

**Programa de Asignatura**

**Unidad Académica Responsable:** Dirección de Docencia

**Carreras a las que se imparte:** Todas las carreras

**I.- IDENTIFICACIÓN.**

<b>Nombre: Competencias para el Bienestar, Crecimiento y Desarrollo Personal.</b>		
Código: 890378-0	Créditos: 2	Créditos SCT: 2
Prerrequisitos: No tiene		
Modalidad: Online	Calidad: Complementaria	Duración: Semestral
Semestre en el plan de estudio:		
Trabajo Académico: 3 Horas		
Horas Teóricas: 1.5	Horas Prácticas: 0	Horas Laboratorio: 0
Horas de otras actividades: 1		

**II.- DESCRIPCIÓN.**

En todos los niveles de formación y particularmente en la Educación Superior, los procesos de crecimiento y desarrollo personal son trascendentales e impactan en todas las áreas en las que se desenvuelve un individuo. Sin embargo, a pesar de la importancia de esta temática en la vida de cada persona no es parte del currículo formal de enseñanza en las instituciones educativas. Hoy en día, tristemente podemos observar una alta tasa de deserción en la educación superior que bordea el 30% en universidades, que puede explicarse por diversas razones contextuales y personales, siendo las dificultades vocacionales la variable con mayor tendencia, teniendo a la base de ello procesos de crecimiento personal no desarrollados o abordados de acuerdo con las características de cada individuo.

A partir de lo mencionado anteriormente, cobra gran relevancia los procesos de crecimiento y desarrollo personal en el proceso formativo de los y las futuras/os profesionales, por lo que se hace imperativo un proceso de acompañamiento, que busque estar presente en momentos cruciales del ciclo de formación integral de los y las estudiantes, que les permitan el ejercicio autorreflexivo y la toma de conciencia de sí mismo, de su relación con los otros y a proyectarse en su futuro rol profesional.

Este curso teórico participativo, es parte de una serie de asignaturas complementarias centradas en el desarrollo de competencias que promueve el Centro de apoyo al desarrollo del estudiante, que buscan acompañar el proceso de asimilación e incorporación de herramientas personales, académicas y profesionales que les permitan formarse como seres integrales y contribuir a la sociedad a partir de sus particularidades y características diferenciadoras.

**OBJETIVO GENERAL**

- Promover el crecimiento y desarrollo personal de forma individual y colectiva, incorporando representaciones positivas de sí mismos que les permita reflexionar y relacionar su futuro actuar como seres humanos integrales

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Potenciar la toma de conciencia individual que permita el reconocimiento y valoración de las potencialidades y características personales diferenciadoras en la integración social, universitaria y futuro profesional.
- Promover una cultura de autocuidado personal en los diversos ámbitos de desarrollo humano, considerando como base los procesos de gestión emocional.
- Potenciar la productividad personal como un proceso de aprendizaje que tribute a las características personales que los distinguen como individuo.

## III.- RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS.

- R1. Fortalecer procesos de autoconocimiento personal, identificando aspectos diferenciadores individuales de los grupales.
- R2. Reconocer y valorar la importancia de la toma de conciencia en los procesos implicados en la gestión emocional del ser humano y su influencia en la forma de sentir y actuar.
- R3. Promover la utilización de estrategias de productividad personal que impulsen al individuo al crecimiento y desarrollo personal.

## IV.- CONTENIDOS.

Unidad 1: Gestión personal

- Percepción y autopercepción. Autoconciencia. Autoconocimiento. Autoconcepto. Narración Autobiográfica. Autoestima. Intereses y habilidades.

Unidad 2: Gestión emocional

- Neurociencia de las emociones. Importancia de la Gestión Emocional en los diversos ámbitos de desarrollo. Técnicas de Gestión Emocional

Unidad 3: Productividad Personal

- Productividad en el desarrollo Humano. Habilidades implicadas en la productividad personal. Estrategias de promoción de la productividad personal. Factores que interfieren en la productividad personal.

## V.- METODOLOGÍA.

Para impartir los contenidos considerados en la asignatura, se utilizará un diseño metodológico sincrónico y asincrónico que contendrá intercaladamente:

- Clases teórico-participativas
- Actividades grupales

## VI.- EVALUACIÓN.

La Nota final se obtendrá del promedio ponderado de los siguientes instrumentos evaluativos:

- Actividad de análisis personal 30 %
- Discusión en foros temáticos 30%
- Trabajos sumativos 40%

## VII.- BIBLIOGRAFÍA Y MATERIAL DE APOYO.

### **Bibliografía Básica:**

1. Quispe Rojas, V. M. (2017). La autoestima. Universidad César Vallejo. Repositorio Digital institucional.
2. Ardila, Rubén (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35(2),161-164. [fecha de Consulta 11 de junio de 2021]. ISSN: 0120-0534. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80535203>Gan, F. (2012). *Gestión del tiempo*. Ediciones Días de Santos. ISBN: 9788499694917.

### **Bibliografía Complementaria:**

1. Díaz, N., Quiroga, E., Buadas, C. y Lobo, P. (2013). Construcción del autoconcepto en alumnos universitarios de ESP. *Revista de lenguas modernas*, 2013(19), 259-270.