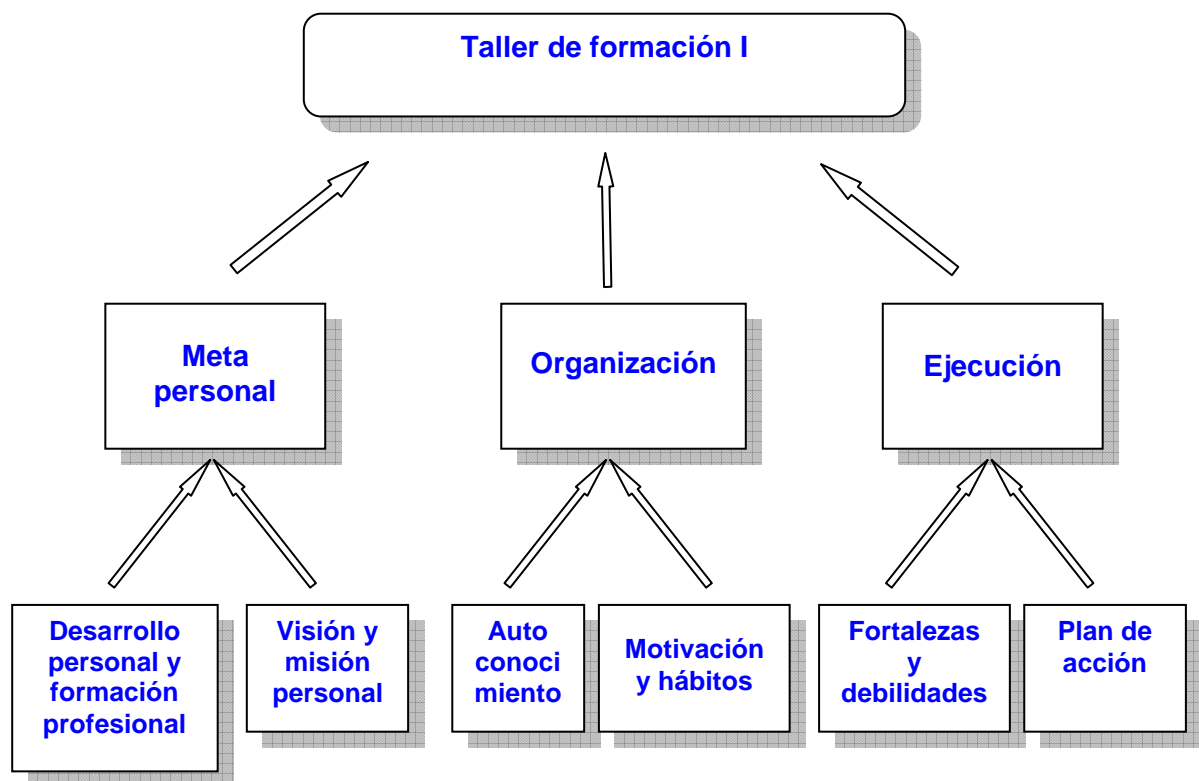
Taller de Formación I pertenece a la línea formativa y se dicta en todas las carreras de la institución. El curso brinda un conjunto de saberes y conocimientos destinados a perfilar y orientar la formación profesional de cada uno de los alumnos.

El manual del Taller de Formación I ha sido diseñado bajo la modalidad de unidades de aprendizaje, las que se desarrollan en cinco sesiones. En cada una de ellas hallará los logros que debe alcanzar al final de la unidad, el tema tratado y los contenidos. Por último, encontrará actividades encaminadas a reforzar lo aprendido en clase.

Como corresponde a un taller, este es un curso muy práctico, que comienza relacionando al desarrollo personal con la formación profesional y exponiendo la forma como Cibertec contribuye al desarrollo profesional de cada alumno. Luego enfatiza los perfiles de carrera y la formación profesional en Cibertec, y las áreas y servicios que ayudan a integrarse a la vida académica de la institución. Se prosigue con los importantes temas del autoconocimiento, la motivación y los hábitos personales. Y concluye con el análisis de las fortalezas y debilidades de los estudiantes, necesario para tener un diagnóstico de partida en la carrera.

Para la elaboración del presente manual se ha contado con los aportes de profesionales del área de Calidad educativa.

RED DE CONTENIDOS



**UNIDAD DE
APRENDIZAJE****1****SESIÓN****1**

DESARROLLO PERSONAL Y FORMACION PROFESIONAL CONTRIBUCIÓN DE CIBERTEC AL DESARROLLO PROFESIONAL

LOGRO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

- Al concluir la unidad, el alumno, a partir de ejercicios de reflexión, plantea la meta que quiere alcanzar al final del ciclo en función de sus competencias.

TEMARIO

- Desarrollo personal y formación profesional.
 - ✓ Definiciones.
 - ✓ Relación entre ambos conceptos.
- Contribución de Cibertec al desarrollo personal y formación profesional
 - ✓ Visión y misión.
 - ✓ Modelo educativo: competencias generales y principios pedagógicos

ACTIVIDADES PROPUESTAS

Los alumnos:

- Reconocen la importancia del desarrollo personal y de la formación profesional en su desempeño profesional.
- Redactan la misión, los valores y la imagen de futuro de un caso hipotético.
- Reconocen la contribución de la visión y misión de Cibertec al desarrollo personal y formación profesional de los alumnos.
- Realizan ejercicios que les permiten comprender el significado de las competencias generales y principios pedagógicos que propone Cibertec en su modelo educativo.

