



Universidad de Carabobo
Facultad Experimental de Ciencias y Tecnología
Unidad de Formación Socio-Humanística
Taller: Crecimiento Personal



P R O G R A M A

Asignatura: Taller de Crecimiento Personal

Periodo Académico: 2006-2007

Código: CB0169

Duración: 40 horas

Área: Desarrollo de Habilidades del Pensamiento

Carácter de la asignatura: Obligatorio

Año:

Requisito: Ninguno

Versión: N^a 1

Elaborado por: Prof. Rosa Morales de Muñoz y Prof. Loyda Rivas

VALENCIA, OCTUBRE 2006

FUNDAMENTACIÓN

Tomando en consideración el proceso de adaptación del alumno al contexto universitario, es importante resaltar, cómo su proceso de cambio, gira en torno a responsabilidades, normas, metas que cumplir, cierta autonomía, en fin toda una gama de elementos donde el “factor tiempo” juega un papel muy importante y donde muchas veces éste no es suficiente para cumplir tantas “obligaciones”. De esta forma, en su cotidianidad prevalece lo que es “**urgente**” y lo que es realmente “**importante**” permanece en el olvido. De aquí surgen otros elementos que deterioran la funcionalidad de vínculos de tipo familiar, social, personal, académico, que podrían definirse como factores de riesgo: estrés, desmotivación, dificultad para expresar emociones, relaciones interpersonales inadecuadas, baja autoestima, mal uso del tiempo, comunicación poco efectiva, entre otros.

Bajo esta óptica, podría definirse la autoestima como la plataforma sobre la que se fundamenta la posibilidad de minimizar la interrelación de estos factores, ya que quien no tiene un autoestima bien definida y sólida, no cree en sí mismo y prefiere seguir siempre la opinión de los demás (influencia de terceros o presión grupal). Todo esto conlleva a reflexionar lo importante que es tener bien definido nuestros propios pasos y el camino acertado que se debe emprender: metas y objetivos precisos, sentido de orientación, sentido de identidad y pertenencia, misión y visión clara bien definida.

La manera como interactúan los factores de riesgo en la individualidad de cada sujeto puede determinar el paso de una fase de dependencia a la otra. Por ello la necesidad de identificarlos y promover conductas saludables que fortalezcan actitudes, valores y habilidades que hagan resistente al individuo para no involucrarse en conductas de riesgo social. Así pues, podemos afirmar que nuestra condición de ser humano, es el pasaporte más evidente con que contamos para caer en el error, si todos los elementos mencionados no son bien canalizados y decidimos destinarlos a la suerte.

Tomando todo esto como referencia, se considera importante la implementación de este Programa del Taller de Crecimiento Personal, en **un margen de tiempo** definido en **sesiones de trabajo** (preferiblemente no continuas, sino secuenciales-un total de **40 horas**, trabajadas en bloques de 4 horas semanales-) ya que es necesario asignar actividades que requieren reflexión, responsabilidad, tiempo y compromiso.

De esta forma, se pretende motivar y concienciar al alumno acerca de aspectos que repercuten en su vida cotidiana, y donde el problema no es el entorno donde se desenvuelve, sino la percepción que ha creado de sí mismo y de sus acciones. Así pues en lugar de ver el “estudio” como sinónimo de cansancio, estrés, sacrificio y agotamiento, puede ser percibido como una excelente oportunidad para crecer, trascender, construir y hacer de nuestros diferentes entornos un privilegio. Quien sabe qué quiere en la vida, logrará convertir la adversidad en oportunidad y entregarse conforme a sus expectativas, confianza en sí mismo, calidad de vida que decide y posibilidades de expansión y acción.

Sea cual sea la razón de ser o actividad que desempeñe una Facultad, lo más valioso que tiene es su recurso humano, en todos los ámbitos, por ello la necesidad de implementar programas tendientes a mejorar sus condiciones de vida, a fin de aunar esfuerzos, expandir conocimientos, compartir experiencias, hacer nuevos compromisos, pues esta responsabilidad, es tarea de todos.

ESPECIFICACIONES CURRICULARES

OBJETIVO TERMINAL:

Promover en el alumno, planes de acción basados en el desarrollo de habilidades que les permita enfrentarse eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria, bajo un sentido de responsabilidad, dedicación y compromiso. Fundamentándose en el conocimiento y valoración de sí mismo como plataforma para generar cambios positivos y el desarrollo pleno de su personalidad, partiendo de la construcción de su Proyecto de Vida, como modelo de acción, que permita utilizar experiencias anteriores, posibilidades y alternativas concretas.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:

La metodología de trabajo está centrada en la Teoría del Aprendizaje Significativo, para ello se hace uso del Modelaje Proactivo, donde el docente ejerce el rol de facilitador de procesos, haciendo uso de la técnica de disertación, e involucrando al alumno en la participación activa, a través de preguntas directas, dinámicas grupales, así como trabajos individuales que impliquen introspección o reflexión interna. Cada sesión de trabajo culmina con una retroalimentación afectiva y cognitiva, a fin de verificar el logro de objetivos planteados.

ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN:

Se parte de la elaboración de una evaluación diagnóstica para determinar el grado de conocimiento, estado motivacional y emocional del alumno. Dada la condición de la asignatura, su estructura es de carácter netamente formativo, de allí que todas las evaluaciones vayan dirigidas a actividades de introspección y grupales.

Su enfoque es netamente cualitativo, se hace uso de la coevaluación y heteroevaluación en la interacción alumno-docente-grupo, a fin de reforzar o estimular el desarrollo de las habilidades para la vida, inherentes al programa.

Para efectos de su aprobación, se consideran los siguientes criterios:

- ✓ Asistencia puntual y continua.
- ✓ Participación proactiva en clase.
- ✓ Elaboración de asignaciones internas o complementarias.
- ✓ Elaboración de Trabajo Final: Proyecto de Vida u Hoja de Trabajo.
- ✓ Evaluación Final Cualitativa.
- ✓ Entrevista.

SINOPSIS DE CONTENIDO:

- *Necesidad de una planeación significativa de vida.* Necesidad de Ser Proactivo. Mi definición. Principios ecológicos del comportamiento

Redes de la personalidad

- Paradigmas. Mi Definición. Formación de hábitos. Valores proactivos. Eficacia. Talentos. Fuerzas. Limitaciones

▪ *Sistema de necesidades*

- Ubicación. Confianza en sí mismo. Proceso de cambio. Ser libre. Conflictos internos y externos. Espacio y tiempo. Liderazgo

▪ *Ciclos de vida*

- Visión: SER Necesidades Básicas. Misión: HACER. Necesidades de Crecimiento. SER, TENER, HACER. Herramientas humanas. Línea de vida. Planificación de necesidades y valores. Ruleta de valores. Sentido de logro.

▪ *Flujos de Vida*

- Planeación. Establecimiento de objetivos. Análisis de capacidades, limitaciones, recursos y actitudes. Crecimiento personal y conflictos interpersonales. Resolver problemas creativamente. Ganar-Ganar. Sistema abierto: Apertura al cambio

▪ *Desarrollo*

- Aprender- enseñar- aplicar.
 - Asertividad. Retroalimentación. Interrelaciones: La red. Revisión de aspectos de mi vida. Síntesis planeación de vida

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	EVALUACIÓN
Fortalecer la relación docente-alumno, partiendo del establecimiento de normas y procedimientos a seguir para lograr los objetivos y efectividad del taller	Presentación alumno-docente. Chequeo de expectativas. Introducción a la asignatura. Normas o Convenios Presentación del Programa Presentación del Plan de Evaluación Evaluación diagnóstica Trabajo en Equipo	Establecimiento de Convenios Aplicación de prueba diagnóstica Trabajo en Equipo. Preguntas generadoras: ¿Expectativas respecto al curso? ¿Por qué es importante para los alumnos estudiar esta asignatura? ¿Experiencias relacionada con este tema? ¿Qué recomendaciones daríamos al profesor para conducir la asignatura? Técnica de integración: La RED Ejercicio ¿Dónde se encuentra? Proyección de video: Paradigmas Exposición teórico-Práctica por parte del docente	Evaluación Diagnóstica: Aplicación de instrumento de Autoanálisis Evaluación Formativa: Sentido de responsabilidad y pertenencia. Análisis de la Triada por parte de los alumnos
Proporcionar al alumno herramientas que le permitan considerar aspectos individuales de su Vida a la hora de tomar decisiones significativas	Definición de fortalezas y debilidades Autoestima		

			Evaluación N° 1 (hoja de trabajo) Elaboración de mapa Mental: Relación de la RED con mi vida personal. Evaluación Interna Ejercicio de aplicabilidad Ejercicio # 1, pgs. 1-2
Concienciar en el alumno la necesidad de planear significativamente su vida y ámbito profesional	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Necesidad de una planeación significativa de vida ▪ Necesidad de Ser Proactivo ▪ Mi definición ▪ Principios ecológicos del comportamiento ▪ <i>Redes de la personalidad</i> ▪ Paradigmas ▪ Mi Definición ▪ Formación de hábitos ▪ Valores preactivos ▪ Eficacia ▪ Talentos ▪ Fuerzas ▪ Limitaciones ▪ <i>Sistema de necesidades</i> ▪ Ubicación ▪ Confianza en sí mismo ▪ Proceso de cambio ▪ Ser libre ▪ Conflictos internos y externos ▪ Espacio y tiempo ▪ Liderazgo 	Exposición teórico-Práctica por parte del docente Ejercicio individual (cuaderno de trabajo) Exposición teórico-práctica por parte del docente	<i>Evaluación Interna</i> (individual) Ejercicios de Aplicabilidad: Ejercicio # 2 pg. 3 Ejercicio # 1 pag. 4 Ejercicio # 2 Pág. 5. Autobiografía. Ejercicio # 3 Pág. 6 Ejercicio # 4 Pág. 7 Ejercicio # 5 pag. 8-11 Evaluación N° 2: Elaboración de Mapa Mental de lo aprendido

