



## Programa de estudio

### 1.-Área académica

Cualquiera

### 2.-Programa educativo

Cualquiera

### 3.-Dependencia académica

Instituto de Psicología y Educación

### 4.-Código      5.-Nombre de la Experiencia educativa      6.-Área de formación

		principal	secundaria
PSIE 00014	Autoconocimiento	Electiva	

### 7.-Valores de la experiencia educativa

Créditos	Teoría	Práctica	Total horas	Equivalencia (s)
5	1	3	60	Ninguna

### 8.-Modalidad

Curso-taller

### 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	20	03

### 12.-Agrupación natural de la Experiencia educativa (áreas de conocimiento, academia, ejes, módulos, departamentos)

Extensión de los Servicios

### 13.-Proyecto integrador

Desarrollo Humano

### 14.-Fecha

Elaboración	Modificación	Aprobación
Junio 2006		

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

Graciela Patricia Mendoza Pérez

### **16.-Perfil del docente**

Lic. en psicología o en el área de ciencias de la salud preferentemente con estudios de posgrado en desarrollo humano, con cursos de formación en desarrollo grupal; con cursos de formación en el MEIF y las áreas de la disciplina: autoestima, autoconocimiento, relaciones interpersonales, manejo de conflictos, manejo de grupos; y con experiencia docente en el nivel de educación superior de 2 años.

### **17.-Espacio**

Institucional

### **18.-Relación disciplinaria**

Transdisciplinaria

### **19.-Descripción**

Este curso-taller se ofrece como una experiencia educativa en el Área de formación de elección libre, (AFEL) del Modelo educativo integral y flexible, (MEIF) con 1 hora teórica, 3 horas prácticas y otorga 5 créditos. La naturaleza cambiante de la vida en sociedad obliga, a los que de ella forman parte, a adentrarse en el autoconocimiento de las causas que, constantemente están produciendo situaciones que con mucha frecuencia se traducen en fuertes desequilibrios en los mecanismos sociales y culturales que afectan, en una u otra forma, a todos los grupos humanos. El estudiante aplica las teorías y metodologías del desarrollo humano, a través de la lectura, el análisis de la información y la autoreflexión en un ambiente de apertura, autoaceptación, compromiso y respeto, lo cual favorecerá su crecimiento como persona de manera integral y la integración armónica con su entorno. Las estrategias metodológicas, se desarrollan a partir de la lectura, síntesis e interpretación, analogías, imitación de modelos, la elaboración de bitácoras, el estudio de casos y técnicas vivenciales. La evaluación del desempeño se realizará con la entrega de los productos de las vivencias en el grupo, entre estos: un portafolio personal con las evidencias de cada actividad, una autoevaluación y el diario con las bitácoras que el estudiante realice durante el curso-taller.

### **20.-Justificación**

El hombre no puede concebirse como una entidad aislada. Sabemos que se encuentra integrado dentro de un contexto social en el cual tiene que desenvolverse para satisfacer sus necesidades personales, lo que solamente podrá conseguir si se ajusta a la práctica de las normas de convivencia que son aceptadas por los demás. La naturaleza cambiante de la vida en sociedad obliga, a los que de ella forman parte, a adentrarse en el conocimiento de las causas que, constantemente están produciendo situaciones que con mucha frecuencia se traducen en fuertes desequilibrios en los mecanismos sociales y culturales que afectan, en una u otra forma, a todos los grupos humanos. La manera como nos sentimos con nosotros mismos tiene una estrecha relación con todos los aspectos de nuestra vida, desde la forma como funcionamos en la escuela, el trabajo, en el amor, en la vida diaria, nuestro actuar como estudiantes y principalmente como personas y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida. La forma en qué reaccionamos ante diversas situaciones depende de lo que pensamos que somos y cómo nos sentimos. La situación que vivimos es el reflejo de nuestra visión de nosotros mismos. Bajo esta perspectiva este curso-taller va a encaminado a favorecer en los estudiantes una formación integral, incidiendo en los aspectos humano, social, intelectual y profesional.

## 21.-Unidad de competencia

El estudiante aplica las teorías y metodologías del desarrollo humano, a través de la lectura, el análisis de la información y la autoreflexión en un ambiente de apertura, autoaceptación, compromiso y respeto, lo cual favorecerá su crecimiento como persona de manera integral y la integración armónica con su entorno.

## 22.-Articulación de los ejes

En esta experiencia educativa los ejes se articulan a partir de la identificación de los procesos de desarrollo, el análisis de la información, el desarrollo de habilidades que le permitan reconocerse en este proceso de autoconocimiento y la construcción de soluciones alternativas (eje heurístico); en el trabajo colaborativo, con actitudes de respeto, tolerancia, apertura, compromiso y responsabilidad (eje axiológico); a través de las teorías del desarrollo humano, relaciones inter e intrapersonales y el conocimiento de los estados de ánimo (eje teórico).

## 23.-Saberes

Saberes teóricos	Saberes heurísticos	Saberes axiológicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conceptos de :</li> <li>• Autoconocimiento</li> <li>• Necesidades básicas</li> <li>• Autodefinition</li> <li>• Cualidades</li> <li>• Defectos personales</li> <li>• Desarrollo personal</li> <li>• Gustos, sentimientos y emociones</li> <li>• Actitud y Aptitud</li> <li>• Autoestima</li> <li>- Teorías del desarrollo personal</li> <li>- Modelos para desarrollar la autoestima</li> <li>- Teoría de Myself (Carl Rogers):</li> <li>• Si mismo,</li> <li>• Ser</li> <li>• Querer ser</li> <li>- Relaciones intra e interpersonales:</li> <li>• Personales</li> <li>• Familiares</li> <li>• En grupo</li> <li>- Tipos de conductas</li> <li>- Relaciones conflictivas</li> <li>- Estados de animo:</li> <li>• Alegre</li> <li>• Nervioso</li> <li>• Triste</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprensión y expresión oral y escrita en español e inglés</li> <li>• Lectura</li> <li>• Reflexión</li> <li>• Aplicación de estrategias de comunicación</li> <li>• Autoaprendizaje</li> <li>• Manejo de bitácora</li> <li>• Metacognición</li> <li>• Autodefinition</li> <li>• Transferencia</li> <li>• Autopercepción</li> <li>• Autoobservación</li> <li>• Distinguirse de los demás</li> <li>• Autoconciencia</li> <li>• Reconocimiento y valoración de la diversidad</li> <li>• Acceso, evaluación, recuperación y uso de información en fuentes diversas en español e inglés</li> <li>• Habilidades básicas y analíticas de pensamiento</li> <li>• Identificación de estados de ánimo.</li> <li>• Clasificación de las etapas del desarrollo personal</li> <li>• Relación entre estímulos y actitud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disposición para la reflexión</li> <li>• Autoaceptación</li> <li>• Autoestima</li> <li>• Apertura</li> <li>• Autocrítica</li> <li>• Autorreflexión</li> <li>• Colaboración</li> <li>• Compromiso</li> <li>• Confianza</li> <li>• Disposición al trabajo colaborativo</li> <li>• Honestidad</li> <li>• Autocuidado</li> <li>• Iniciativa</li> <li>• Respeto</li> <li>• Responsabilidad</li> <li>• Seguridad</li> <li>• Sensibilidad</li> <li>• Tolerancia</li> <li>• Gusto</li> <li>• Paciencia</li> <li>Perseverancia</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deprimido</li> <li>• Feliz</li> <li>- Importancia de la comunicación para desarrollar la autoestima.</li> <li>- Influencia de las relaciones familiares en el fortalecimiento o detrimento de la autoestima en los ámbitos escolares y sociales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo de paquetería de Office</li> </ul>	
--	--	--

#### 24.-Estrategias metodológicas

De aprendizaje	De enseñanza
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Exposición de motivos y de metas</li> <li>▪ Lectura, síntesis e interpretación</li> <li>▪ Analogías</li> <li>▪ Imitación de modelos</li> <li>▪ Estudios de casos</li> <li>▪ Técnicas vivenciales: Fiesta de presentación, Partiendo el pastel, Cuatro aspectos de mi persona, Mensaje oral; táctil; mímico, Comunicación en uno y doble sentido, "cómo soy y cómo me ven", Tres experiencias positivas, Barreras, Prueba de tres minutos, Lazarillo, Rompecabezas, Collage, Dramatización, Los listones, Jerarquización, Destrucción y construcción del mundo, Islas, Accidente aéreo, Naranja en el cuello, Domestica tu limón, Círculo mágico, Construcción de la torre, etc.</li> <li>▪ Elaboración de bitácoras personales en donde manifieste lo hecho, lo aprendido y lo sentido</li> <li>▪ Preguntas de interrogación de situaciones específicas que permitan identificar la razón de la actitud</li> <li>▪ Discusiones grupales en torno de los sentimientos vividos y las dificultades encontradas</li> <li>▪ Discusiones acerca del uso y valor del conocimiento.</li> <li>▪ Visualización de escenarios futuros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuadre</li> <li>• Diagnóstico</li> <li>• Plenaria</li> <li>• Simulaciones</li> <li>• Organización de grupos colaborativos</li> <li>• Estudio de casos</li> </ul>

## 25.-Apoyos educativos

Materiales didácticos	Recursos didácticos
Antología Guía del profesor Fotocopias de diversas fuentes de información Cd. de música para relajación	Proyector de acetatos Grabadora Pintarrón Hojas Blancas Papel Bond Folders Plumones punto fino y grueso Masking tape Plumones para pintarrón Computadora Internet

## 26.-Evaluación del desempeño

Evidencia (s) de desempeño	Criterios de desempeño	Ámbito(s) de aplicación	Porcentaje
Portafolio de actividades: Consiste en la reunión de las actividades que se realizan en cada una de las sesiones del curso.	Presentación Orden y limpieza Creatividad Suficiencia Manejo de paquetería de office	Grupo de aprendizaje y extra-aula	30%
Autoevaluación	Calificación Justificación Objetividad Argumentación Honestidad	Grupo de aprendizaje	40%
Diario: (Concentrado de las bitácoras elaboradas)	Transferencia de saberes Manejo de paquetería de office Fluidez Pertinencia Suficiencia	Grupo de aprendizaje y extra-aula	30%

## 27.-Acreditación

Para la acreditación del taller, se requiere entregar el portafolio de actividades, la autoevaluación y el diario con un 80% del total de su valor porcentual.

## 28.-Fuentes de información

Básicas
Acevedo, A. (1992 ). Aprender Jugando. Tomo I Y Ii. Edit. Diana. México Coronado, Juan José (1992). La Comunicación Interpersonal Más Allá De La Apariencia. Zapopan, Jal. Universidad Iteso.

Davis, M. & Franzoi, S. (1991). Stability and change in adolescent self-

González, G. Ana María (1998). El Niño Y La Educación. Edit. Trillas. México

Palladito, Connie D. (1998). Autoestima Para Estudiantes: Una Guía Para Mejorarla México, Iberoamericana.

Rodríguez , C. Carlos, Díaz I. Jesús Y García D. María. (1987). Persona, Familia Y Trabajo. Edit. Diana. México

Rogers, C. (1985). Terapia, Personalidad Y Relaciones Inetpersonales. Edit.: Nueva Visión, Buenos Aires, Argentina.

Rogers, C. (1987). El Camino Del Ser. Edit.: Kairos, Barcelona, España.

Rogers, C. (1989). La Persona Como Centro. Barcelona: Herder

Rogers, C. Y Stevens, B. (1980). Persona A Persona. Buenos Aires: Amorrortu

Rogers, C.. R. (1993) El Proceso De Convertirse En Persona. Edit. Paidós. Buenos Aires, Argentina.

Satir, Virginia. (1975). Autoestima. Tr. Patricio Vega Bezanilla. 2ª. Ed. México. Pax.

Satir, Virginia. (1991). Ejercicios Para La Comunicación Humana.

Tr. Humberto Sotomayor Terán, Satir, Virginia. (1991). Talleres De Comunicación Con El Enfoque Satir. Manual De Trabajo Práctico. Tr. Humberto Sotomayor Terán.

Satir, Virginia. (2000). En Contacto Íntimo. Cómo Relacionarse Consigo Mismo Y Con Los Demás. Tr. Humberto Sotomayor Terán. México: Árbol.

Silberman, Melvin L. (2001). Inteligencia Interpersonal: Una Nueva Manera De Relacionarse Con Los Demás. Tr. Claudia Casanova. Barcelona: Paidos.

Stavans, Ofelia S. (1992). Psicoteatro: Hacia El Crecimiento Personal. México: Gali.

Programa de radio. Clave de vida. Tomado de la Internet: <http://www.clavedevida.com.ar>. Radio FM estación 104.1.

Instituto vivir libre. Tomado de la Internet: <http://www.vivirlibre.com.mx>

Portal educativo, cultural y artístico de las ciencias alternativas, lo paranormal, y la nueva era. Tomado de la Internet: <http://www.formarse.com.ar>

### **Complementarias**

Belinches, Antonio. ( ). El Cambio Psicológico: Autoayuda Y Crecimiento Personal.

Caunt, John. (2001). Confía En Ti. Barcelona. Gedisa.

Gavilán, Francisco. (1999). Yo No He Sido: Excusas, Disculpas Y Justificaciones Que Utilizamos Para Protegernos. Madrid, España. Edaf.

Montoya, Miguel Angel. (2001). Estrategias Para Vivir Mejor. México. Paz.

Satir, Virginia. (1996). Vivir Para Amar: Un Encuentro Con Los Tesoros De Tu Mundo Interior. Tr. Isabel Noriega. México. Pax.

Satir, Virginia. (2000). Tus Distintos Rostros. Pasos Para Ser Amado. Tr. Gilda Castillo. México: Paz.

Weinberg, George. Dianne Rowe (1996). Como Somos Y Como Nos Ven Los Otros. Tr. Elizabeth Casals. Barcelona: Gedisa.

Psicología de la educación para padres y profesionales. <http://www.psicopedagogia.com>

Cuestionario de autoconocimiento. Tomado de la Internet: [http://www.set.gov.do/centro\\_virtual/c\\_autoconocimiento.htm](http://www.set.gov.do/centro_virtual/c_autoconocimiento.htm)