1. DESARROLLO PERSONAL Y FORMACIÓN PROFESIONAL

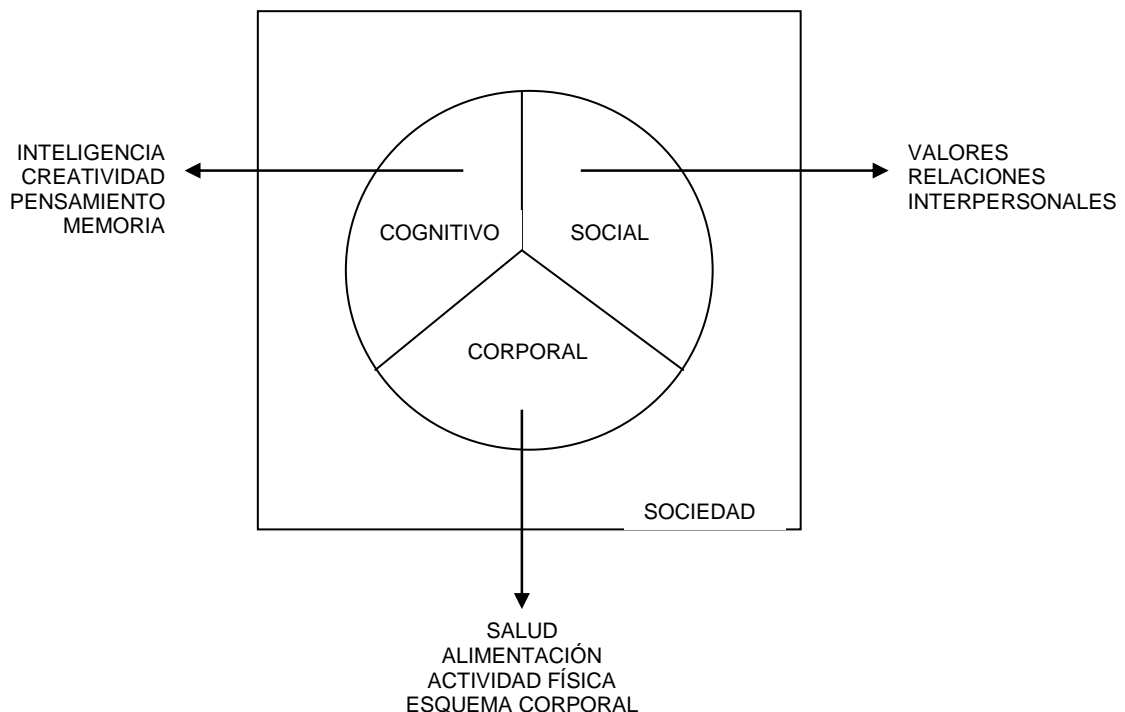
El desarrollo se refiere a la secuencia de cambios que sufre un organismo a lo largo de su vida, desde el nacimiento hasta la muerte. Entonces, el desarrollo es:

- Un proceso que dura toda la vida.
- Un periodo de crecimiento y declive.
- Una dinámica de pérdidas y ganancias.

A partir de este marco general, el **desarrollo personal** implicaría el desenvolvimiento de las capacidades del ser humano para su realización personal en función de las metas que se ha trazado en la vida. Las capacidades y metas del ser humano varían de acuerdo con la etapa vital en que se encuentra y la sociedad en que vive, por lo que resulta de suma importancia que la persona conozca sus capacidades y limitaciones, con el objetivo de ponerlas al servicio de las metas que se ha trazado.

El desarrollo personal también implica un aporte al bienestar de la sociedad.

El desarrollo personal está constituido por los aspectos cognitivo, corporal y social. Veamos el siguiente gráfico:



El desarrollo personal sostiene una relación de mutua influencia con la **formación profesional**. En nuestra sociedad, uno de los hitos del desarrollo personal es lograr una profesión que permita cubrir las necesidades humanas, básicas y

culturales. Por lo tanto, se puede decir que formación profesional es el proceso que realizan las personas para lograr una profesión.

La formación profesional enriquece y puede llevar a los más altos niveles el desarrollo personal. Por lo general, y para lograr mejores desempeños, la formación profesional requiere de vocación.

A continuación, leamos un fragmento del artículo “Competencias y desempeño profesional”.

En noviembre pasado, luego de ver un programa de televisión, Ana Basetti tuvo una idea. Luego de dejar la gerencia del camposanto Parque del Recuerdo, quería medir sus habilidades, algo que los expertos en temas de recursos humanos llaman competencias, para saber hacia dónde dirigir su vida profesional. Ana había pasado antes por otras dos empresas, la aseguradora Pacífico y Telecom Convergía. En ninguna de las tres le informaron en qué era buena. “Jamás llegó a mis manos una evaluación de desempeño”, comentó.

Esta vivencia de Ana es más común de lo que muchos creen. Según el Instituto Great Place To Work del Perú, solo el 52% de las 113 empresas que participaron en la edición 2007 del concurso para premiar a las mejores empresas para trabajar tienen evaluaciones de desempeño. Y solo un 27% realiza una evaluación de 360°, en la que se evalúan competencias con jefes, pares y subordinados. Es una suma ínfima si consideramos que en el Perú existen más de 3,2 millones de empresas, de las cuales un 98% corresponde a pymes.

Franklin Ríos, un ingeniero de 32 años, egresado de la Universidad Católica y con un MBA en la Universidad Carlos III de Madrid, ha aprovechado la oportunidad que representa que las empresas no den esta información a sus colaboradores para emprender un proyecto llamado Perfil, un centro de desarrollo personal y profesional.

Perfil identifica las competencias de las personas y presenta un informe sobre ellas, así como planes de mejora para superar aquellas barreras que impiden un mejor desempeño.

Y aunque muchos de sus clientes van para mejorar sus competencias profesionales, Franklin Ríos tiene claro que antes necesitan trabajar en sus competencias personales. “Antes de ver liderazgo, trabajo en equipo, negociación o manejo de conflictos, tienes que resolver la parte personal. No veo a un buen negociador sin autoestima o con temor al conflicto”, comenta. Franklin Ríos señala que las principales barreras en el ámbito personal son la falta de autoestima y confianza, un mal manejo de las emociones, problemas de afecto y resentimiento.

Pero si bien en este caso son los trabajadores quienes se preocupan por superar sus limitaciones, esta responsabilidad también recae en los jefes, señalados en muchos estudios como los principales responsables del buen clima laboral en las organizaciones.

Tomado de:
NAVARRO, Christian. “Competencias y desempeño profesional”.
En: El Comercio, 30 de marzo del 2008, Sección Empleos.

