

Programa Curso de Formación General (CFG) 2016

<b>Antecedente de la asignatura</b>	<p>1.- <b>Nombre del curso: Autoconocimiento, Desarrollo Personal, Aprendizajes Eficientes y Control del Estrés.</b></p> <p>2.- <b>Código del curso:</b></p> <p>3.- <b>Categoría de la asignatura:</b> electivo</p> <p>4.- <b>Modalidad de la asignatura:</b> Presencial con 3 módulos.</p> <p>5.- <b>Equipo docente:</b> Profesora responsable Eliana Muñoz Martínez (Magíster en Educación mención Orientación Educacional y Consejería Vocacional).</p> <p>6.- <b>Lugar:</b> Facultad de Agronomía</p> <p>7.- <b>Horario:</b></p> <p>8.- <b>Créditos SCT-Chile:</b> créditos</p>
<b>Descripción General</b>	<p><b>Objetivo: orientar a alumnos y alumnas en el proceso de aprendizaje autónomo (activo) para enfrentar desafíos, dificultados y obstáculos académicos en la universidad.</b></p> <p>Al ingresar el o la estudiante trae consigo un gran potencial de aprendizaje pero desconoce habilidades o fortalezas integrales que contribuyen a potenciar el aprendizaje autónomo (Aprender a Aprender). Es común que frente a <b>asignaturas complejas se adapte a un aprendizaje pasivo</b> que implica acumular materias durante semanas e intenta aprenderlas en dos o tres días, antes de la prueba, sin tiempo para consultar sus dudas). Con este aprendizaje acrecienta debilidades, como: la curva del olvido, la inercia psicológica, distractores, evasiones a clases y mucho estrés. Como resultado estudia para aprobar y no para aprender a aprender: baja la autoestima, la motivación, la confianza en sí mismo, el rendimiento académico y finalmente deserta sin pedir ayuda.</p> <p>“Aprender a aprender” implica sustentar habilidades o fortalezas, como autoestima integral, inteligencia emocional y actitudes asertivas para aprender a resolver conflictos integrales (académicos, interpersonales, familiares, etc.). Con estas habilidades y el apoyo de competencias genéricas (autocrítica, autodisciplina, autocontrol y autoconfianza) le ayudan a reconocer todas las variables del proceso de aprendizaje (debilidades y fortalezas) en asignaturas complejas, desmotivadoras o estigmatizadas. El fin es desarrollar el pensamiento metacognitivo para aprender con agrado estas materias. El resultado provoca autorrealización en el estudiante al sentirse capaz de aprender asignaturas complejas cuando elimina pensamientos descalificatorios y derrotistas en dichas asignaturas.</p>

<b>Competencias Genéricas</b>	<p>PROPUESTA COMO PARTE DEL SELLO DE LA UNIVERSIDAD DE CHILE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Responsabilidad social y compromiso ciudadano (X)</li> <li>- Capacidad crítica (X)</li> <li>- Capacidad autocrítica (X)</li> <li>- Compromiso ético y habilidades emocionales y sociales (X)</li> <li>- Valoración y respeto por la diversidad y multiculturalidad</li> <li>- Compromisos con la preservación del medio ambiente</li> <li>- Capacidad de trabajo en equipo (X)</li> <li>- Capacidad de comunicación oral</li> <li>- Capacidad de comunicación escrita</li> <li>- Habilidades en el uso de las tecnologías de la información y de la comunicación</li> </ul> <p>El curso desarrolla las competencias señaladas con una (X) y otras más</p>
<b>Metodología</b>	<p>El curso se desarrollará bajo la modalidad presencial con clases expositivas y aprendizaje basado en problemas: estudio de caso, debates y reflexiones del aprendizaje desde la enseñanza media, toma de decisiones, investigación acción (aplicar y solución de problemas). Estrategias de taller. Medios: guías, power point, transparencias.</p>
<b>Evaluación</b>	<p>a) Asistencia a clases (100 %) con evaluación formativa: participación y debate de los contenidos: reflexiona, debate y concluye cómo enfrentar los desafíos, las dificultades, obstáculos y conflictos de la vida cotidiana.</p> <p>b) Una Autoevaluación de las competencias N° 1 y N° 2), por ejemplo: Los resultados que obtiene en asignaturas complejas al reconocer el aprendizaje pasivo (inercia, curva del olvido, evasiones y distractores), en procesos cognitivos básicos y superiores y la falta de pensamiento metacognitivo. Resultados durante el semestre al aplicar nuevas estrategias y metodologías del aprendizaje activo en asignaturas complejas, por segunda o tercera repetición., Ponderación 25%</p> <p>c) Una autoevaluación de las competencias N° 1 y N° 3) los resultados del autoconocimiento integral después de sustentar la autoestima integral, la inteligencia emocional, valores democráticos o asertivos y la resolución de conflictos en el trabajo en equipo, en lo académico, lo personal y social (comunitario). Ponderación 25%.</p> <p>d) Un ensayo final y crítico de cambios de actitudes durante el semestre: dificultades y beneficios que tuvo con su autoestima, en lo académico, en la resolución de conflictos y relaciones interpersonales: trabajo grupal, familiar y salud mental. Ponderación (25%). No realiza examen.</p>

<p><b>Módulo N° 1</b></p>	<p><b>Nombre: Autoconocimiento área cognitiva ¿Cómo aprendo y Qué pienso?</b></p> <p><b>Contenidos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Aprendizaje pasivo: inercia, curva del olvido, distractores y evasiones</li> <li>b) Procesos cognitivos básicos y superiores.</li> <li>c) Competencias genéricas (apoya a procesos cognitivos)</li> <li>d) Estrategias de aprendizajes y metodologías de estudios</li> <li>e) Pensamiento metacognitivo reconoce debilidades en puntos (a, b, c y d)</li> <li>f) Cerebro de tres pisos y “habla interna” o pensamiento positivo</li> </ul> <p><b>Resultados del Aprendizaje del módulo:</b> Al finalizar el módulo el estudiante será capaz de reconocer sus debilidades cognitivas y desventajas. Las ventajas del autoconocimiento saludable para desarrollar y potenciar el aprendizaje activo (aprender a aprender). Autoevalúa el aprendizaje pasivo, la falta de competencias genéricas y el “habla interna” negativa (autodescalificación).</p> <p><b>Competencias genéricas:</b> Fortalece competencias genéricas: crítica y autocrítica, autorreflexión, autocontrol, autodisciplina y autoconfianza) y también procesos cognitivos básicos y superiores, estrategias de aprendizajes y “habla” interna positiva para sustentar el aprendizaje activo y profesional (aprender a aprender).</p> <p><b>Duración:</b> 6.0 horas (cuatro semanas).</p>
<p><b>Módulo N° 2</b></p>	<p><b>Nombre: Autoconocimiento Área afectiva y conducta ¿Qué emociones siento y qué hago?</b></p> <p><b>Contenidos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Concepto Inteligencia Emocional, familia de emociones de placer y displacer.</li> <li>b) Habilidades de la Inteligencia emocional.</li> <li>c) Concepto de estrés, etapas del estrés y agentes estresores (OMS)</li> <li>d) Factores protectores y de riesgos del estrés, enfermedades afectivas (depresión, estrés y otras).</li> <li>e) Inteligencia Emocional en el liderazgo</li> <li>f) Conceptos de Prevención primaria, secundaria y terciaria de la salud mental y de la Organización Mundial de la Salud (OMS)</li> </ul> <p><b>Resultados del aprendizaje del módulo 2:</b></p> <p>Al finalizar el módulo el estudiante será capaz de reconocer las ventajas y desventajas de la inteligencia emocional. Reflexiona los efectos emocionales ante conductas evasivas y distractores (aprendizaje pasivo); el estrés, relajación y diversión. Toma conciencia de factores protectores y de riesgo frente a</p>

	<p>enfermedades afectivas (de las emociones) e importancia de la estabilidad emocional.</p> <p><b>Competencias genéricas:</b> crítica, autocrítica, autorreflexión, autocontrol, autodisciplina y autoconfianza en sus aprendizajes para sustentar las habilidades de la inteligencia emocional (madurez emocional) y salud mental.</p> <p><b>Duración:</b> 9 horas (6 semanas).</p>
<p><b>Módulo N° 3</b></p>	<p><b>Nombre: Autoconocimiento área valórica y social ¿Cómo resuelvo conflictos y cómo me relaciono con los demás?</b></p> <p><b>Contenidos:</b></p> <p>a) Actitudes asertivas, no asertivas y agresivas. Asociar características del liderazgo democrático, permisivo y autoritario en la resolución de conflictos y fortalecer relaciones interpersonales.</p> <p>b) Reconocer factores protectores de la autoestima asertiva para la salud mental.</p> <p>c) Resiliencia: frente a la adversidad apoyarse en valores sociales y autocuidado del estrés ambiental (académico, familiar, laboral, desastres, etc.).</p> <p><b>Resultados del aprendizaje del módulo 3:</b> el estudiante será capaz de reconocer las ventajas y autoevaluar sus actitudes democráticas o asertivas en relaciones interpersonales, trabajo en equipo y resolución de conflictos integrales.</p> <p><b>Competencias genéricas:</b> Crítica y autocrítica, autorreflexión, autocontrol, autodisciplina y autoconfianza en su autoestima, trabajo en equipo, estrategias de aprendizajes para sustentar habilidades o fortalezas saludables (autocuidado).</p> <p><b>Duración del módulo:</b> 7.5 horas (cuatro semanas)</p>
<p><b>Bibliografía</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Branden Nataniel, “<b>El poder de la Autoestima</b>”, cómo potenciar este importante recurso psicológico, editorial Paidós, 1era. edición, Argentina, 1993.</li> <li>- Castanyer Olga, “<b>La asertividad: expresión de sana autoestima</b>”, editorial Descleé de brouwer S.A. 26ª edición, España, 1996.</li> <li>- Castro Posada Juan, “<b>Técnicas de estudios para universitarios</b>, un reto para tu formación”. Amarú Ediciones Salamanca (1era edición) 1999.</li> <li>- Dörr Anneliese, M. Elena Gorostegui y M. Luz Bascuñan, “<b>Psicología General y Evolutiva</b>”, Editorial Mediterraneo Ltda. Chile 2008.</li> <li>- García Huidobro Cecilia, Gutiérrez María Cristina, Condemarín Eliana, “<b>A estudiar se aprende</b>”. Ediciones Universidad Católica (novena edición), Santiago Chile. 2003.</li> <li>- Goleman Daniel, “<b>La Inteligencia Emocional</b>”, Javier Pérez Editor S.A., Argentina,</li> <li>- Maslow Abraham, “<b>El hombre Autorrealizado</b>”, Editorial Kaidos Trouel, Argentina. 1989.</li> <li>- Melillo Aldo y otros, “<b>Resiliencia y subjetividad</b>”, Paidós Tramas Sociales, Argentina, 1989.</li> <li>- Michael J Gelb. “<b>Piense como un Genio</b>”, aprenda a pensar como las mentes más revolucionarias de la Historia. Grupo Editorial Norma, Colombia. 2004.-</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Milicic Neva e Isabel Haeussler, “<b>Confiar en uno mismo programa de autoestima</b>”, Dolmen Ediciones, Santiago Chile, 2001.</li> <li>- Muñoz Martínez Eliana, “<b>La Educación es Vida no preparación para la vida</b>”, LOM Ediciones, Santiago. 2001.</li> <li>- Ribeiro Lair, <b>Inteligencia Aplicada</b>, usted tiene un potencial mayor del que imagina”, Editorial Planeta (1era Edición), 2003.</li> <li>- Rogers Carl, “<b>El proceso de convertirse en persona</b>”, Editorial Paidos, México, 1983.</li> <li>- Sandino Claudia “<b>Inteligencia Emocional para padres</b>”, Editorial Planeta Chile, 2003.</li> <li>- <b>Inteligencia Emocional en el Liderazgo</b>, Nureya Abarca</li> </ul>
<b>Glosario</b>	<p><b>Aprendizaje pasivo:</b> aprendizaje de último momento y de corto plazo y (producto de la inercia psicológica, distractores, dudas y evasiones). Estudia para la nota.</p> <p><b>Aprendizaje profesional:</b> aprendizaje con memoria de largo plazo y permanente (producto de la inteligencia emocional, la autoestima, la asertividad y la autoeficacia frente a los conflictos). Estudia para aprender más que aprobar con nota mínima.</p> <p><b>Autoestima:</b> autopercepción afectiva de sí mismo producto de autoconocer las debilidades y fortalezas en forma saludable para sentir autoconfianza y seguridad en sí mismo (autoeficacia). Requiere valores, como (autodisciplina, autocontrol, autonomía, autorreflexión, autocrítica, autorresponsabilidad, autocuidado y autoperseverancias)</p> <p><b>Curva del Olvido:</b> un contenido o materia aprendida casi un 100%, a las nueve horas se le recuerda un 20 a 30 %, es decir, queda una idea general y al no perseverar el repaso sistemático en tres semanas, se olvida.</p> <p><b>Inercia Psicológica:</b> capacidad de no cambio en la forma de ser, sigue la rutina y el hábito en estudios, en las relaciones humanas, en la vida, el trabajo, etc. Pensamiento básico “yo no puedo hacer eso”, “es muy difícil”, “soy flojo” y otros.</p> <p><b>Salud:</b> es un estado de perfecto bienestar físico, mental y social, y no sólo de ausencia de enfermedades (OMS).</p>
<b>Vigencia</b>	Primer semestre marzo del 2016
<b>Elaborado</b>	Eliana Muñoz, Profesora Básica de Educación Personalizada y de Trastornos de Aprendizajes. Terapeuta en Prevención de Adicciones. Magíster en Educación mención Orientación Educacional y Consejería Vocacional