

MATRIZ DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES I - IV SEMESTRE

Enfoque transversal: Ética y Calidad Humana

PRIMER SEMESTRE			
COMPETENCIA	CRITERIO DE DESEMPEÑO	INDICADOR DE LOGRO	CONOCIMIENTOS ESENCIALES
A	■ Autorregula y expresa sus emociones DESCRIPTOR El estudiante reconoce la naturaleza corporal de las emociones y toma conciencia de cómo gestionarlas, a fin de poder expresarlas de manera adecuada según el contexto y los patrones culturales diversos. Comprende las consecuencias que estas tienen para sí mismo y para los demás, ello le permite regular su comportamiento, en favor de su bienestar y el de los demás.	■ Identifica sus características emocionales y cualidades. ■ Se acepta como persona valiosa y lo expresa en su relación con los otros. ■ Propone acciones para mejorar la convivencia argumentándolos en forma razonada y con principios éticos. ■ Se reconoce como parte de una cultura y la expresa con una postura crítica.	Autoestima: Autoimagen asertiva, autoconciencia, aceptación y amor propio. Acuerdos de convivencia
	■ Se valora a sí mismo DESCRIPTOR El estudiante reconoce sus características: cualidades, limitaciones y potencialidades, que lo hacen ser quien es, que le permiten aceptarse, sentirse bien consigo mismo y ser capaz de asumir retos y alcanzar sus metas. Además, se reconoce como parte de la UNA Puno y tiene sentido de pertenencia a su escuela profesional y universidad.	■ Identifica sus fortalezas, potencialidades, debilidades y limitaciones. ■ Propone acciones para desarrollar sus potencialidades y superar sus debilidades argumentándolos en forma razonada y con principios éticos. ■ Se identifica con la UNA Puno en la práctica de normas y reglamentos académicos - administrativos de su escuela profesional.	Identidad personal Auto-Análisis: Fortalezas y Potenciales. Auto-Análisis: Debilidades y limitaciones. Normas y reglamentos académicos - administrativos de su escuela profesional
	■ Reflexiona y argumenta éticamente DESCRIPTOR El estudiante analiza situaciones cotidianas para identificar los valores que están presentes en ellas y asumir una posición sustentada en argumentos razonados y en principios éticos. Implica también tomar conciencia de las propias decisiones y acciones, así como de resultados y consecuencias en sí mismos y en los demás.	■ Analiza el perfil de su carrera, relacionándolo con sus fortalezas y debilidades. ■ Identifica las características del perfil que necesitan ser reforzadas, debido a sus debilidades. ■ Propone estrategias y acciones grupales comprometiéndose a lograr el perfil de egreso, argumentándolo de manera responsable.	Autoestima personal, colectiva y Vocación profesional Análisis del Perfil de su carrera. Responsabilidad y Compromiso personal.