De acuerdo con la lectura:

¿Por qué es importante el desarrollo personal para el desempeño profesional?

¿Por qué es importante la formación profesional para el desempeño profesional?

2. CONTRIBUCIÓN DE CIBERTEC AL DESARROLLO PERSONAL Y FORMACIÓN PROFESIONAL

Como institución educativa seria y de prestigio, Cibertec cuenta con una visión, una misión y un modelo educativo que contribuyen al desarrollo personal y formación profesional de sus alumnos.

2.1 Visión y misión

De acuerdo con la experiencia y conocimientos que usted tiene:

¿Qué entiende por visión?

¿Qué entiende por misión?

En relación con las instituciones y empresas y el desarrollo de las personas, tenemos las siguientes definiciones:

***“La visión es saber quién es uno, hacia dónde se dirige
y qué va a guiar ese viaje”.***
Ken Blanchard

Toda visión bien planteada debe indicar los tres elementos que la constituyen:

2.1.1 Misión o propósito (“saber quién es uno”)

Es la razón por la cual estamos en el mundo; responde a la pregunta “¿por qué?”, más que limitarse a explicar lo que hace. Aclara cuál es nuestro “negocio” y contiene objetivos trascendentes, que transmiten entusiasmo y compromiso.

Ejemplos de propósitos bien planteados	Ejemplos de propósitos planteados incorrectamente
<p><i>“Nuestra misión es hacer todo lo que esté a nuestro alcance para proteger a las personas y propiedades de Yarmouth, para mejorar su seguridad, para educar al público de modo que prevenga emergencias y para suministrar respuestas rápidas y eficaces”.</i></p> <p><i>“Nuestra misión es ofrecerle a la sociedad productos y servicios superiores que preserven y mejoren la calidad de vida”.</i></p> <p><i>“Nuestro propósito como familia es apoyar el desarrollo personal de cada uno de nosotros y contribuir al bienestar de nuestra comunidad”.</i></p>	<p><i>“Nuestra misión es convertir lo dicho en hecho”.</i></p> <p><i>“La misión de esta empresa es superar las expectativas de nuestros clientes. Lo haremos comprometiéndonos con nuestros valores compartidos y logrando altos niveles de satisfacción en los clientes”.</i></p> <p><i>“Nuestro propósito es velar por el cumplimiento de la ley”.</i></p>

Tomado de: BLANCHARD, Ken y STONER, Jesse (2003). ¡A todo vapor!
Bogotá: Norma, 202 pp.

A partir de lo aprendido, si usted organizara un equipo de fútbol (o de voley) para competir en la liga provincial de su zona, ¿qué misión le otorgaría? Escríbala:

2.1.2 Valores (“qué va a guiar ese viaje”)

Son creencias que nos indican características que se consideran deseables, y nos proporcionan pautas para nuestras decisiones y acciones. Responden a la pregunta “¿cómo?” y nos indican la forma en

que debemos comportarnos mientras perseguimos nuestro propósito. Los valores deben estar claramente definidos y debemos actuar en concordancia con ellos.

***“Los valores no son simplemente ‘frases agradables’.
Revisten una importancia vital porque guían a las personas
en la búsqueda de su propósito”.***

Ken Blanchard

Al momento de elaborar nuestra lista de valores, recordemos que hay que colocarlos en orden de importancia (del más al menos importante) y que cada vez que actuamos de acuerdo con nuestros valores, nuestro ánimo se fortifica y nos sentimos preparados para asumir nuevos retos en el camino al logro de nuestra visión.

De la siguiente lista de valores, escoja tres (en orden de importancia) que sean decisivos para el buen desempeño del equipo de fútbol o voley: éxito, perseverancia, amor, disciplina, innovación, iniciativa, solidaridad, laboriosidad, honestidad, libertad.

2.1.3 Imagen del futuro (“hacia dónde se dirige”)

Es la visualización de lo que uno espera crear como resultado final. Responde a la pregunta “¿qué?”.

Un ejemplo correcto de imagen del futuro es: *“Colocaremos un computador encima de todos los escritorios”* (Steve Jobs). O estos otros: *“La comida peruana tendrá presencia notable en los cinco continentes”, “El Perú es reconocido como líder científico-tecnológico de los países andinos”.*

De acuerdo con lo aprendido, ¿cuál es la imagen del futuro que tendría usted de su equipo de fútbol o voley? Escríbala.

Para concluir, una visión bien planteada cumple los siguientes criterios:

- *Nos ayuda a entender cuál es realmente nuestro negocio.*
- *Provee pautas que nos ayudan a tomar decisiones a diario.*
- *Ofrece una imagen del futuro deseado que realmente podamos ver.*
- *Es perdurable.*
- *Implica ser “excelente”, no sólo ser mejor que la competencia.*
- *Sirve de inspiración; no se expresa únicamente en cifras.*
- *Conmueve los corazones y los espíritus de todos.*
- *Le ayuda a cada persona a entender qué puede aportar.*

Ken Blanchard

Continuando con el tema de visión y misión, leeremos la visión y misión de Cibertec, para tener una comprensión global de los propósitos de la institución.

VISIÓN

“Somos reconocidos como la institución educativa líder en la formación integral de profesionales técnicos competitivos internacionalmente”.

MISIÓN

“Formamos profesionales técnicos competentes capaces de insertarse eficientemente en el mercado laboral global, con una educación innovadora y de calidad, basada en estándares internacionales, para beneficio de las organizaciones y de la sociedad”.

Para comprender mejor lo que Cibertec espera de sus estudiantes, es adecuado que con ayuda del profesor se aclaren los siguientes términos:

En la visión:

Formación integral

Profesionales técnicos competentes

En la misión:

Competentes

Eficientemente

Educación innovadora y de calidad

Estándares internacionales

Según su criterio, ¿cómo la visión y misión de Cibertec contribuyen al desarrollo personal y formación profesional de los alumnos?

2.2 Modelo Educativo

Para lograr la visión y misión, la institución tiene un modelo educativo, que constituye su filosofía educativa, y está formado por competencias generales y principios.

