



## Programa de estudio

### 1.-Área académicas

Cualquiera

### 2.-Programa educativo

Cualquiera

### 3.-Dependencia/Entidad académica

Centro de Atención Integral para la Salud del Estudiante (CENATI)

### 4.-Código

### 5.-Nombre de la Experiencia educativa

### 6.-Área de formación

		Principal	secundaria
	Autoestima	Electiva	

### 7.-Valores de la experiencia educativa

Créditos	Teoría	Práctica	Total horas	Equivalencia (s)
3	1	1	30	Ninguna

### 8.-Modalidad

Taller vivencial

### 9.-Oportunidades de evaluación

AGJ= Cursativa

### 10.-Requisitos

Pre-requisitos	Co-requisitos
Ninguno	Ninguno

### 11.-Características del proceso de enseñanza aprendizaje

Individual / Grupal	Máximo	Mínimo
Grupal	15 alumnos	10 alumnos

### 12.-Agrupación natural de la Experiencia

educativa (áreas de conocimiento, academia, ejes, módulos, departamentos)

Ninguna

### 13.-Proyecto integrador

Desarrollo Humano Integral de los Universitarios/PLADEA

### 14.-Fecha

Elaboración	Modificación	Aprobación
15 mayo 2002	20 de octubre 2008	

### 15.-Nombre de los académicos que participaron en la elaboración y/o modificación

Psic. Emma Ramos Gómez

### 16.-Perfil del docente

Licenciatura del área de ciencias de la salud o humanidades, de preferencia con maestría relacionada con un enfoque humanista y experiencia en el manejo de grupos.

### 17.-Espacio

Institucional

### 18.-Relación disciplinaria

Multidisciplinaria

## 19.-Descripción

Esta experiencia educativa se ubica en el área electiva, dentro del Modelo educativo integral y flexible (MEIF) con valor de tres créditos y una duración de treinta horas, dos horas por semana. El contenido de ésta se centra en el tema de la Autoestima, ya que la misma se vuelve necesaria para el desarrollo integral, armónico, y equilibrado del estudiante. La autoestima afecta todas las áreas de la vida del ser humano, así como la visión de Sí mismo (a). Sumamente importante es el que prevalezca y se fortalezca la opinión positiva de cada estudiante durante los años en los que los estudios universitarios son cursados; anhelando que el joven pueda alcanzar un futuro más promisorio en todos los renglones de su existir. Esta EE por lo tanto, aborda los conceptos de autoestima, autoconocimiento, autoconcepto, comunicación, relaciones humanas en el núcleo familiar y asertividad con la finalidad de que el estudiante la desarrolle de manera favorable en un ambiente cálido y con responsabilidad. Lo aprendido se evaluará a través de la asistencia, elaboración de documentos, exposiciones, participación y bitácora.

## 20.-Justificación

La persona no nace con un concepto de lo que ella es, sino que éste se va formando y desarrollando en la medida que comparte, participa, comunica, se relaciona, etc., con el ambiente, a través de procesos de internacionalización de las experiencias físicas, psicológicas y sociales que la persona obtiene durante su desarrollo. La autoestima es una parte fundamental para que el ser humano alcance la plenitud y autorrealización en la salud física y mental, productividad y creatividad; es decir, en la plena expresión de Sí mismo; por lo tanto, es algo que puede ser aprendido, y como todo proceso de aprendizaje, está sujeto al cambio y/o mejora a lo largo de toda la vida; de aquí lo destacado del tema, ya que es de vital importancia para entender y comprender la valoración que uno haga de sí mismo. Por otro lado, de la opinión de Sí mismo dependerá lo que uno haga en la vida y su participación en ella. A través de una buena autoestima es posible que la persona desarrolle sus potencialidades y pueda incorporarse de manera rápida y eficiente a la sociedad haciendo suyos los conocimientos técnicos, metodológicos, valorativos y de convivencia que le permitirá llegar al punto de equilibrio en el renglón de autocuidado, aumentando las posibilidades de elegir una vida en la que cada universitario pueda realizar a plenitud su potencial como ser humano. “De ahí la importancia de atender el núcleo de la autoestima para influenciar positivamente nuestras relaciones humanas, de modo particular en los grupos donde se dan habitualmente nuestras relaciones interpersonales más profundas: pareja, familia trabajo, escuela.