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	EVALUACIÓN
<p>Facilitar al alumno, la búsqueda de elementos significativos para el desarrollo eficaz de su vida</p> <p>Visualizar su vida desde la perspectiva de la muerte imaginada, para motivar valores y reforzar el hecho de que todavía se cuenta con una vida por delante y se puede hacer de ella lo que se quiera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ciclos de vida ▪ Visión: SER ▪ Necesidades Básicas ▪ Misión: HACER ▪ Necesidades de Crecimiento ▪ SER, TENER, HACER ▪ Herramientas humanas ▪ Línea de vida ▪ Planificación de necesidades y valores ▪ Ruleta de valores ▪ Sentido de logro ▪ Flujos de Vida ▪ Planeación ▪ Establecimiento de objetivos ▪ Análisis de capacidades, limitaciones, recursos y actitudes ▪ Crecimiento personal y conflictos interpersonales ▪ Resolver problemas creativamente Ganar-Ganar ▪ Sistema abierto: ▪ Apertura al cambio ▪ Desarrollo ▪ Aprender- enseñar- aplicar ▪ Desarrollo Aprender- enseñar- aplicar <ul style="list-style-type: none"> ▪ Asertividad ▪ Síntesis de Planeación de vida 	<p>Exposición por parte del docente</p> <p>Ejercicio individual</p> <p>Ejercicio individual</p> <p>Dinámicas grupales</p> <p>Retroalimentación efectiva</p> <p>Presentación Proyecto de vida por parte del alumno</p>	<p>Evaluación N° 3: Definición de mi Visión y Misión de Vida</p> <p>Evaluación Interna (individual) Ejercicio # 1 pag. 12-16</p> <p>Ejercicio # 2 pag. 17-20</p> <p>Ejercicio # 3 pag. 20-24</p> <p>Ejercicio # 4 pag. 25</p> <p>Ejercicio # 5 pag. 31-37</p> <p>Evaluación N° 5: Definición de Necesidades y Objetivos de acuerdo a los contextos.</p> <p>Evaluación N° 6 Elaboración de un Proyecto donde aborden los tres procesos de desarrollo(aprender- enseñar- aplicar)</p>

BIBLIOGRAFÍA

- ♣ BALDIVIESO, Laura. Manual de Prevención Contra Las Drogas CESE 1.993
- ♣ CLIMEN, Carlos. Como Proteger a su Hijo de la Droga. Editorial Norma Bogotá – Colombia 1.990.
- ♣ CORNEJO, Miguel Ángel. Valores de Excelencia para Triunfar. Editorial Grad. México 1.995
- ♣ CORNEJO, Miguel Ángel. Todos los Secretos de la Excelencia. México. 1.995.
- ♣ CORTES DE ARAGON, Lourdes. Autoestima Comprensión y Práctica. San Pablo 1.999
- ♣ COVEY, Stephen. “Primero Lo Primero”. Editorial Paidós. México 1.994
- ♣ COVEY Stephen R. El Liderazgo Centrado en Principios. Paidós Empresa 22. México 1.994. págs. 323 a 333.
- ♣ COVEY, Stephen. Los 7 Hábitos De La Gente Altamente Efectiva. Editorial Paidós. Argentina 1.996.
- ♣ COVEY Sean. “Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos”. Editorial Grijalbo. México. 2003.
- ♣ DRUKER, Peter F. Como Utilizan su Tiempo los Ejecutivos. Págs. 1 a 32.
- ♣ DUQUE YEPEZ, Hernando. Cómo Prevenir y Manejar el Estrés. Grupo Editorial Latinoamericano. Santa Fe de Bogotá Colombia 1.999.
- ♣ GOLEMAN, Daniel. La Práctica de la Inteligencia Emocional. Editorial kairós. Barcelona España. 1.999.
- ♣ IZQUIERDO, Ciruaco. El mundo de los Valores. Editorial Torino. Caracas – Venezuela 1.998
- ♣ Manual Manejo del Estrés. SIDOR.
- ♣ Manual Habilidades para la Vida. Exlibis. Venezuela 1.999.
- ♣ ROBBINS, Stephen. Capitulo “Manejo del Estrés” – Editorial Hall Hispanoamericana. Sexta Edición México 1.994.
- ♣ RODRÍGUEZ Mauro. “Planeación de vida y de Trabajo”. Editorial El Manual Moderno. S.A de C.V. Serie: Capacitación Integral. México. D.F.1990.
- ♣ SCHWEBEL, Robert. Decir NO. No es Suficiente. Editorial Paidós. España 1.991.
- ♣ SIDETUR en la Comunidad. Organice Mejor su Tiempo. Año 7 N° 73. Enero 1.997.
- ♣ TESTA DE RIVAS, Mirian. Anfitriones del Nuevo Milenium. Editorial Universidad del Zulia. 1.998.