Las competencias generales son: comunicación, capacidad analítica, orientación al logro, sentido ético y resolución de problemas.

Para aproximarnos a las competencias que propone Cibertec, realicemos los siguientes ejercicios:

En comunicación

- a. A partir de lo que usted conoce, produzca una definición que permita entender las siguientes palabras:

Fútbol

Computación

Biblioteca

Profesión

- b. Utilizando un círculo, represente gráficamente las fracciones de $\frac{1}{5}$ y $\frac{3}{5}$.



- c. Ejercicio sobre comunicación efectiva (diapositivas).

En capacidad analítica

a. El árbol del problema

En una hoja A4, o en un papelote, dibuje un árbol con tronco, raíces y copa con ramas. En el tronco escribirá el problema central; en las raíces, las causas; y en las ramas, los efectos. Recuerde que algunas causas se derivan directamente del problema central y éstas tienen a su vez otras causas. Igualmente, algunos efectos son consecuencia directa del problema central y éstos a su vez tienen otros efectos.

En esta ocasión, el problema central a trabajar será: fracaso permanente de la selección peruana de fútbol. Elabore el árbol del problema considerando dos niveles de causas y de efectos.

b. Ejercicio sobre “Los flitos” (diapositivas).

En orientación al logro

a. Visualización de un video.

En sentido ético

a. El caso de Roger

Roger es un joven que trabaja como cajero en el Banco Metropolitano de Finanzas. El vive con su madre, a quien quiere mucho y con la que está muy agradecido porque, pese a sus limitaciones, se esforzó para que él concluya su carrera y empiece a trabajar.

Desde hace unos días Roger se encuentra muy preocupado, pues los médicos le han diagnosticado cáncer a su mamá. El es la única persona que puede apoyarla, pero sus ingresos no le permiten afrontar todos los gastos. Por último, a su madre le han recetado una medicina muy cara, pero necesaria para aliviar su malestar.

Roger necesita ese dinero y piensa que lo único que puede hacer es tomarlo de su trabajo y tratar de devolverlo lo antes posible. No sabe aún cómo va a conseguirlo, pero cree que no le queda otra alternativa.

¿Es correcto que Roger tome el dinero para comprar las medicinas de su mamá? ¿Por qué?

¿Cree usted que el fin justifica los medios?

En resolución de problemas

a. La edad del capitán

En un buque que viaja por el Océano Pacífico hay 7 ovejas y 5 vacas. ¿Cuántos años tiene el capitán del buque?

b. Una respuesta creativa

En medio de una terrible tormenta, usted está viajando en su carro deportivo camino a casa, y pasa por delante de una parada de autobús y ve a tres personas:

- Una viejita, que está muy grave y que si no llega a tiempo al hospital, morirá.
- Un médico, muy amigo suyo, quien le salvó la vida hace un par de años.
- La persona más atractiva que haya visto en su vida, con quien siempre ha soñado y estaría dispuesto/a a pasar el resto de su vida.

Como su auto es del tipo deportivo, solo puede llevar a un pasajero.

¿Qué haría usted? ¿A quién llevaría? No se limite a una sola posibilidad.

Además, el modelo educativo de Cibertec cuenta con principios pedagógicos, en los cuales se basan todas las acciones y procesos educativos. Estos principios son:

- Aprendizaje por competencias.
- Aprender como proceso activo.
- Aprender a aprender.
- Educación centrada en el alumno.
- El profesor como facilitador del proceso enseñanza-aprendizaje.
- Evaluación para el aprendizaje.
- Aprendizaje interdisciplinario.

Después de escuchar la explicación del profesor sobre cada uno de los principios, responde las siguientes preguntas:

¿En qué contribuye el aprendizaje por competencias a su formación profesional?

¿En qué contribuye el aprendizaje como proceso activo a su formación profesional?

¿En qué contribuye el aprender a aprender como proceso activo a su formación profesional?

¿En qué contribuye la educación centrada en el alumno a su formación profesional?

¿En qué contribuye el profesor como facilitador del proceso enseñanza-aprendizaje a su formación profesional?

¿En qué contribuye la evaluación para el aprendizaje a su formación profesional?

¿En qué contribuye el aprendizaje interdisciplinario a su formación profesional?

Resumen

- 📖 El desarrollo personal implica el desenvolvimiento de las capacidades del ser humano para su realización personal en función de las metas que se ha trazado en la vida.
- 📖 La formación profesional es el proceso que realizan las personas para lograr una profesión que les permita cubrir sus necesidades humanas, básicas y culturales.
- 📖 Una visión bien planteada está conformada por: misión o propósito, valores e imagen del futuro.
- 📖 Si desea saber más acerca de estos temas, puede consultar las siguientes referencias:
 - 🔗 BLANCHARD, Ken y Jesse STONER (2003). ¡A todo vapor! Bogotá: Norma, 202 pp.
 - 🔗 <http://blogs.elcomercio.com.pe/ejecutivas/>
En esta página encontrará información sobre las historias de vida de mujeres peruanas emprendedoras.
 - 🔗 <http://www.hagamosempresa.com.pe/index.php>
En esta página encontrará información sobre las historias de vida de los empresarios más exitosos, tanto a nivel nacional como internacional.

UNIDAD DE
APRENDIZAJE**1**

SESIÓN

2

PERFILES DE CARRERA Y FORMACIÓN PROFESIONAL EN CIBERTEC

LOGRO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

- Al concluir la unidad, el alumno, a partir de ejercicios de reflexión, plantea la meta que quiere alcanzar al final del ciclo en función de sus competencias.

TEMARIO

- Visión y misión personal
- Perfiles de carrera y la formación profesional en Cibertec

ACTIVIDADES PROPUESTAS

Los alumnos:

- Redactan su visión y misión personal, relacionadas con su formación profesional.
- Identifican cómo les ayuda Cibertec a lograr su visión y misión personal.
- Identifican las coincidencias entre el perfil de la carrera que están estudiando y sus expectativas profesionales.

1. VISIÓN Y MISIÓN PERSONAL

A partir de lo aprendido en la sesión anterior, redacte su visión y misión personal, relacionadas con su formación profesional.