## 21.-Unidad de competencia

El estudiante vivencia la experiencia de elevar su autoestima en un ambiente de respeto, confianza, tolerancia, autorreflexión, con la finalidad de poder conocer mejor y promover el desarrollo de sus potencialidades.

## 22.-Articulación de los ejes

Este taller vivencial ayudará a que los jóvenes universitarios, a través de las sesiones vivenciales y de transmisión teórica, comprendan el concepto de autoestima (teórico) al igual que el impacto de ésta en su vida diaria; a desarrollar y mejorar su inteligencia emocional (heurístico) para dar una respuesta adecuada ante su medio ambiente que les permita establecer relaciones con el otro, equilibradas, maduras, tolerantes (axiológico) permitiéndoles apuntalar la reflexión y comprensión de valores personales y sociales.

## 23.-Saberes

Teóricos	Heurísticos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"><li>• Autoestima</li><li>• Autoconocimiento</li><li>• Autoconcepto</li><li>• Autoevaluación</li><li>• Autoaceptación</li><li>• Autorespeto</li><li>• Relaciones en el núcleo familiar.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Acceso, evaluación, recuperación y uso de información en fuentes diversas en español e inglés</li><li>• Análisis</li><li>• Asociación de ideas</li><li>• Autoaprendizaje</li><li>• Comprensión y expresión</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Amistad</li><li>• Apertura</li><li>• Autonomía</li><li>• Autorreflexión</li><li>• Compromiso</li><li>• Congruencia</li><li>• Discreción</li><li>• Empatía</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceptación</li> <li>• Responsabilidad</li> <li>• Vivir auténticamente</li> <li>• Nutriendo la autoestima <ul style="list-style-type: none"> <li>○ La autoestima propia</li> <li>○ La autoestima del otro</li> </ul> </li> <li>• Asertividad</li> <li>• Comunicación</li> <li>• Reglas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>oral y escrita</li> <li>• Descripción</li> <li>• Discriminación de ideas</li> <li>• Habilidades básicas y analíticas de pensamiento</li> <li>• Manejo de bitácoras</li> <li>• Manejo de paquetería básica de Office (Word, PowerPoint)</li> <li>• Metacognición</li> <li>• Observación</li> <li>• Planteamiento de hipótesis</li> <li>• Reflexión</li> <li>• Toma de decisiones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ética</li> <li>• Honestidad.</li> <li>• Iniciativa</li> <li>• Integridad</li> <li>• Paciencia</li> <li>• Respeto a Sí mismo</li> <li>• Responsabilidad</li> <li>• Sensibilidad</li> <li>• Solidaridad</li> <li>• Tolerancia</li> <li>• Tolerancia a la frustración</li> </ul>
---	---	--

#### 24.-Estrategias metodológicas

De aprendizaje	De enseñanza
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición de motivos y metas</li> <li>• Elaboración de bitácoras personales en donde se manifieste lo hecho, lo aprendido y lo sentido.</li> <li>• Estudio de casos.</li> <li>• Exposición con apoyo tecnológico variado</li> <li>• Palabras claves o generadoras.</li> <li>• Lectura, síntesis e interpretación</li> <li>• Dramatización.</li> <li>• Visualización (pasada, presente, futuro)</li> <li>• Discusiones grupales</li> <li>• Consulta en fuentes de información</li> <li>• Relajación</li> <li>• Ejecución de técnicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuadre</li> <li>• Reflexión dirigida.</li> <li>• Organización de dinámicas grupales.</li> <li>• Discusión dirigida.</li> <li>• Exposiciones.</li> <li>• Estudio de casos</li> <li>• Plenarias</li> <li>• Tareas para estudio independiente</li> <li>• Simulaciones</li> <li>• Escenificaciones</li> <li>• Aprendizaje basado en problemas</li> <li>• Visualización sobre el tema de autoestima.</li> </ul>