SEGUNDO SEMESTRE

COMPETENCIA	CRITERIO DE DESEMPEÑO	INDICADOR DE LOGRO	CONOCIMIENTOS ESENCIALES
Expresa la afirmación de su autoestima personal y colectiva, en la vida universitaria y su proyecto de desarrollo personal.	■ Autorregula y expresa sus emociones DESCRIPTOR El estudiante reconoce la naturaleza corporal de las emociones y toma conciencia de cómo gestionarlas, a fin de poder expresarlas de manera adecuada según el contexto y los patrones culturales diversos. Comprende las consecuencias que estas tienen para sí mismo y para los demás, ello le permite regular su comportamiento, en favor de su bienestar y el de los demás.	■ Identifica sus valores personales y los expresa en su relación con los otros. ■ Utiliza el lenguaje verbal y no verbal para comunicarse y establecer relaciones asertivas y armoniosas, basadas en la práctica de valores. ■ Se reconoce como parte de una cultura y la expresa con una postura crítica.	Auto concepto e imagen personal Auto-Análisis. Valores personales
	■ Se valora a sí mismo DESCRIPTOR El estudiante reconoce sus características: cualidades, limitaciones y potencialidades, que lo hacen ser quien es, que le permiten aceptarse, sentirse bien consigo mismo y ser capaz de asumir retos y alcanzar sus metas. Además, se reconoce como parte de la UNA Puno y tiene sentido de pertenencia a su escuela profesional y universidad.	■ Identifica su nivel de autonomía: deseo de superación, Iniciativa, perseverancia, responsabilidad y tolerancia a la frustración. ■ Propone acciones para afirmar su autonomía, argumentándolas en forma razonada, con principios éticos, de forma responsable y actuando con solidaridad. ■ Practica la solidaridad en su escuela profesional y universidad.	Identidad Personal Autonomía Autodisciplina Solidaridad
	■ Reflexiona y argumenta éticamente DESCRIPTOR El estudiante analiza situaciones cotidianas para identificar los valores que están presentes en ellas y asumir una posición sustentada en argumentos razonados y en principios éticos. Implica también tomar conciencia de las propias decisiones y acciones, así como de resultados y consecuencias en sí mismos y en los demás.	■ Valora la autodisciplina en situaciones reales de su experiencia personal. ■ Propone acciones personales para fortalecer sus hábitos de estudio y autodisciplina, argumentándolas de manera responsable y comprometiéndose a cumplirlas. ■ Propone y desarrolla una actividad de difusión sobre técnicas de estudio especializados por cursos, enfatizando en criterios de autodisciplina.	Autoestima: Autodisciplina. Técnicas de estudio por cursos. Hábitos de Estudio.

TERCER SEMESTRE			
COMPETENCIA	CRITERIO DE DESEMPEÑO	INDICADOR DE LOGRO	CONOCIMIENTOS ESENCIALES
Expresa la afirmación de su autoestima personal y colectiva, en la vida universitaria y su proyecto de desarrollo personal.	■ Autorregula y expresa sus emociones DESCRIPTOR El estudiante reconoce la naturaleza corporal de las emociones y toma conciencia de cómo gestionarlas, a fin de poder expresarlas de manera adecuada según el contexto y los patrones culturales diversos. Comprende las consecuencias que estas tienen para sí mismo y para los demás, ello le permite regular su comportamiento, en favor de su bienestar y el de los demás.	■ Identifica sus valores personales y los de sus compañeros. ■ Analiza y relaciona sus valores personales con el perfil de la carrera, para ser un profesional de excelencia, argumentando desde principios éticos. ■ Propone acciones colectivas para fortalecer la puesta en práctica de valores en la carrera profesional, argumentándolos en forma razonada y con principios éticos.	La Identidad como expresión de valores personales. Auto-análisis Perfil de la carrera profesional Código de Ética de la UNA Puno
	■ Se valora a sí mismo DESCRIPTOR El estudiante reconoce sus características: cualidades, limitaciones y potencialidades, que lo hacen ser quien es, que le permiten aceptarse, sentirse bien consigo mismo y ser capaz de asumir retos y alcanzar sus metas. Además, se reconoce como parte de la UNA Puno y tiene sentido de pertenencia a su escuela profesional y universidad.	■ Perfila ideas para su proyecto de vida, enfocándolas al cumplimiento de metas personales y profesionales. ■ Identifica aliados que pueden ayudar a su desarrollo personal y su Proyecto de Vida. ■ Elabora su proyecto de vida argumentándolo de manera responsable, con principios éticos y comprometiéndose a llevarlo adelante, considerando las propuestas de las sesiones anteriores.	Proyecto de Vida Visión personal Auto-Análisis: Fortalezas y Potenciales. Auto-Análisis: Debilidades y limitaciones.
	■ Reflexiona y argumenta éticamente DESCRIPTOR El estudiante analiza situaciones cotidianas para identificar los valores que están presentes en ellas y asumir una posición sustentada en argumentos razonados y en principios éticos. Implica también tomar conciencia de las propias decisiones y acciones, así como de resultados y consecuencias en sí mismos y en los demás.	■ Identifica, analiza y explica situaciones problemáticas que acontecen en la escuela profesional y/o la universidad. ■ Identifica las causas y efectos de las situaciones problemáticas de la universidad. ■ Plantea propuestas innovadoras que promuevan la convivencia democrática y el bienestar; argumentándolas de manera responsable, con principios éticos y comprometiéndose a cumplirlos.	Análisis e identificación de problemas. Árbol de problemas y causas. Creatividad e Innovación Responsabilidad Compromiso con su <i>alma mater</i> (escuela profesional y la universidad)