VISIÓN

MISIÓN

Ahora, compárelas o contrástelas con la visión y misión de Cibertec y responda las siguientes preguntas:

¿En qué coinciden su visión y misión personal con la visión y misión de Cibertec?

¿Cibertec le ayuda a lograr su visión y misión personal? ¿Por qué? ¿Cómo?

2. PERFILES DE CARRERA Y LA FORMACIÓN PROFESIONAL EN CIBERTEC

En relación con el tema, tenemos la siguiente definición:

“Perfil educativo o de salida: describe los rasgos o características que un sujeto o población debe tener al finalizar el programa educativo en el que participa”

González, 2005

Esto quiere decir que el perfil establece o describe las características óptimas que cada profesional debe tener al finalizar su formación profesional.

Tomando en cuenta lo anterior, ¿qué perfil propondría usted para la carrera que está siguiendo en Cibertec? Esto es, ¿cuáles serían las características de un profesional del más alto nivel en la carrera que usted sigue?

A partir de la explicación del profesor sobre los perfiles o mallas curriculares de cada carrera, identifique las coincidencias con sus expectativas profesionales. ¿En qué coinciden? ¿En qué no? ¿Por qué?

Escriba cómo podrían superarse estas diferencias

Resumen

📖 El perfil de carrera establece las características óptimas que cada profesional debe tener al finalizar su formación profesional.

📖 Si desea saber más acerca de estos temas, puede consultar las siguientes referencias:

📖 HINDLE, Tim (2008). Management: las 100 ideas que hicieron historia. Buenos Aires: Cuatro Media, 248 pp.

📖 ORJEDA, Antonio (2008). Mujeres batalla. Lima: Norma, 271 pp.

📖 <http://www.universia.edu.pe>

En esta página encontrará información sobre oportunidades académicas, cursos, empleos y desarrollo personal, así como diversos recursos: biblioteca, aula virtual, consultorio, etc.

**UNIDAD DE
APRENDIZAJE****2****SESIÓN****3**

ÁREAS Y SERVICIOS QUE AYUDAN A INTEGRARSE A LA VIDA ACADÉMICA DE CIBERTEC AUTOCONOCIMIENTO

LOGRO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

- Al concluir la unidad, el alumno establecerá cuáles son los principales servicios que las áreas de Cibertec les brindan a los alumnos.
- Al concluir la unidad, el alumno determinará los hábitos que debe desarrollar para mejorar su rendimiento académico.

TEMARIO

- El papel de las áreas y servicios
- Autoconocimiento

ACTIVIDADES PROPUESTAS

Los alumnos:

- Identifican las áreas y servicios que permiten la integración del alumno a la vida académica de Cibertec.
- Reflexionan sobre la importancia del autoconocimiento.
- Responden a un listado de preguntas sobre sus valores, gustos, aficiones, características de personalidad, etc., que le permitirán autoconocerse.

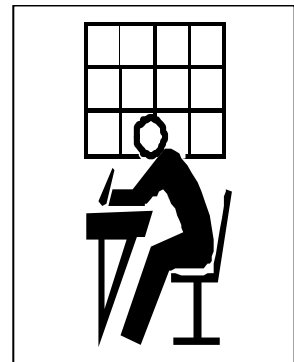
1. EL PAPEL DE LAS ÁREAS Y SERVICIOS

No necesariamente hay coincidencias exactas entre las expectativas de los alumnos y el perfil de la carrera que han elegido. Y, en muchas ocasiones, esta falta de coincidencia puede influir en el desempeño académico, pues no esperábamos la enseñanza de ciertos cursos, el nivel de exigencia sobrepasó nuestras expectativas, o bien no las cubrió, etc. Para todas estas situaciones, Cibertec ha organizado procedimientos y ayudas que faciliten la integración de los alumnos a la vida académica.

Según su criterio, ¿cuáles deberían ser estas ayudas? ¿Por qué?

A continuación se presentan las áreas y servicios que tienen como objetivo ayudar al alumno a lograr una integración adecuada a la institución.

Asuntos estudiantiles, que ayuda de la siguiente manera:



Oportunidades profesionales, que ayuda de la siguiente manera:

Desarrollo docente, que ayuda de la siguiente manera:

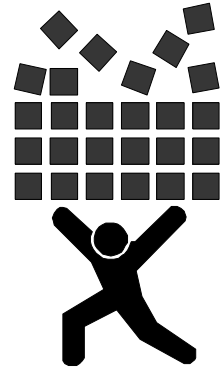
Bienestar estudiantil, que ayuda de la siguiente manera:



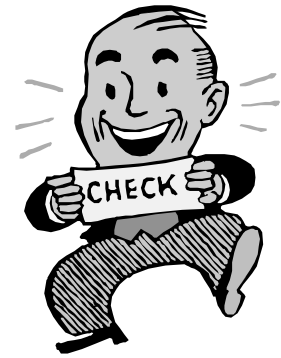
Servicio social, que ayuda de la siguiente manera:

Secretaría académica, que brinda el siguiente servicio:

Soporte carreras, que brinda el siguiente servicio:



Facturación y cobranzas, que brinda el siguiente servicio:



Help desk, que brinda el siguiente servicio:

Cualquier duda sobre las áreas y servicios, consúltala con tu profesor o profesora.

2. AUTOCONOCIMIENTO

Hace más de 2000 años el famoso filósofo griego Sócrates predicaba lo siguiente: “*Conócete a ti mismo*”. Por la misma época, el no menos famoso teórico chino de la guerra, Sun Tzu, escribió lo siguiente: “*Conoce a tu enemigo y conócete a ti mismo y ganarás cien batallas*”.

¿Qué reflexiones motivan en usted estas dos frases?

Como puede verse, el tema del autoconocimiento ya preocupaba a la humanidad hace mucho tiempo. Esto muestra su real importancia; por lo tanto, es necesario que nosotros lo conozcamos.

La pregunta “¿Cómo soy?” nos permite una primera aproximación al concepto de autoconocimiento. A continuación, responda a las siguientes preguntas:

¿Cuáles son los valores más importantes para mí?	
¿Qué es lo que me pone alegre?	
¿Qué es lo que me pone triste?	
¿Cuáles son mis hobbies o aficiones?	
¿Cuál es mi deporte favorito?	
¿Cuál es mi música favorita?	
¿Qué aspectos me gustan más de mi personalidad?	
¿Qué aspectos de mi personalidad quisiera cambiar?	
¿Qué es lo que más me disgusta de las personas?	
¿Qué características debe tener quien quiera ser mi mejor amigo(a)?	
¿Cuáles son los cursos para los que tengo más habilidad?	
¿Cuáles son los cursos que se me hacen más difíciles?	

¿Qué es lo que más admiro en las otras personas?	
¿Qué es lo que les disgusta a mis amigos de mi forma de ser?	
¿Cuáles son los quehaceres domésticos que más me gusta hacer?	
¿Cuáles son los quehaceres domésticos que me gustan poco o no me gusta hacer?	
¿Qué es lo que más me gusta de mi familia?	
¿En qué debería mejorar mi familia?	

El autonocimiento implica “mirarse hacia dentro” y autoevaluarse. Responde a la pregunta “¿Cómo soy?”. Y la respuesta abarca todos los ámbitos de nuestra personalidad: gustos, intereses, capacidades, hábitos, valores, relación con los demás, etc.

“Existen diferentes fuentes (internas y externas) que alimentan la percepción que tenemos de nosotros, que nos dicen lo bueno y lo menos bueno que tenemos y somos. Esas fuentes son innumerables: familia, amigos, enemigos, conocidos, compañeros de barrio, libros, películas, naturaleza, mascotas, experiencias, frustraciones, logros, etc., y aunque todas ellas no nos dan la misma cantidad de información, en conjunto nos proporcionan la base para saber cómo somos” (UPC, Taller de conocimiento personal y aceptación).

Beneficios del autoconocimiento

- Facilita asumir la responsabilidad de nuestros actos.
- Evita el autoengaño.
- Permite un mejor manejo de las situaciones.
- Promueve el desarrollo de mejores relaciones con los demás.
- Enriquece el nivel de entusiasmo con que uno hace las cosas.
- Eleva el nivel de efectividad personal, pues nos permite conocer las limitaciones y objetivos personales.
- Favorece la autoconfianza.
- Ayuda a mejorar nuestra forma de vivir.

Resumen

📖 El autoconocimiento implica “mirarse hacia dentro” y autoevaluarse. Responde a la pregunta “¿Cómo soy”?

📖 Entre los beneficios del autoconocimiento tenemos: facilita asumir la responsabilidad de nuestros actos, evita el autoengaño, permite un mejor manejo de las situaciones y promueve el desarrollo de mejores relaciones con los demás.

📖 Si desea saber más acerca de estos temas, puede consultar las siguientes referencias:

📖 HARVARD BUSINESS REVIEW (1999). Liderazgo. Bogotá: Deusto, 250 pp.

📖 <http://blogs.elcomercio.com.pe/empresariodetuempleo/>

En esta página encontrará información sobre recursos humanos y marketing personal.

UNIDAD DE
APRENDIZAJE

2

SESIÓN

4

MOTIVACIÓN Y HÁBITOS PERSONALES

LOGRO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

- Al concluir la unidad, el alumno establecerá cuáles son los principales servicios que las áreas de Cibertec les brindan a los alumnos.
- Al concluir la unidad, el alumno determinará los hábitos que debe desarrollar para mejorar su rendimiento académico.

TEMARIO

- Motivación
 - ✓ Motivación y necesidad
- Hábitos personales

ACTIVIDADES PROPUESTAS

Los alumnos:

- Identifican lo que les ha motivado a escoger la carrera que están estudiando.
- Establecen sus metas personales para el primer ciclo de estudio.
- Identifican sus principales necesidades profesionales y la forma en que podrían satisfacerlas.
- Identifican sus hábitos positivos y negativos, y cómo influyen en el logro de sus metas.
- Proponen alternativas de mejoramiento para sus hábitos negativos.

1. MOTIVACIÓN

El autoconocimiento no solo nos permite conocer las características de nuestra forma de ser, nuestros gustos y valores, sino también aquello que nos motiva. Por ejemplo, si me gusta la matemática tendré una motivación especial para estudiar ese curso. Y recordando lo que ya hemos aprendido, una visión bien planteada tiene un gran poder motivador.

¿Qué es lo que le ha motivado a escoger la carrera que está estudiando en Cibertec? Escriba por lo menos tres motivos.

1.1 Motivación y necesidad

El ser humano, para vivir, debe satisfacer necesidades primarias y secundarias. Alimentarse, vestirse y tener vivienda son consideradas necesidades primarias; educarse es considerada una principalísima necesidad secundaria.

La satisfacción de estas necesidades son las motivaciones principales de la vida. La satisfacción de la necesidad de educarse tiene que ver con Cibertec y con el proceso educativo que aquí se lleva.

La satisfacción de estas necesidades nos motiva o impulsa a realizar una serie de actividades que permitan realizar tal satisfacción.

La motivación es un impulso que orienta nuestra acción hacia la consecución de determinados objetivos o metas. Es como el “motor” de nuestra conducta, que nos permite llegar a la meta. Con la motivación se establecen los objetivos de la conducta de la persona y se determina el inicio, mantenimiento o finalización de tal conducta.

Por ejemplo, una primera meta de los estudiantes de Cibertec es lograr la aprobación del ciclo; una segunda meta puede ser aprobar con las más altas calificaciones.

Tomando en cuenta el ejemplo, propóngase dos metas personales para su primer ciclo y explique sus motivaciones:

a.

b.

“La persona que tiene una adecuada motivación siente que tiene energía, ganas de hacer cosas, siente entusiasmo e interés por la actividad que ejecuta porque desea hacerlas realmente”.

Como hemos visto, necesidad es algo que las personas debemos satisfacer para vivir y mejorar nuestra vida; por lo tanto, en relación con nuestro tema podemos decir que:

Necesidad es la carencia de las cosas que son indispensables para la conservación y mejora de la vida. Es tener conciencia de que algo me falta y requiero tenerlo.

Póngase en las siguientes situaciones y responda:

a. Necesito ser el primer alumno de mi carrera. ¿Qué me motiva? (escriba dos motivos).

b. Quiero que la chica más bonita (o el chico más guapo) de mi salón sea mi enamorada/o. ¿Qué me motiva? (escriba dos motivos).

- c. Quiero que la institución programe una Noche de talentos (música, teatro, canto, humor). ¿Qué me motiva? (escriba dos motivos).

A continuación, complete el siguiente cuadro:



¿Qué es lo que necesito? (en orden de importancia)	Acciones que debo realizar para satisfacerlas
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

2. HÁBITOS PERSONALES

Conocer nuestros hábitos, sean positivos o negativos, es un aspecto importante del autoconocimiento, pues nos servirá para la identificación y desarrollo de las conductas eficientes para lograr nuestras metas.

Por ejemplo, el hábito de levantarse temprano sirve para aprovechar mejor el tiempo y trabajar con la luz del día. Se puede decir que es un hábito ecológico. El hábito de estudiar las lecciones inmediatamente después de haber escuchado la clase, permite lograr mayores niveles de comprensión del tema estudiado.

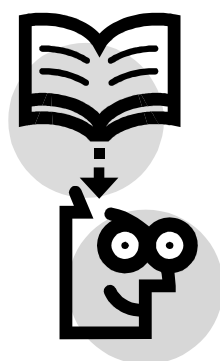
Los hábitos están muy relacionados con la autodisciplina y son importantes porque nos permiten tener mayores logros en cualquiera de nuestras actividades.

Los hábitos son conductas económicas, porque con ellos ahorramos tiempo y podemos hacer mejor las cosas.

Complete el siguiente cuadro:

¿Cuáles son mis hábitos?

Hábitos positivos	¿Cómo ayudan a lograr mis metas?
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
Hábitos negativos	¿Cómo dificultan el logro de mis metas?
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	










¿Cómo puedo corregir mis hábitos negativos?

Hábitos negativos	Alternativas de solución
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

“El hábito es una conducta aprendida que requiere ser repetida en forma constante muchas veces para convertirse en una conducta casi automática, que se hace sin pensar mucho”.

Resumen

-  La motivación es un impulso que orienta nuestra acción hacia la consecución de determinados objetivos o metas.
-  Necesidad es la carencia de las cosas que son indispensables para la conservación y mejora de la vida.
-  Es una conducta aprendida que requiere ser repetida muchas veces para convertirse en una conducta casi automática.
-  Conocer nuestros hábitos es un aspecto importante del autoconocimiento, pues nos servirá para la identificación y desarrollo de conductas eficientes para lograr nuestras metas.
-  Si desea saber más acerca de estos temas, puede consultar las siguientes referencias:
 -  PRADO, Manuel (2002). El poder de la motivación. Lima: Eideba.
 -  <http://www.metodoparaestudiar.blogspot.com>
En esta página encontrará información sobre hábitos de estudio, consejos para los exámenes, técnicas de estudio, etc.

**UNIDAD DE
APRENDIZAJE****3****SESIÓN****5**

ANÁLISIS DE FORTALEZAS Y DEBILIDADES PLAN DE ACCIÓN

LOGRO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

- Al concluir la unidad, el alumno, a partir de la autoevaluación, que le permite identificar sus fortalezas y debilidades en relación con su desempeño académico, definirá un plan de acción para el ciclo y determinará los factores que podrían permitir o impedir alcanzarlo.

TEMARIO

- Fortalezas y debilidades
- Plan de acción

ACTIVIDADES PROPUESTAS

Los alumnos:

- Identifican sus fortalezas y debilidades.
- Elaboran su plan de acción

1. FORTALEZAS Y DEBILIDADES

Marque con un aspa (x) las palabras que tengan relación con usted: su forma de ser, su perspectiva de vida, sus características intelectuales, sus valores, etc. Sea lo más objetivo posible, no se auto-engaño.

Acepto las situaciones	_____	Confiable	_____	Alegre	_____
Busco los logros	_____	Decidido	_____	Imaginativo	_____
Aventurero	_____	Disciplinado	_____	Perseverante	_____
Activo	_____	Dinámico	_____	Independiente	_____
Afectuoso	_____	Eficiente	_____	Bien informado	_____
Ambicioso	_____	Paciente	_____	Lógico	_____
Me expreso con claridad	_____	Emprendedor	_____	Optimista	_____
Cuidadoso	_____	Puntual	_____	Organizado	_____
Perseverante	_____	Entusiasta	_____	Original	_____
Acepto sugerencias	_____	Expresivo	_____	Ordenado	_____
Acepto los retos	_____	Justo	_____	Comunicativo	_____
Seguro	_____	Amistoso	_____	Trabajo bajo presión	_____
Agradable	_____	Tierno	_____	Sereno	_____
Considerado	_____	Auténtico	_____	Sé trabajar en equipo	_____
Cooperador	_____	Bondadoso	_____	Preciso	_____
Creativo	_____	Reflexivo	_____	Productivo	_____
Dedicado	_____	Servicial	_____	Racional	_____
Idealista	_____	Realista	_____	Estudioso	_____
Asertivo	_____	Me conozco a mí mismo	_____	Me tengo confianza	_____
Sensible	_____	Serio	_____	Sincero	_____
Hábil	_____	Sociable	_____	Espontáneo	_____
Estable	_____	Fuerte	_____	Atento	_____
Tolerante	_____	Confío en los demás	_____	Honesto	_____

Luego, marque con un aspa (X) las frases que más se parezcan a lo que usted piensa y siente sobre sí mismo:

Soy descuidado	_____	Soy criticón	_____	No soy razonable	_____
Soy impulsivo	_____	No respeto normas	_____	Me cuestiono	_____
Soy mentiroso	_____	No sé decidir	_____	Me pierdo en detalles	_____
Soy conflictivo	_____	Vivo incomunicado	_____	Me siento infalible	_____
Soy colérico	_____	No sé estimarme	_____	Vivo en el pasado	_____
Soy agresivo	_____	Huyo de los retos	_____	Soy impuntual	_____
Soy mandón	_____	No soy espontáneo	_____	Soy autoritario	_____
Soy negativo	_____	No sé escuchar	_____	Soy egoísta	_____
Soy dependiente	_____	No me respeto	_____	Soy aburrido	_____
Soy terco	_____	Soy aburrido	_____	Me siento víctima	_____
Soy pesimista	_____	Soy tímido	_____	Soy machista	_____
Soy aprovechador	_____	Soy temeroso	_____	No tengo vergüenza	_____
Me autoengaño	_____	Soy antisocial	_____	No tengo criterio	_____
Me siento culpable	_____	Soy materialista	_____	Me hago el sonso	_____
Me siento inferior	_____	Estoy a la defensiva	_____	Me siento incapaz	_____
Trabajo solo	_____	Soy conformista	_____	Inspiro miedo	_____

Lo que marcó en la primera lista son sus **fortalezas** y lo que eligió en la segunda son sus **debilidades**.

Fortaleza es una característica positiva de su persona, la cual le permite afrontar diversos tipos de situaciones y emprender nuevos retos.

Debilidad viene a ser un aspecto frágil de su personalidad, el cual le genera dificultades, y eventualmente fracasos, al momento de afrontar los retos de la vida.

Las fortalezas y debilidades están relacionadas: las primeras sirven para neutralizar o superar las segundas.

El análisis de nuestras fortalezas y debilidades es de suma importancia, ya que es como un diagnóstico de la situación en la que nos encontramos, a partir del cual emprendemos el camino hacia el logro de nuestra visión personal.

De su lista de fortalezas escoja tres que sean las más valoradas por usted. Explique por qué las considera fortalezas y dé un ejemplo de ella en su vida cotidiana.

1.

Por ejemplo, _____

2.

Por ejemplo, _____

3.

Por ejemplo, _____

De su lista de debilidades, escoja tres que sean las más problemáticas para usted. Explique por qué las considera debilidades y cómo las podría superar.

1.

Las podría superar de la siguiente manera:

2.

Las podría superar de la siguiente manera:

3.

Las podría superar de la siguiente manera:

Los hábitos positivos y negativos tienen una estrecha relación con nuestras fortalezas y debilidades. Un hábito positivo, como puede ser el repasar diariamente los apuntes de clase, constituye una fortaleza. En este caso, gracias a mi hábito positivo podré intervenir en clase, estaré mejor preparado para los exámenes y con altas probabilidades de un buen desempeño, y no necesitaré amanecerme estudiando a último momento.

Por el contrario, un hábito negativo, como puede ser el no revisar mi agenda para el día siguiente, constituye una debilidad: no recordaré todas las actividades que debo realizar, no estaré preparado para afrontarlas y me veré obligado a improvisar (o bien a evadirlas), le fallaré a las personas que se comprometieron conmigo en esta actividad, etc.

¿Cómo puedo superar mis debilidades?

Superar o neutralizar nuestras debilidades requiere de **voluntad, paciencia, perseverancia y de un plan de acción**. Y para llevar al éxito este plan, se tiene que establecer ejes o líneas de acción que, en nuestro caso, serán la potenciación de los hábitos positivos y la neutralización o eliminación de los hábitos negativos.

Por ejemplo: si mi meta es acceder a una beca tendré que mejorar mis hábitos de estudio. Me preguntaré, luego, qué actividades permitirán mejorar estos hábitos: repasar diariamente los apuntes de clase, por ejemplo. Después, consignaré los recursos necesarios para esa actividad: cuaderno de apuntes, horario de actividades. Y, finalmente, identificaré los riesgos que amenazan la realización de dicha actividad: falta de voluntad para cumplir todos los días, sin excepción, con el repaso, fiestas recurrentes, deseo de divertirme, etc.

Tomando en cuenta lo anterior, utilizaremos el formato “Plan de acción”, donde las metas están relacionadas con la visión y misión, y las actividades con la mejora de los hábitos. Además, contemplaré los recursos que me ayudarán a realizar las actividades, y analizaré los riesgos que podrían presentarse al momento de la ejecución de las actividades.

A continuación, complete su plan de acción.

Metas antes del inicio del ciclo:	Actividades	Recursos disponibles para lograr la meta (personas, situaciones, servicios que ofrece Cibertec)	Riesgos que ponen en peligro la realización de la meta
Meta 1:			
Meta 2			
Meta 3			






Meta al final del ciclo	Actividades	Recursos disponibles para lograr la meta (personas, situaciones, servicios que ofrece Cibertec)	Riesgos que ponen en peligro la realización de la meta
Meta 1			
Meta 2			
Meta 3:			

Meta al final de mi carrera	Actividades	Recursos disponibles para lograr la meta (personas, situaciones, servicios que ofrece Cibertec)	Riesgos que ponen en peligro la realización de la meta
Meta 1			
Meta 2			
Meta 3			

Recuerde que todo plan de acción debe ser revisado periódicamente para verificar el cumplimiento de las actividades, eliminar o incluir actividades y analizar cómo

se están superando las dificultades. Estas revisiones periódicas nos permitirán reafirmarnos en nuestro camino hacia el logro de nuestra visión y misión y realizar los ajustes necesarios.

Resumen

-  Fortaleza es una característica positiva de la persona, la cual permite afrontar diversos tipos de situaciones y emprender nuevos retos.
-  Debilidad es un aspecto frágil de su personalidad, el cual le genera dificultades al momento de afrontar los retos de la vida.
-  Superar o neutralizar nuestras debilidades requiere de voluntad, paciencia, perseverancia y de un plan de acción.
-  Todo plan de acción debe ser revisado periódicamente para verificar el cumplimiento de las actividades.
-  Si desea saber más acerca de estos temas, puede consultar las siguientes referencias:

 <http://www.metodoparaestudiar.blogspot.com>

En esta página encontrará información sobre hábitos de estudio, consejos para los exámenes, técnicas de estudio, etc.