#### 25.-Apoyos educativos

Materiales didácticos	Recursos didácticos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programa de estudio</li> <li>• Material impreso</li> <li>• Películas</li> <li>• Cuestionario de autoestima</li> <li>• Formato de bitácora</li> <li>• Acetatos</li> <li>• Artículos sobre el tema.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyector de acetatos</li> <li>• Aula</li> <li>• Televisión y reproductor de DVD</li> <li>• Grabadora</li> <li>• Técnicas grupales</li> <li>• Pintarrón</li> <li>• Cuestionarios</li> </ul>

#### 26.-Evaluación del desempeño

Evidencia (s) de desempeño	Criterios de desempeño	Ámbito (s) de aplicación	Porcentaje
Participación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asertividad</li> <li>• Reflexión</li> <li>• Oportuna</li> <li>• Claridad en las ideas</li> <li>• Argumentación</li> </ul>	Aula	25%

Ensayo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Claridad</li> <li>• Orden</li> <li>• Coherencia</li> <li>• Limpieza</li> <li>• Manejo adecuado del tema</li> <li>• Entrega oportuna</li> </ul>	Aula Extramuros	25%
Presentación oral de un tema	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calidad</li> <li>• Respeto</li> <li>• Claridad</li> <li>• Ética</li> </ul>	Aula	15%
Bitácora COL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puntualidad</li> <li>• Claridad</li> <li>• Orden</li> </ul>	Extramuros	20%
Reporte de película, lecturas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suficiencia</li> <li>• Síntesis</li> <li>• Congruencia</li> <li>• Coherencia</li> <li>• Entrega oportuna</li> </ul>	Aula Extramuros	15%
		Total	100%

### 27.-Acreditación

El estudiante acreditará la experiencia educativa si logra llevar a cabo el 60% mínimo del total de las evidencias de desempeño arriba mencionadas, así como la asistencia al 80% de las sesiones.

### 28.-Fuentes de información

#### Básicas

- Branden, Nathaniel. Cómo mejorar su autoestima. Editorial Paidós. Barcelona, España. 1999.
- Id., Autoestima. Editorial Paidós. Barcelona, España; 1996; pág. 19-13
- Rodríguez Estrada Mauro; Autoestima:clave del éxito personal; Editorial Manual Moderno, 2000.
- Id. El respeto hacia uno mismo. Paidós. México.
- Nasio, Juan David. El libro del dolor y del amor. Editorial Gedisa. Serie Freudiana. Barcelona, España.
- Aguilar, Kubli Eduardo. Asertividad. Editorial Pax. México, 1987. pág.14-85.
- Dolto, Françoise. En el juego del Deseo. Siglo XXI. México
- Freud, Sigmund. Obras Completas. Amorrortu Editores. Buenos Aires, Argentina. 1976.

#### Complementarias

- Juan David Nasio. La mirada en psicoanálisis. Editorial Gedisa.
- Gillham L., Heber. Cómo ayudar a los niños a aceptarse sí mismos y a aceptar a los demás, Editorial Paidós Educador. 3ra Edición 1991.
- Gasperín, Roberto; Manual del Autoestima y Relaciones Humanas; Textos Universitarios; Universidad Veracruzana.
- Autoestima adolescentes (Marsellach):  
[http://perso.wanadoo.es/angel.saez/pagina\\_nueva\\_173.htm](http://perso.wanadoo.es/angel.saez/pagina_nueva_173.htm)
- La autoestima en los adolescentes: [http://ciudadfutura.net/psico/articulos/autoestima\\_nya.htm](http://ciudadfutura.net/psico/articulos/autoestima_nya.htm)
- Autoestima en los adolescentes: <http://tareasonline.com.ve/contenido.asp?ArticleId=35856>