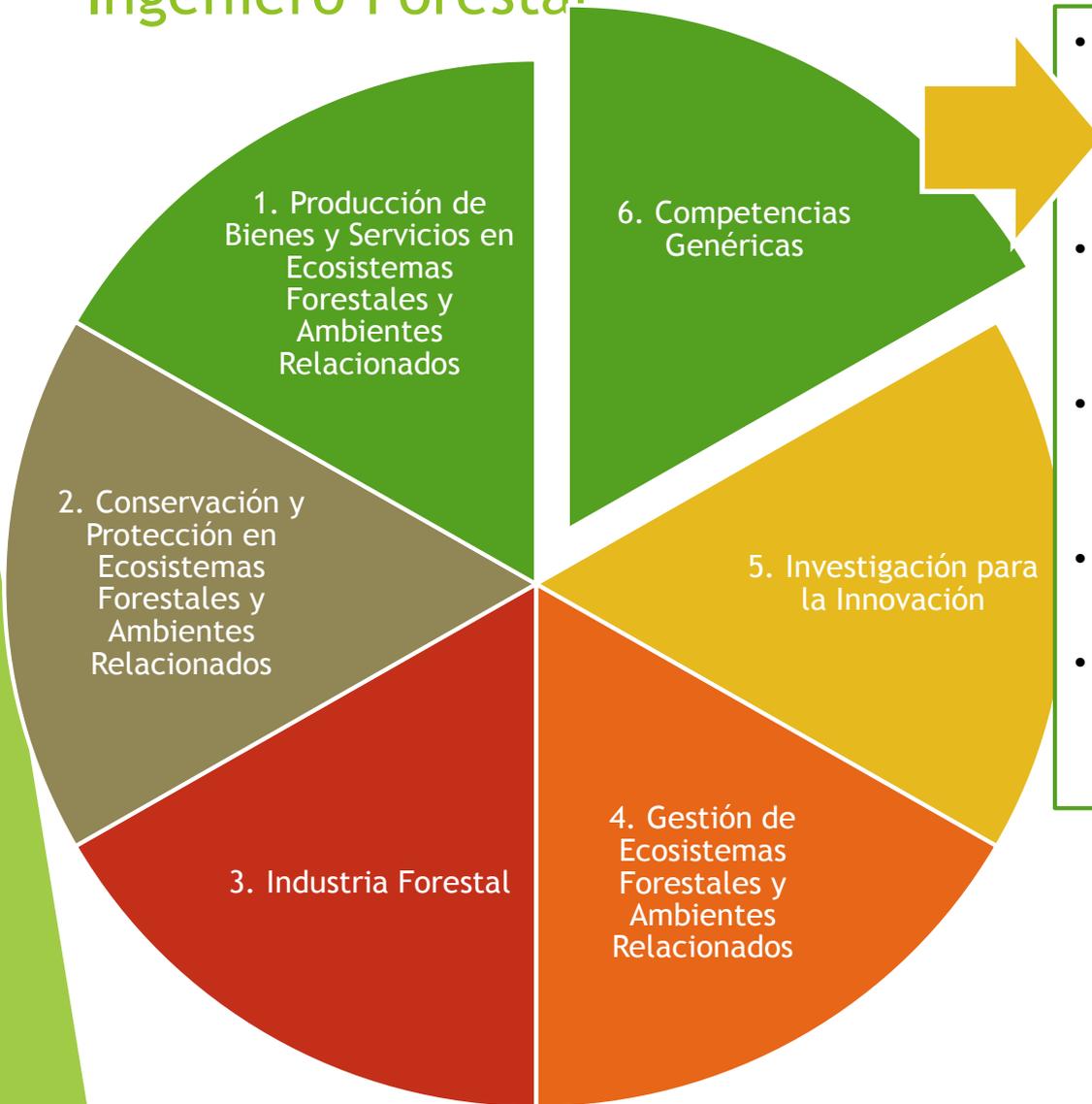


Autoconocimiento y Desarrollo Personal para Aprender a Aprender

Eliana Muñoz Martínez, Magíster en Educación
Mónica Osorio Vargas, Magíster en Ps. de la Adolescencia
Semestre de Primavera 2015

Desarrollo de competencias específicas y subcompetencias en la formación profesional del Ingeniero Forestal



- Comunicarse de manera efectiva a través del lenguaje oral y escrito.
Integrar proactivamente equipos de trabajos.
- Actuar con responsabilidad social y compromiso con la conservación del medio ambiente.
- Aplicar el razonamiento crítico para interpretar distintas fuentes de información.
- Respetar y valorar la diversidad de costumbres, etnias, creencias e ideas.
- Aplicar los principios básicos de gestión de calidad y de seguridad en el desempeño laboral.