CUARTO SEMESTRE			
COMPETENCIA	CRITERIO DE DESEMPEÑO	INDICADOR DE LOGRO	CONOCIMIENTOS ESENCIALES
Expresa la afirmación de su autoestima personal y colectiva, en la vida universitaria y su proyecto de desarrollo personal.	■ Autorregula y expresa sus emociones DESCRIPTOR El estudiante reconoce la naturaleza corporal de las emociones y toma conciencia de cómo gestionarlas, a fin de poder expresarlas de manera adecuada según el contexto y los patrones culturales diversos. Comprende las consecuencias que estas tienen para sí mismo y para los demás, ello le permite regular su comportamiento, en favor de su bienestar y el de los demás.	■ Identifica y evalúa sus limitaciones respecto a sus actitudes de seguridad personal, autonomía, expresión verbal-corporal, determinación, responsabilidad y solidaridad. ■ Elabora un proyecto creativo de desarrollo personal y profesional sustentado en principios éticos, responsabilidad y solidaridad. ■ Utiliza estrategias de autorregulación emocional que le permiten liderar su cambio personal en relación a su proyecto creativo de desarrollo personal y profesional	Seguridad personal, autonomía, expresión verbal-corporal, determinación, responsabilidad y solidaridad. Proyecto Creativo de Desarrollo Personal y Profesional
	■ Se valora a sí mismo DESCRIPTOR El estudiante reconoce sus características: cualidades, limitaciones y potencialidades, que lo hacen ser quien es, que le permiten aceptarse, sentirse bien consigo mismo y ser capaz de asumir retos y alcanzar sus metas. Además, se reconoce como parte de la UNA Puno y tiene sentido de pertenencia a su escuela profesional y universidad.	■ Reconoce y valora situaciones de autonomía y/o autodisciplina que son parte de su experiencia personal y que le han permitido lograr metas. ■ Valora la importancia de participar en grupos de apoyo entre pares para fortalecer su desarrollo personal. ■ Propone acciones grupales de autonomía y autodisciplina para fortalecer y dar soporte a sus compañeros, considerando una adecuada organización, responsabilidad, confianza y trabajo en equipo.	La autonomía y autodisciplina como base del éxito. Grupos de apoyo entre pares. Propuestas tutoría entre pares.
	■ Reflexiona y argumenta éticamente DESCRIPTOR El estudiante analiza situaciones cotidianas para identificar los valores que están presentes en ellas y asumir una posición sustentada en argumentos razonados y en principios éticos. Implica también tomar conciencia de las propias decisiones y acciones, así como de resultados y consecuencias en sí mismos y en los demás.	■ Identifica y valora situaciones cotidianas en la escuela profesional, donde se procura el bien ajeno sin esperar nada a cambio. ■ Plantea situaciones personales donde ha puesto de manifiesto su responsabilidad y apoyo a otros. ■ Plantea propuestas innovadoras para la integración y la convivencia solidaria en la escuela profesional y la universidad, considerando lo propuesto en las sesiones anteriores.	Responsabilidad y Solidaridad. Análisis; Crítica y Síntesis Argumentativa sobre la problemática de la escuela profesional. Convivencia Democrática

