



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)

Instituto de Psicología y Educación

4. Región(es)

- Xalapa

5. Código

PSIE80009

6. Nombre de la Experiencia Educativa

Crecimiento personal

7. Área de Formación del Modelo Educativo Institucional

Área de Formación de Elección Libre

8. Carácter

N/A

9. Agrupación curricular distintiva

- Salud y bienestar

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

- Curso-taller

- Virtual
- En Línea

12. Espacio

Múltiples

13. Relación disciplinaria

- Transdisciplinaria

14. Oportunidades de evaluación

Ordinario

15. EE prerequisito(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. La Universidad Veracruzana está inmersa también en una etapa de cambios que se describen en el *Programa de Trabajo 2021-2025, Por una transformación integral*, donde se proponen metas y acciones que justifican la

implementación de la presente experiencia educativa. En el Eje I Derechos Humanos en concreto en el Tema I.6 Salud y Deporte el objetivo específica la promoción del “desarrollo humano y la salud integral de los estudiantes” (p. 056). Para lograr la meta I.6.I.6 se indica el diseño e implementación en el “Área de Formación de Elección Libre... en torno al desarrollo humano, la promoción de la salud mental...”, que se complementa con la meta I.6.I.7 con “la salud mental y emocional” y la acción I.6.I.7.3 donde se precisa la promoción de “la creación de estilos de vida saludables y el autocuidado” (p. 059). Por lo anterior esta experiencia educativa promueve el desarrollo personal de los estudiantes universitarios, al conocer y transformar su patrón de creencias, actitudes y comportamiento repercutiendo así en su ámbito humano y social. Los saberes que se abarcan están encaminados hacia el crecimiento y desarrollo del estudiante como persona; a través del conocimiento teórico y técnicas vivenciales, que permitan el descubrimiento de sus valores, actitudes, autoestima, comunicación y su relación con los otros. Para lograrlo el/la estudiante cada semana realizará una actividad que lo conduzca desde descubrir la importancia de su identidad hasta la elaboración final de un proyecto de vida.

18. Unidad de competencia (UC)

El/la estudiante modifica a su ritmo y acuerdo a sus circunstancias personales sus patrones de comportamiento en un ambiente de apertura y respeto a partir de conocimiento teórico y vivencial de actitudes, valores, autoestima, comunicación y relaciones interpersonales lo cual favorecerá su crecimiento como persona en el ámbito humano y social.

19. Saberes:

Heurísticos	Teóricos	Axiológicos
<p>Ser uno mismo Ser persona Conócete a ti mismo(a) El reto de Aristóteles ¿Quién soy yo? Estados del yo</p> <p>Relaciones interpersonales Ser con otros Vivir las emociones Emociones destructivas Enfocando Empatía</p> <p>Trascender Trascender y sentido de vida Dejando atrás los esquemas repetitivos que limitan Caminos de trascendencia Proyecto de vida Autoevaluación y evaluación de la Experiencia Educativa</p>	<p>Aplicación de estrategias de comunicación Autoaprendizaje Autobobservación Autodistanciamiento Cuestionarios</p> <p>Egograma Empatizar Enfocar</p> <p>Manejo de bitácora Metacognición Retroalimentación</p> <p>Síntesis</p> <p>Técnicas de lectura con fines diversos Toma de decisiones Transferencia Videos para estudiar</p>	<p>Apertura Autocrítica Autorreflexión Autoestima Autonomía Colaboración Compromiso Confianza Creatividad Congruencia Honestidad Iniciativa Respeto</p> <p>Responsabilidad de sus aprendizajes Seguridad Sensibilidad Tolerancia</p>

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

Señale las actividades necesarias, puede indicar más de una.	() Actividad presencial	(X) Actividad virtual/ (X) En línea
De aprendizaje		<p>Lecturas Ejercicios de autoconocimiento Metacognición Participación en foros Elaboración de bitácoras</p>

		<p>Cuestionarios</p> <p>Diálogos con otras personas (familiares, amigos...)</p> <p>Actividades para:</p> <p>Establecer relaciones interpersonales significativas</p> <p>Fortalecer el conocimiento y manejo de las emociones</p> <p>La asertividad</p> <p>Identificar caminos de autotranscendencia</p> <p>Adquirir las habilidad de autobservación y autodistanciamiento</p> <p>La toma de decisiones</p> <p>Elaboración del proyecto de vida</p> <p>Videos con temáticas diversas</p>
De enseñanza		<p>Trabajo de diseño instruccional al ser una experiencia educativa en línea asíncrona</p> <p>Explicaciones detalladas de las actividades a realizar</p> <p>Aclaración de dudas a nivel individual por correo electrónico</p> <p>Retroalimentación a las actividades de cada estudiante</p>

21. Apoyos educativos.

Lecturas (artículos, capítulos de libros y libros digitales)
 Presentaciones en Power Point y/o en PDF
 Textos explicativos para cada tema y actividad
 Videos
 Computadora y conectividad de internet
 Acceso a la plataforma de EMINUS 4

22. Evaluación integral del aprendizaje.

Evidencias de desempeño por productos	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
<ul style="list-style-type: none"> -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. -Bitácoras 	<ul style="list-style-type: none"> Presentación Creatividad Calidad Puntualidad en la entrega Autenticidad Claridad Objetividad Argumentación Compartir la experiencia vivida y el aprendizaje logrado 	<p>Técnica:</p> <p>Participación en actividades de autoconocimiento, identificación y promoción de recursos personales y relacionales</p> <p>Instrumento:</p> <p>Las instrucciones para la elaboración de la actividad</p>	78%

Evidencias de desempeño por demostración	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
Exposición escrita del Proyecto de vida Autoevaluación	Claridad Originalidad Creatividad Expresividad	Técnica: Análisis documental Instrumento: Rúbrica	22%
		Porcentaje total:	100%

23. Acreditación de la EE

Para la acreditación de la experiencia educativa, el/la estudiante deberá cumplir con el 80% de participaciones al curso y con al menos el 60% en las evidencias de desempeño de acuerdo con el Estatuto de Alumnos 2008.

24. Perfil académico del docente

Licenciatura en un área de humanidades 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

- Barceló, B. (2003). Crecer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona. Desclée de Brouwer.
- Buber, M. (2005). Yo y Tú (4^a Ed). Traducción de Carlos Díaz. Caparrós Editores.
- Covey, S. R. (2003). Los siete hábitos de la gente altamente efectiva. Editorial Paidós.
- Covey, S. (2020). Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos. Penguin Random House.
- Daft, R. L. (2006). La experiencia del liderazgo. CENGAGE Learning Editores.
- Domínguez, X. M. (2005). Para ser persona. Fundación Emmanuel Mounier.
- Egan, G. (1976). El laboratorio de Relaciones Interpersonales. Teoría y práctica del “sensitivity training”. Editorial Paidós.
- Frankl, V. (1976). El hombre en busca de sentido. Editorial Herder.
- Fritzen, S. J. (1987). La Ventana de Johari. Ejercicios de dinámica de grupo de relaciones humanas y de sensibilización. Editorial Sal Terrae
- Gendlin, E. (2002). FOCUSING. Proceso y técnica del enfoque corporal. Editorial Mensajero.
- Goleman, D. (1995). La Inteligencia Emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual. Javier Vergara Editor.
- Goleman, D. (2004). Emociones Destructivas. Cómo entenderlas y superarlas. Javier Vergara Editor.
- González, G. (2002). Reingeniería personal. Transformación en libertad. Editorial Diana.
- Gordon, T. (2014). L. E. T. Lideres eficaz y técnicamente preparados. Gordon Training México.
- Recuperado de: <https://leer.amazon.com.mx/?asin=B00QUCB920>.
- Kertész, R. & Induni, G. (1981). Manual de Análisis Transaccional. Editorial Conantal.
- Rogers, C. (1986). El Camino del Ser. Editorial Kairós.
- Sáez, R. (2001). Los juegos psicológicos según el Análisis Transaccional. Editorial CCS.
- Serrano, S. (s/f). La Ventana de Johari. Video consultado el 9 de febrero de 2021 en <https://www.youtube.com/watch?v=GU515RzJpIE>
- Yuste, F. (2010). Herramientas de coaching personal. Desclée de Brouwer.

COMPLEMENTARIAS

- Bolinches, A. (2004). El cambio psicológico: autoayuda y crecimiento personal. Editorial DEBOLSILLO.
- Canut, J. (2013). Confía en ti. Gedisa Editorial.
- Gavilán, F. (2012). Yo no he sido: excusas, disculpas y justificaciones que utilizamos para protegernos. Editorial Zenith.
- Montoya, M. A. & Sol, C. E. (2001). Autoestima. Estrategias para vivir mejor. Pax México.

Satir, V. (1996). Vivir para amar: un encuentro con los tesoros de tu mundo interior. Tr. Isabel Noriega. Pax México.
Satir, Virginia. (2000). Tus distintos rostros. Pasos para ser amado. Tr. Gilda Castillo. Pax México.
Weinberg, G. & Rowe, Dianne R. (2011). Como somos y como nos ven los otros. Saber mirarse en el espejo. Tr. Elizabeth Casals. Gedisa Editorial.

26. Formalización de la EE

Fecha de elaboración	Fecha de modificación	Cuerpo colegiado de aprobación
(20/05/2003).	(15/08/2024)	Consejo Técnico del Instituto u órgano equivalente del Instituto en Psicología y Educación

27. Nombre de los académicos que elaboraron/modificaron

Mtra. Graciela Patricia Mendoza Pérez.
Mtro. José Luis Cuéllar Cessa