Autoconocimiento Integral con debilidades y fortalezas



Programa

Unidad 1: Desarrollo de los procesos cognitivos básicos y superiores

- Aprendizaje y desarrollo personal
- Concentración, Memoria y curva del olvido
- Autorregulación y planificación para el estudio
- Estrategias metacognitivas
- Lectura y Escritura Universitaria
- Análisis de problemas matemáticos

Unidad 2: Desarrollo de los procesos afectivos y emocionales

- Emociones, Inteligencia Emocional y Autoestima Integral
- Automotivación y motivación académica
- Factores protectores, de riesgos y autocuidado en salud mental: afrontamiento y manejo del estrés, ansiedad y ánimo bajo

Unidad 3: Desarrollo de las habilidades sociales

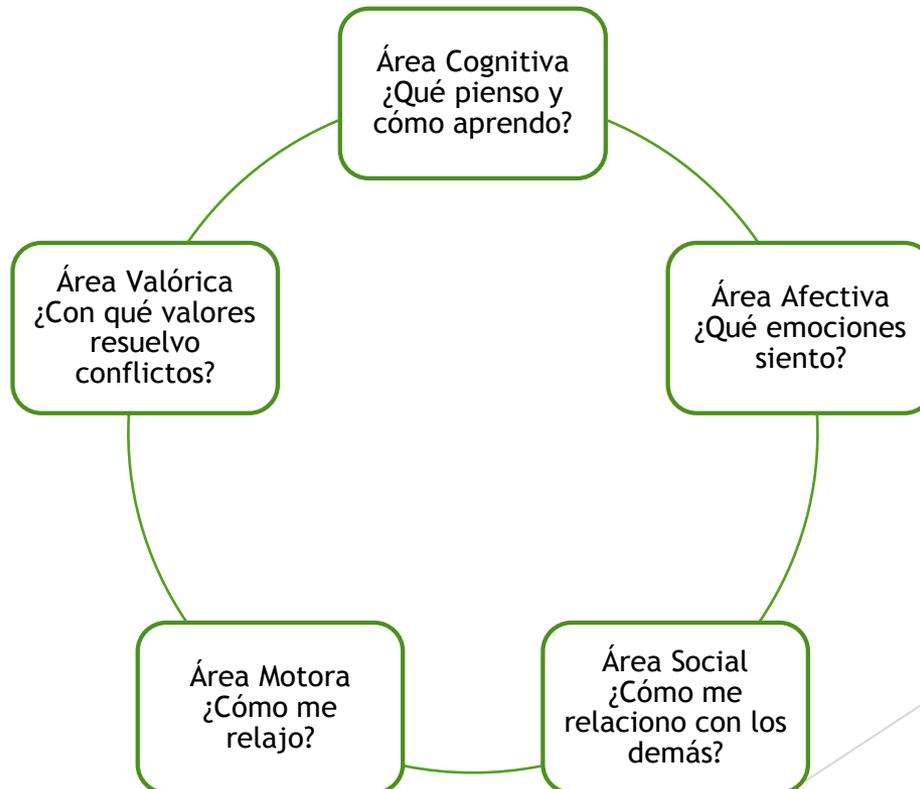
- Escucha activa, empatía y asertividad
- Estrategias de trabajo en equipo
- Estrategias de Resolución de conflictos

Evaluaciones

Evaluación	Ponderación	Fecha
Reflexión personal en base a pautas	20%	Clase a clase
Autoevaluación	25%	21/10
Ensayo crítico	25%	25/11
Proyecto de investigación grupal	30%	Avance: 18/11 Presentación: 16/12

Actividad Personal y Grupal

Fortalezas y Debilidades como Estudiantes para Afrontar los Desafíos Académicos



Fortalezas y Debilidades para Aprender a Aprender

Fortalezas

- Competencias genéricas: autorreflexión, autocrítica, autocontrol, autodisciplina, autoconfianza para organizar el aprendizaje autónomo (activo).
- Autoestima integral para aceptar debilidades y fortalezas y enfrentar desafíos, dificultades y obstáculos académicos en la universidad.
- Procesos cognitivos básicos y superiores (neocorteza cerebral), y estrategias de aprendizajes para acrecentar el pensamiento metacognitivo.
- Inteligencia emocional y asertividad para resolver conflictos integrales: trabajo grupal, familiares, con sus pares y profesores en la universidad.
- ¿Qué ventajas observa en estas habilidades y recursos personales para la vida cotidiana, ayudan o no?

Debilidades

- La inercia: “No soy capaz”, “soy flojo”, “es difícil”, “no puedo”, etc.; la curva del olvido, las evasiones y distractores: conversar o llegar atrasado a clases, jugar con su celular u otras.
- ¿Puede reconocer su potencial de aprendizaje (capacidades) en asignaturas complejas con un habla interna negativa e inconsciente.
- ¿Cuánto baja su autoestima, sin automotivación, autoconfianza y autodisciplina por aprender asignaturas complejas o desmotivadoras?
- ¿Cuáles son los resultados: de aprobar con memoria de corto plazo, reprobar asignaturas y prolongar la carrera ¿le afecta emocionalmente, (estrés) su salud física y conoce su potencial de aprendizaje real? ¿son actitudes de un aprendizaje pasivo o activo?

Bibliografía

- ▶ **Juan A. Castro Posada**, Técnicas de estudio para universitarios. Un Reto para tu formación, Amarú Ediciones, Salamanca, 1999.
- ▶ **García Huidobro Cecilia, Gutiérrez M. Cristina y Condemarin Eliana**: “A Estudiar se aprende”, Ediciones Universidad católica (Novena edición), Santiago, Chile, 2003.
- ▶ **Eliana Muñoz Martínez**. “La Educación es VIDA, No preparación para la vida”, Editorial LOM, Santiago, Chile, 2001