PLAN DE SESIONES GRUPALES DE TUTORÍA Y ACOMPAÑAMIENTO UNIVERSITARIO

PRIMER SEMESTRE

PRIMER SEMESTRE			
Sesión	INDICADORES DE LOGRO	RECURSO EDUCATIVO	Producto
01	<ul style="list-style-type: none"> Identifica sus características emocionales y cualidades. Se acepta como persona valiosa y lo expresa en su relación con los otros. Propone acciones para mejorar la convivencia argumentándolos en forma razonada y con principios éticos. Se reconoce como parte de una cultura y la expresa con una postura crítica. 	<u>MOVIMIENTOS:</u> Expresando mi Identidad Opresión Grupal Posición de Triunfo <u>OTROS:</u>	Acuerdos de convivencia con énfasis en la autoestima, la responsabilidad, el compromiso y solidaridad (Cada grupo de 4 plantea un acuerdo de convivencia, en plenaria sintetizan todos los aportes) OTROS:
02	<ul style="list-style-type: none"> Identifica sus fortalezas, potencialidades, debilidades y limitaciones. Propone acciones para desarrollar sus potencialidades y superar sus debilidades argumentándolos en forma razonada y con principios éticos. Se identifica con la UNA Puno en la práctica de normas y reglamentos académicos - administrativos de su escuela profesional. 	<u>MOVIMIENTOS</u> Posición de Seguridad Posición de Valor Desequilibrio Caminata con Determinación <u>OTROS:</u>	Síntesis creativa de sus cualidades, que pueden ser un escudo personal o icono imaginativo que lo representa. Matriz de Análisis de Fortalezas y Debilidades. OTROS:
03	<ul style="list-style-type: none"> Analiza el perfil de su carrera, relacionándolo con sus fortalezas y debilidades. Identifica las características del perfil que necesitan ser reforzadas, debido a sus debilidades. Propone estrategias y acciones grupales comprometiéndose a lograr el perfil de egreso, argumentándolo de manera responsable. 	<u>MOVIMIENTOS</u> Respiración Profunda Tensión, Distensión, Estiramiento Coordinación de 4 <u>OTROS:</u>	Matriz de fortalezas y debilidades del grupo, vinculadas a la carrera profesional. Propuestas de acciones grupales para lograr el perfil de egreso. OTROS:

SEGUNDO SEMESTRE

Sesión	INDICADORES DE LOGRO	RECURSO EDUCATIVO	Producto
01	<ul style="list-style-type: none"> Identifica sus valores personales y los expresa en su relación con los otros. Utiliza el lenguaje verbal y no verbal para comunicarse y establecer relaciones asertivas y armoniosas, basadas en la práctica de valores. Se reconoce como parte de una cultura y la expresa con una postura crítica. 	<u>MOVIMIENTOS</u> Expresando mi Identidad. Opresión y Comunicación. <u>OTROS:</u>	Acuerdos de convivencia con énfasis en la autoestima, la responsabilidad, el compromiso y solidaridad (Cada grupo de 4 plantea un acuerdo de convivencia, en plenaria sintetizan todos los aportes)
02	<ul style="list-style-type: none"> Identifica su nivel de autonomía: deseo de superación, Iniciativa, perseverancia, responsabilidad y tolerancia a la frustración. Propone acciones para afirmar su autonomía, argumentándolas en forma razonada, con principios éticos, de forma responsable y actuando con solidaridad. Practica la solidaridad en su escuela profesional y universidad. 	<u>MOVIMIENTOS</u> Dejar de Pensar Posición del Triunfo Movimiento de Potencia <u>OTROS:</u>	Matriz personal de síntesis argumentativa, identificando y diferenciando los rasgos de su carácter y personalidad. Infografía sobre la autonomía y solidaridad como valores complementarios OTROS:
03	<ul style="list-style-type: none"> Valora la autodisciplina en situaciones reales de su experiencia personal. Propone acciones personales para fortalecer sus hábitos de estudio y autodisciplina, argumentándolas de manera responsable y comprometiéndose a cumplirlas. Propone y desarrolla una actividad de difusión sobre técnicas de estudio especializados por cursos, enfatizando en criterios de autodisciplina. 	<u>MOVIMIENTOS</u> Bostezo de Energía Descarga Autodisciplina <u>OTROS:</u>	Propuesta de acciones personales para fortalecer sus hábitos de estudio y autodisciplina. Cada grupo de 4 propone y desarrolla una acción de difusión sobre hábitos de estudio y autodisciplina. OTROS:

TERCER SEMESTRE			
Sesión	INDICADORES DE LOGRO	RECURSO EDUCATIVO	Producto
01	<ul style="list-style-type: none"> Identifica sus valores personales y los de sus compañeros. Analiza y relaciona sus valores personales con el perfil de la carrera, para ser un profesional de excelencia, argumentando desde principios éticos. Propone acciones colectivas para fortalecer la puesta en práctica de valores en la carrera profesional, argumentándolos en forma razonada y con principios éticos. 	<u>MOVIMIENTOS</u> Posición de Seguridad Posición de Valor Darse la Mano de 2 y de 4 <u>OTROS:</u>	Elabora un diploma de reconocimiento para un compañero que le fue asignado al inicio de la sesión. Propuestas para fortalecer la práctica de valores en la escuela profesional. OTROS:
02	<ul style="list-style-type: none"> Perfila ideas para su proyecto de vida, enfocándolas al cumplimiento de metas personales y profesionales. Identifica aliados que pueden ayudar a su desarrollo personal y su Proyecto de Vida. Elabora su proyecto de vida argumentándolo de manera responsable, con principios éticos y comprometiéndose a llevarlo adelante, considerando las propuestas de las sesiones anteriores, 	<u>MOVIMIENTOS</u> Dejar de Pensar Autoabrazo Caminata con Determinación. <u>OTROS:</u>	Proyecto de Vida OTROS:
03	<ul style="list-style-type: none"> Identifica, analiza y explica situaciones problemáticas que acontecen en la escuela profesional y/o la universidad. Identifica las causas y efectos de las situaciones problemáticas de la universidad. Plantea propuestas innovadoras que promuevan la convivencia democrática y el bienestar; argumentándolas de manera responsable, con principios éticos y comprometiéndose a cumplirlos. 	<u>MOVIMIENTOS</u> Respiración Profunda Tensión, Distensión, Estiramiento Posición de Triunfo Coordinación de 4 <u>OTROS:</u>	Árbol de problemas que identifica el problema principal de la convivencia democrática en su escuela profesional y sus causas. OTROS:

CUARTO SEMESTRE			
Sesión	INDICADORES DE LOGRO	RECURSO EDUCATIVO	Producto
01	<ul style="list-style-type: none"> Identifica y evalúa sus limitaciones respecto a sus actitudes de seguridad personal, autonomía, expresión verbal-corporal, determinación, responsabilidad y solidaridad. Elabora un proyecto creativo de desarrollo personal y profesional sustentado en principios éticos, responsabilidad y solidaridad. Utiliza estrategias de autorregulación emocional que le permiten liderar su cambio personal en relación a su proyecto creativo de desarrollo personal y profesional 	<u>MOVIMIENTOS</u> Tonos de Voz Del Susurro al Grito. Opresión y Comunicación <u>OTROS:</u>	Matriz de concreción de los aprendizajes que resuma: ¿qué hice?, ¿qué aprendí? ¿Cómo lo aplicaré en mi vida diaria? ¿qué acciones conjuntas podemos hacer para fortalecernos mutuamente? OTROS:
02	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce y valora situaciones de autonomía y/o autodisciplina que son parte de su experiencia personal y que le han permitido lograr metas. Valora la importancia de participar en grupos de apoyo entre pares para fortalecer su desarrollo personal. Propone acciones grupales de autonomía y autodisciplina para fortalecer y dar soporte a sus compañeros, considerando una adecuada organización, responsabilidad, confianza y trabajo en equipo. 	<u>MOVIMIENTOS</u> Bostezo de Energía Dejar de Pensar Caminata con Determinación con Obstáculos <u>OTROS:</u>	Propuestas de acciones grupales que pueden ser integradas a las actividades de responsabilidad social, festejos, u otras de la escuela profesional. OTROS:
03	<ul style="list-style-type: none"> Identifica y valora situaciones cotidianas en la escuela profesional, donde se procura el bien ajeno sin esperar nada a cambio. Plantea situaciones personales donde ha puesto de manifiesto su responsabilidad y apoyo a otros. Plantea propuestas innovadoras para la integración y la convivencia solidaria en la escuela profesional y la universidad, considerando lo propuesto en las sesiones anteriores. 	<u>MOVIMIENTOS</u> Darse la Mano de 2 y de 4 Coordinación de 4 <u>OTROS:</u>	Organizador visual de acciones personales y colectivas para promover el bienestar común. OTROS: