



Universidad Veracruzana
Dirección General de Desarrollo Académico e Innovación Educativa
Dirección de Innovación Educativa / Departamento de Desarrollo Curricular

Programa de experiencia educativa
Área de Formación de Elección Libre

1. Área Académica

Todas las áreas académicas

2. Programa Educativo

Todos los programas educativos

3. Entidad(es) Académica(s)	4. Región(es)
<i>Instituto de Psicología y Educación</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Xalapa;</i>• <i>Poza Rica-Tuxpan</i>• <i>Orizaba-Córdoba</i>

5. Código	6. Nombre de la Experiencia Educativa
PSIE80008	Autoconocimiento

7. Área de Formación del Modelo Educativo Institucional	8. Carácter
Área de Formación de Elección Libre	N/A

9. Agrupación curricular distintiva
<ul style="list-style-type: none">• <i>Salud y bienestar</i>

10. Valores

Horas Teóricas	Horas Prácticas	Horas Otras	Total de horas	Créditos	Equivalencia (s)
2	2	No Aplica	60	6	No Aplica

11. Modalidad y ambiente de aprendizaje	12. Espacio	13. Relación disciplinaria	14. Oportunidades de evaluación
<ul style="list-style-type: none">• <i>Curso-taller</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Virtual.</i>• <i>En Línea</i>	Múltiples	<ul style="list-style-type: none">• <i>Transdisciplinaria</i> Ordinario

15. EE prerequisite(s)

No Aplica

16. Organización de los estudiantes en el proceso de aprendizaje

Máximo	Mínimo
25	5

17. Justificación

Los constantes cambios económicos, políticos y/o educativos generan un impacto significativo sobre la

vida en sociedad y, sobre todo a nivel individual en quienes formamos parte de ella. Tras la contingencia sanitaria en 2019 se ha observado un incremento considerable en los conflictos en salud emocional, a nivel nacional e internacional, cada vez más complejos y frecuentes (INNE, 2019; UNIVCEF, 2017). De acuerdo con Pérez Serrano (2011), se debe dejar de considerar al conflicto como un problema y comenzar a entenderlo como una parte natural de la convivencia humana y, para ello hay que aprender a manejarlo y transformarlo por lo que autoconocerse es indispensable, por lo cual el estudiante a través de esta experiencia educativa de autoconocimiento logrará a) reconocer que se poseen habilidades, cualidades, fortalezas y debilidades, b) identificar elementos personales y/o contextuales que intervienen en la conformación de la identidad, c) formular metas y objetivos, d) disminuir las diferencias y desacuerdos incrementando la toma de decisiones responsable y justas y d) aumentar la autonomía y las competencias emocionales.

18. Unidad de competencia (UC)

El/La/Le estudiante realizará a través del análisis de diferentes lecturas una revisión conceptual sobre las definiciones contemporáneas del autoconocimiento, lo cual le permite identificar de manera práctica las cualidades que posee, sus gustos, sentimientos y emociones, así como, trabajar en la satisfacción de sus propias necesidades, mientras autoreflexiona sobre su crecimiento personal, académico, social y familiar, a fin de alcanzar una autorregulación que lo integra armónicamente con su entorno desde un marco de inclusión y respeto a los derechos humanos.

19. Saberes:

Heurísticos	Teóricos	Axiológicos
Conocimiento de sí mismo. Reafirmación de valores. Aceptación de sí mismo. Congruencia de su forma de vida con las actitudes que muestra. Resolución de conflictos de manera asertiva y reconstructiva. Expresión de opiniones y sentimientos con libertad. Desarrollo de habilidades emocionales. Toma de decisiones. Identificación de las potencialidades en sí mismo. Establecimiento de metas. Autorrealización. Comunicación Autoaprendizaje Metacognición Autopercepción Autoobservación Autoconciencia Identificación de estados de ánimo. Reflexionar y comprender sobre la correlación entre los procesos de autodefinición y el autoaprendizaje Identificar la relación existente entre ciertos estímulos, los diferentes estados de ánimo y su influencia sobre las actitudes personales	Autoconocimiento. Autoconcepto. Autoestima. Identidad personal. Necesidades Humanas Autodefinición Debilidades personales Desarrollo y crecimiento personal Aprendizaje socioemocional O inteligencia emocional Gustos, sentimientos y emociones Teoría de Abraham Maslow Conviértete en ti mismo Trascendencia Necesidades inferiores y superiores Teoría de Allport Amor propio Autoimagen Lucha propia (deber y haber) Teoría de Carl RogersIntroyección Máscaras Escucharse a uno mismo Debes y deberías Sentido de libertad Creatividad y espontaneidad Conocimiento de sí mismo	Respeto a la diversidad y la multiculturalidad. Disposición a la participación. Apertura. Empatía. Congruencia. Asertividad. Aceptación positiva incondicional. Respeto Apertura Tendencia actualizante. Autocrítica Autorreflexión Colaboración Compromiso Confianza Disposición al trabajo colaborativo Honestidad Iniciativa Respeto Responsabilidad Tolerancia Paciencia Disposición para la reflexión y el trabajo colaborativo Reconocimiento y valoración de la diversidad Promoción de la igualdad y la

<p>Desarrollar conductas de autocuidado con responsabilidad personal y social</p> <p>Clasificar las etapas del desarrollo personal e identificar las características individuales que distinguen a una persona de otra</p> <p>Distinguir los diferentes tipos de relaciones personales existentes y los elementos que los conforman a fin de aplicar estrategias de comunicación para lograr relaciones asertivas</p>	<p>Autoaceptación</p> <p>Expresiones emocionales</p> <p>Revisión Conceptual</p> <p>Necesidades básicas</p> <p>Autodefinición</p> <p>Cualidades</p> <p>Actitud y Aptitud</p> <p>Autoconocimiento</p> <p>Gustos y sentimientos</p> <p>El proceso emocional</p> <p>Función de las emociones</p> <p>Tipos de emoción</p> <p>Variables implicadas en la emoción</p> <p>El impacto de las emociones en la salud</p> <p>Las emociones y los estados de ánimo</p> <p>Modelos para desarrollar la autoestima</p> <p>Autoestima: principios básicos</p> <p>Fuentes interiores y exteriores de la autoestima</p> <p>Elementos que intervienen para el Fortalecimiento o el detrimento de la autoestima</p> <p>La autoestima y su influencia contextual</p> <p>Importancia de la comunicación en el desarrollo de la autoestima</p> <p>Teorías del desarrollo personal</p> <p>¿Qué es el desarrollo personal?</p> <p>El proceso de crecimiento personal</p> <p>Establecimiento de metas</p> <p>Teoría de Myself (Carl Rogers):</p> <p>El Sí mismo</p> <p>El Ser</p> <p>El Querer ser</p> <p>Relaciones intra e interpersonales</p> <p>Relaciones Personales</p> <p>Familiares</p> <p>En grupo</p> <p>Relaciones conflictivas</p> <p>Tipos de comunicación</p> <p>Comunicación asertiva</p> <p>Características</p> <p>Elementos de la comunicación asertiva</p>	<p>equidad</p> <p>Sensibilidad y tolerancia ante el sentir propio y el de los demás</p> <p>Comprensión de las conductas propias y de los demás</p> <p>Construcciones alternativas para la transformación de situaciones identificadas como negativas</p> <p>Apertura autocrítica y de autoaceptación</p> <p>Reconocimiento y tolerancia a las diferencias individuales</p> <p>Valoración de la participación individual y grupal</p> <p>Compromiso y confianza consigo mismo y con los demás</p> <p>Participación honesta y respetuosa para consigo mismo y hacia los demás</p> <p>Aceptación y tolerancia a la diversidad</p> <p>Disminución o erradicación de la discriminación por no cumplir con estereotipos de origen cultural o social</p> <p>Recuperación y transferencia de emociones, vínculos, sentimientos, afectos, expectativas y deseos de forma efectiva</p> <p>Formación de una nueva autopercepción y autoobservación sobre la base de la equidad entre sexos</p>
---	--	---

	écnicas para desarrollar el asertividad	
--	---	--

20. Estrategias generales para el abordaje de los saberes y la generación de experiencia

Señale las actividades necesarias, puede indicar más de una.	(X) Actividad presencial	() Actividad virtual/ (X) En línea
De aprendizaje	Exposición de motivos y de metas Elaboración de proyectos Analogías Imitación de modelos Técnicas vivenciales Elaboración de bitácoras Participación proactiva Visualización de escenarios futuros	Exposición de motivos y metas Visualización de escenarios futuros Reportes de lectura Infografía Video Imitación de modelos Lluvia de ideas Diario de aprendizaje Participación proactiva
De enseñanza Participación comprometida de los integrantes del grupo. Organizador previo por sesión.	Material audiovisual · Exposición oral. · Discusión dirigida. · Debates	Técnicas vivenciales Videos didácticos Analogías Conferencias y seminarios disponibles en formato audiovisual.

21. Apoyos educativos.

Material didáctico Gestión de redes sociales Videos Pizarrón Plumones Borrador Computadora Proyector Internet Plataforma virtual EMINUS Biblioteca virtual Videos Plataforma virtual (Zoom/Teams) Computadora Internet
--

22. Evaluación integral del aprendizaje.

Evidencias de desempeño por productos	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
---------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------	------------

-Reflexión personal -Desarrollo de actividades en la plataforma de EMINUS. -Participación en las actividades señaladas para recibir retroalimentación en línea. -Aplicar lo aprendido: reflexionar sobre sí mismo. -Ensayos -Reportes de lectura -Infografía -Video -Autoevaluación -Diario (concentrado de las bitácoras elaboradas)	Presentación Orden y limpieza Creatividad Calidad Puntualidad en la entrega Autenticidad Claridad Ortografía Calificación Justificación Objetividad Argumentación Honestidad	Técnica: Participación en actividades de autoconocimiento, identificación y promoción de recursos personales y relacionales Instrumento: Ejercicios de la escala de autoestima Rúbricas holísticas	60%
--	--	--	-----

Evidencias de desempeño por demostración	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
Exposición Retroalimentación	Claridad Ortografía Originalidad Creatividad Expresividad	Técnica: Instrumento:	40%
		Porcentaje total:	100%

23. Acreditación de la EE

Para la acreditación de la experiencia educativa, el/la estudiante deberá cumplir con el 80% de asistencia al curso y con al menos el 80% en las evidencias de desempeño de acuerdo con el Estatuto de Alumnos 2008.

24. Perfil académico del docente

Licenciatura en Psicología con estudios de posgrado en desarrollo humano, psicología o psicoterapia con cursos de formación en desarrollo grupal, en las áreas de la disciplina: autoestima, autoconocimiento, relaciones interpersonales, manejo de conflictos, manejo de grupos y, con experiencia docente al menos de 2 años en el nivel de educación superior.

25. Fuentes de información

BÁSICAS

Acevedo, A. (1992). Aprender jugando. Tomo I Y II. México: Diana.
 Branden, N. (2016). Como mejorar tu autoestima. México: Paidós
 Coronado, J. J. (1992). La comunicación interpersonal. Más allá de la apariencia. Zapopan: Universidad Iteco.
 González, G., A. M. (1998). El niño y la educación. México: Trillas.
 Instituto Nacional de Evaluación Educativa. (2019). La educación obligatoria en México. Informe 2019.

México: INEE.

Palladito, C. D. (1998). Autoestima para estudiantes: Una guía para mejorarla. México: Iberoamericana.

Rodríguez, C. C., Díaz, I. J. & García, D. M. (1987). Persona, familia y trabajo. México: Diana.

Rogers, C. (1987). El camino del ser. España: Kairos.

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. Buenos Aires: Paidós.

Satir, V. (2004). Autoestima. México: Pax.

Satir, V. (1991). Ejercicios para la comunicación humana. México: Pax.

Satir, V. (2000). En contacto íntimo. Cómo relacionarse consigo mismo y con los demás. México: Árbol.

Silberman, M. L. (2001). Inteligencia Interpersonal: Una nueva manera de relacionarse con los demás.

Barcelona: Paidós.

Stavans, O. S. (1992). Psicoteatro: Hacia el crecimiento personal. México: Gali.

COMPLEMENTARIAS

Carrillo, A. (2019, febrero 12). Personas con autoestima alta: 8 características que las definen. Portal Psicología y Mente. <https://psicologiymente.com/personalidad/personas-con-autoestima-alta>

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

Cómo mejorar su autoestima de Nathaniel Branden. <https://www.ttmib.org/documentos/Branden-Autoestima.pdf>

Cuestionario de autoconocimiento: http://www.set.gov.do/centro_virtual/c_autoconocimiento.htm

Dónde tus sueños te lleven. https://www.youtube.com/watch?v=b2UyFJ_GMZc

Iriondo, N. J. (2012). Donde tus sueños te lleven. Epubgratis.net

Lazos, E. (2008). Autoconocimiento una idea tensa. Revista Dianoia, volumen LIII, número 61 (noviembre 2008): pp. 169–188. <http://www.scielo.org.mx/pdf/dianoia/v53n61/v53n61a6.pdf>

https://www.youtube.com/watch?v=40mbsKBSWwY&list=RD40mbsKBSWwY&start_radio=1&t=0

Roca, J. C. (2003). El águila que quería ser águila. (5° Ed.) México: Ediciones Jeanro Internacional.

Sanfeliciano, A. (2023). El autoconcepto: origen y definición.

<https://lamenteesmaravillosa.com/autoconcepto-origen-y-definicion/>

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.

TuDivan. (2020, noviembre 3). Las 5 claves de la autoestima. Portal Psicología y Mente.

<https://psicologiymente.com/psicologia/claves-autoestima>

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

10 claves para aumentar tu autoestima en 30 días. <https://psicologiymente.com/psicologia/aumentar-autoestima-dias>

26. Formalización de la EE

Fecha de elaboración	Fecha de modificación	Cuerpo colegiado de aprobación
(/06/2006).	(05/07/2024)	Consejo Técnico del Instituto u órgano equivalente del Instituto en Psicología y Educación

27. Nombre de los académicos que elaboraron/modificaron

Mtra. Ana Brenda Cruz Juárez.

Mtra. Graciela Patricia Mendoza Pérez.

Mtra. María del Socorro Varela Mirón.