

PROGRAMA DE CURSO

Nombre de la actividad curricular	Unidad Académica	CÓDIGO
AUTOCONOCIMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL	Facultad de Ciencias Químicas y Farmacéuticas	
Nombre de la actividad curricular en inglés		
Self-Knowledge and Personal Development		
Docente Responsable:		
PS: CRISTINA A. PAREDES P.		
Duración del Curso		
Semestral (14 semanas)		
Horas de trabajo presencial	Horas de trabajo no presencial	
2 Horas semanales	1 Hora semanal	
PROPÓSITO GENERAL DEL CURSO		
<p>El propósito del curso es facilitar en los y las estudiantes un proceso de reflexión e introspección, que favorezca el desarrollo de habilidades personales e interpersonales, tales como: motivación, empatía, autoeficacia, locus de control interno, tolerancia a la frustración, escucha activa, resiliencia, asertividad y otras habilidades sociales, relevantes para la interacción en diversos contextos de la vida. Al finalizar este curso, los y las estudiantes lograrán desarrollar una mayor comprensión y relación más armónica con ellos mismos y su entorno; a partir de un mejor y mayor conocimiento personal.</p>		
Competencias a las que contribuye el curso	Sub-competencia	
<p>→ Capacidad de comunicación oral y escrita.</p> <p>→ Capacidad crítica y autocrítica.</p>	<p>Expresa en forma oral y escrita experiencias, opiniones, necesidades, expectativas, reflexiones y desafíos personales.</p> <p>Evalúa y juzga sus propias acciones o conductas para buscar mejoras en su experiencia personal y académica.</p>	
RESULTADOS DE APRENDIZAJE		

Módulo 1. Descubriendo quien soy: → Capacidad reflexiva sobre sí mismo, identifica sus potencialidades y límites personales. Fortaleciendo habilidades personales y el autoconcepto.

Módulo 2. Vida relacional y afectiva: Yo en armonía con otros/as → Distingue los diferentes tipos de relaciones afectivas, considerando aspectos facilitadores u obstaculizadores de las interacciones personales. Fortaleciendo las habilidades sociales.

Módulo 3. Bienestar y autorrealización: → Reconoce los ejes de crecimiento y desarrollo de las personas; la motivación humana. El bienestar personal general e identifica los aspectos involucrados en la consecución de metas en base a la realidad personal.

Nombre de la Unidad	Indicadores de desempeño	Duración parcial en Semanas
<p>Módulo I</p> <p>Descubriendo quien soy</p>	<p>1.1.1. Identifica las creencias o paradigmas que han construido su personalidad y autoconcepto.</p> <p>1.1.2. Identifica fortalezas y debilidades de su personalidad.</p> <p>1.1.3. Reconoce mecanismos de defensa y aquellas acciones o actitudes que utiliza para sobrellevar situaciones difíciles.</p> <p>1.1.4. Comunica de forma clara y asertiva las expectativas asociadas al taller a fin de promover una experiencia de aprendizaje significativa durante el semestre.</p>	<p>4</p>
<p>Módulo II</p> <p>Vida relacional y afectiva: Yo en armonía con otros/as</p>	<p>1.2.1 Discrimina los diversos tipos de relaciones afectivas y las principales dificultades relacionales.</p> <p>1.2.2 Infiere reacciones normales y desproporcionadas de funcionamiento que pueden favorecer u obstaculizar las interacciones sociales.</p> <p>1.2.3 Aplica principios de Empatía y Asertividad.</p> <p>1.2.4 Practica la amabilidad tanto con otros como consigo mismo entendida como la bondad, atención y comprensión por uno mismo y en consecuencia por los otros.</p>	<p>4</p>

	<p>1.2.5 Construye un relato incorporando nuevos conceptos y acciones que reflejan intenciones de llevar a la práctica lo aprendido en el módulo.</p>	
<p>Módulo III Bienestar y autorrealización</p>	<p>1.3.1 Establece la relación entre la autorrealización y las diferentes áreas del desarrollo humano como la familia, las relaciones personales, los estudios, el trabajo, las relaciones sociales, el amor, los proyectos, los emprendimientos, entre otros.</p> <p>1.3.2 Construye un sentido de trascendencia, basado en su motivación personal de crecimiento.</p> <p>1.3.3 Identifica situaciones que pueden favorecer o afectar el cumplimiento de objetivos y metas personales.</p> <p>1.3.4 Establece una la relación de importancia entre la calidad de vida saludable (deporte, alimentación, sueño, recreación, meditación o mindfulness) y el Bienestar personal (regulación emocional).</p> <p>1.3.5 Construye un plan de acción motivacional acerca de metas y desafíos, que permita visualizar las acciones para la consecución de metas y objetivos personales favoreciendo la autorrealización.</p>	<p>4</p>
Metodologías		Requisitos de aprobación
<p>De enseñanza: Curso teórico-práctico en formato taller. Mediante el uso de herramientas de apoyo como presentaciones breves en Power Point, análisis de videos, películas y algunos textos (bibliografía), guías de trabajo, etc. Actividades prácticas grupales e individuales de reflexión sobre sí mismo, preguntas que serán respondidas por escrito y luego compartidas voluntariamente, y que conduzcan a reflexiones.</p>		<p>Evaluaciones: (90%). Calificación final igual o superior a 4,0 en escala de 1 a 7.</p> <p>Trabajo módulo 1 (30%) Trabajo módulo 2 (30%) Trabajo módulo 3 (30%)</p>

<p>De aprendizaje: Expresiones creativas de relación e integración de lo visto en talleres, evaluación de cada unidad, evaluación final sumativa (calificación totalizadora que refleja la proporción de objetivos logrados en el curso).</p>	<p>Nota: Estas actividades son de carácter irrecuperable. No se borrarán calificaciones al término del semestre. No rinde examen.</p> <p>Asistencia: (10%). de la nota final, con un mínimo de asistencia del 75%.</p>
<p>Bibliografía Complementaria</p>	
<p>De Saint-Exupéry, Antoine (1943): “El Principito”. Editoriales Reynal & Hitchcock, Éditions Gallimard</p> <p>López, Alejandro y otros (1984): “Psicología de la Comunicación”. Ediciones Universidad Católica de Chile</p> <p>Frankl, Victor (1946): “El hombre en busca de sentido”. Editorial Herder</p> <p>Fisher, Robert (1987): “El caballero de la armadura oxidada”. Ediciones Obelisco</p> <p>Goleman, Daniel (1995): “La práctica de la inteligencia emocional”. Editorial Kaidós</p> <p>Maslow, Abraham H (1970): “Motivación y Personalidad”, Ediciones Díaz de Santos S. A.</p> <p>Maslow, Abraham H (1989): “El hombre Autorrealizado”. Editorial, Kaidos Trouel</p> <p>Naranjo Pereira, M. L. (2008): Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas. Revista Actualidades Investigativas en Educación, 8(1), 1-27.</p> <p>Neff, Kristin. (2011). “Se amable contigo mismo” Editorial, Ediciones Oniro.</p> <p>Spencer, Jhonson. (1998). “¿Quién se ha llevado mi queso?” Editorial, Empresa Activa.</p> <p>Vásquez R, Verónica. (2019). “Aprender a convivir con uno mismo” en Kuhne, W. (2019). Guía de apoyos psicológicos para universitarios. Universidad Santiago de Chile.</p>	
<p>Año de vigencia del programa: 2019</p>	
<p>Responsable del programa: Ps. Cristina Paredes P. – cristina.paredes@ciq.uchile.cl</p>	