UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

COORDINACIÓN DE FORMACIÓN BÁSICA

COORDINACIÓN DE FORMACIÓN PROFESIONAL Y VINCULACIÓN UNIVERSITARIA

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE POR COMPETENCIAS

I. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

1. Unidad Académica: FACULTAD DE MEDICINA Y PSICOLOGÍA, TIJUANA
2. Programa (s) de estudio: LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA
3. Vigencia del plan: 2010-2
4. Nombre de la unidad de aprendizaje: TALLER DE CRECIMIENTO PERSONAL
5. Clave: 13025
6. No. de horas: Horas Taller: 2 No. de créditos: 2
7. Ciclo Escolar: 2010-2
8. Etapa de formación a la que pertenece: BÁSICA
8. Carácter de la Asignatura: OBLIGATORIA
10. Requisitos para cursar la asignatura: NINGUNO

FECHA DE ELABORACIÓN: AGOSTO 2009

DRA. MARIA CELINA AGUIRRE IBARRA/ME MA. GUADALUPE GUZMAN SANDOVAL/LIC. FIDEL ALONSO RUIZ REYES/MSP. BERTHA MARGARITA VIÑAS VELÁZQUEZ	V°B°.: CARGO	DRA. LAURA CONCEPCIÓN VALENCIA ESPINOZA SUBDIRECTORA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA
FACULTAD DE MEDICINA Y PSICOLOGÍA
NOV 25 2010
RECIBIDO

II. PROPÓSITO GENERAL DE LA UNIDADE DE APRENDIZAJE

Es una unidad de aprendizaje obligatoria de la etapa básica del Plan Flexible 2009-2 de la carrera de Licenciado en Psicología. Introduce al alumno en la práctica de las técnicas dirigidas a localizar, visualizar y comprender su historia de vida para reconocer aquellos factores que pudieran interferir en su desarrollo personal y social, en congruencia con la formación de su papel como profesional de la salud mental.
El ser una actividad de taller, permite al alumno aprender a ver en su interior, reconocer sus pensamientos, prestarles atención y separar lo inconsciente, lo heredado y lo involuntario de sus ideas, para adquirir un desarrollo propio y responsabilizarse de él, así como encontrarl mayor sentido a las unidades que le siguen a lo largo de su formación como psicólogo.

III. COMPETENCIA (S) DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

1. Conocer las principales corrientes psicológicas que utilizan la introspección como un método en el estudio del comportamiento humano.
2. Adquirir la habilidad de establecer contacto con su interior, a través de los procesos cognoscitivos sensorial, emocional y relacional que lo conduzcan a la apreciación del contacto consigo mismo y con los demás.
3. Distinguir a través del autoconocimiento, su parte de responsabilidad y la de los demás, en la relación interpersonal como base de la comunicación asertiva indispensable en el ejercicio profesional del psicólogo.
4. Identificar aspectos psicológicos propios para afianzar las fortalezas y modificar aspectos personales desadaptativos para trabajar en su propio crecimiento como mejor persona.
5. Sintetizar los procesos introspectivos mediante el fortalecimiento de la resiliencia para la solución de problemas en el entendimiento humano.

IV. EVIDENCIA (S) DE DESEMPEÑO
1. Lleva una bitácora de las experiencias de vida que tenga durante el semestre en relación a lo aprendido en el taller. 2. Realiza todos los ejercicios que se realicen durante el taller con el fin de inducir el autoconocimiento 3. Identifica sus propias necesidades psicoafectivas y aprende a darles solución con congruencia y respeto por sí mismo y por el otro. 4. Demuestra el adecuado manejo de los elementos de una comunicación asertiva, mediante la exposición ante el grupo de los elementos tanto negativos a trabajar que identifica como de los logros en su desarrollo personal al término del taller.

VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS				
No.	**Competencia**	**Descripción**	**Material**	**Duración**
1	Conocer los procesos mentales mediante los cuales la persona realiza una auto-observación de sus experiencias y de sus procesos de conciencia para sustentar el origen de sus sensaciones y sentimientos con compromiso y respeto por el propio desarrollo	El facilitador describe en forma general los procesos mentales que intervienen en la toma de conciencia y pide a los alumnos que vayan dando ejemplos de los diferentes comportamientos de la persona que se relacionen con dichos procesos	Pintarrón, plumones y sillas cómodas	**2**
2	Aprender a utilizar los diferentes tipos de respiración que inducen el estado meditativo a fin de facilitar la concentración en sí mismo con compromiso consigo mismo.	Los alumnos se acomodan en círculo sentados en colchonetas. Con los ojos cerrados empiezan a seguir las instrucciones del facilitador sobre las diferentes formas de respirar mientras el facilitador supervisa el dominio de la técnica.	Salón amplio y sin ruidos, colchonetas y uso de ropa cómoda. Botellas de agua para uso personal.	**2**
3	Poner en práctica las capacidades del hemisferio cerebral derecho para lograr el contacto con vivencias del pasado, mediante técnicas de visualización, diagrama y relato.	Con los alumnos acomodados en círculo, sentados sobre colchonetas o recostados, el facilitador dirige una representación imaginaria de un evento de la vida diaria utilizando analogías o representaciones imaginarias.	Salón amplio, reproductor de música y música de relajación. Colchonetas y uso de ropa cómoda	**2**
4	Poner en práctica las capacidades del hemisferio cerebral izquierdo, para lograr el contacto tanto con eventos del pasado como proyecciones de una vida futura mejor, mediante técnicas de fantasía dirigida, dibujo terapéutico y musicoterapia.	Con los alumnos acomodados en círculo, sentados sobre colchonetas o recostados, el facilitador dirige una representación fantástica de un evento imaginario de carácter motivacional.	Salón amplio, reproductor de música y música de relajación. Colchonetas y uso de ropa cómoda	**2**
5	Conocer las técnicas de introspección derivadas de las diferentes corrientes psicológicas para determinar su utilidad en el desarrollo de su persona, con objetividad y respeto a su historia de vida.	Con los alumnos acomodados en círculo, sentados en colchonetas, practicaran bajo la dirección del facilitador, las diferentes técnicas para establecer contacto utilizadas por las principales corrientes terapéuticas	Salón cómodo y amplio, uso de colchonetas y ropa cómoda.	**2**

6	Practicar las técnicas de autoconocimiento para establecer contacto con el interior y sanar el psiquismo mediante el reconocimiento de sus principales mecanismos de defensa para adaptarse a los acontecimientos displacenteros y su liberación dentro del marco de una ética natural que justifica la búsqueda de la satisfacción como parte de la plenitud de vida.	Con los alumnos acomodados en círculo, sentados o recostados sobre colchonetas según la técnica, el facilitador los guiará en actividades colectivas de sensibilización que les faciliten la toma de conciencia y la motivación al cambio.	Salón amplio, reproductor de música y música de relajación. Colchonetas y uso de ropa cómoda	**2**
7	Identificar y diferenciar sus sensaciones, emociones y sentimientos mediante el ejercicio de la introspección para una mejor comprensión de ellas en su propia persona a la vez que demuestra su empatía con las sensaciones, emociones y sentimientos del otro.	Con los alumnos acomodados en círculo, sentados o recostados sobre colchonetas según la técnica, el facilitador los guiará en actividades de contacto con los sentimientos básicos identificando el área corporal donde se origina la sensación y las situaciones de vida donde lo han experimentado	Salón amplio, reproductor de música y música de relajación. Colchonetas y uso de ropa cómoda	**2**
8	Lograr el desarrollo de un estado de bienestar interior mediante la práctica de las diferentes técnicas meditativas que le permita establecer contacto con los elementos positivos de su persona.	Con los alumnos acomodados en círculo, sentados sobre colchonetas, el facilitador los guiará en los diferentes tipos de meditación, supervisando la adquisición de la destreza.	Salón amplio, reproductor de música y música de relajación. Colchonetas y uso de ropa cómoda	**2**
9	Identificar las probables causas de los problemas emocionales y conductuales originados por el inadecuado afrontamiento del estrés, mediante el reconocimiento de las sensaciones displacenteras que le permitan delimitar sus capacidades y limitaciones en la resolución del conflicto interno con actitud positiva al cambio.	Con los alumnos acomodados en círculo, sentados o recostados sobre colchonetas según la técnica, el facilitador los guiará en actividades de contacto con eventos ansiogenicos de su vida diaria identificando las sensaciones que se derivan de las mismas.	Salón amplio, reproductor de música y música de relajación. Colchonetas y uso de ropa cómoda	**2**
10	Practicar las técnicas de meditación para establecer contacto con su interior a fin de ir logrando el autoconocimiento.	Inducir un estado meditativo en donde el alumno puede hacer contacto consigo mismo a partir del cual, enunciará y describirá sus sensaciones en distintas partes de su cuerpo.	Sillas cómodas o colchonetas	**2**

11	Relacionar las emociones con la percepción de sensaciones en el cuerpo mediante la observación interior en estado meditativo para tomar consciencia de la naturaleza de las emociones con sencillez y honestidad.	Inducir un estado meditativo en donde el estudiante puede hacer contacto consigo mismo y sea capaz de identificar sus emociones así como el origen de las mismas en la percepción de sensaciones en el cuerpo.	Sillas cómodas o colchonetas	**2**
12	Identificar la sistematización de las estrategias de introspección a nivel sensorial y emocional para introducirse asimismo en un estado meditativo que le permite llevarlo a cabo en otros espacios distintos al salón de clases con sensatez y honestidad.	Proporcionar las indicaciones para que los alumnos se induzcan a sí mismos en un estado meditativo, guiarlos para lograr una experiencia positiva e identifiquen todos los pasos a seguir.	Sillas cómodas o colchonetas	**2**
13	Relacionar las emociones que mantienen con más frecuencia en su vida cotidiana con eventos específicos de sus vida para encontrar cual es la relación y tomar consciencia de si trata de algo que pueden cambiar o es necesario aceptar con integridad personal.	Hablar sobre las emociones y sus posibles relaciones con experiencias personales. Preguntarse a sí mismos, en estado meditativo, cuales son las asociaciones de sus emociones repetitivas con sus experiencias personales.	Sillas cómodas o colchonetas.	**2**
14	Analizar cuál es la asociación de creencias personales en la formación de su identidad personal para alcanzar un mayor autoconocimiento y estableciendo en su persona parámetros de una personalidad saludable, con modestia y confianza en sí mismo.	Escritura de un cuento representativo de la infancia, identificarse con cada uno de los personajes y tomar conciencia de su importancia en la formación de su identidad personal.	Cuentos de hadas y tradicionales, lápiz y papel.	**2**
15	Diferenciar y conceptualizar los distintos sentimientos que manifiesta el ser humano a través de vislumbrar cuales han sido reconocidos como positivos y cuales como negativos para encontrar la relevancia de la expresión de ambos tipo de sentimientos en el proceso adaptativo del individuo con amor y sensibilidad.	Lluvia de ideas sobre todos los sentimientos que conocen en el grupo; conceptualizarlos llegando a acuerdos; recrear introspectivamente sentimientos los básicos de amor y alegría, coraje, odio y miedo.	Marcadores, y sillas cómodas o colchonetas	**2**

16	Determinar los papeles sociales, familiares y de género en relación a su etapa de desarrollo para ubicarse en los momentos de transición familiar, con un sentido de autocrítica y confianza en los demás.	Cada estudiante trae una autobiografía y la comparte con sus compañeros; recibe los comentarios del grupo, reflexiona sobre los comentarios de sus compañeros y se pregunta a sí mismo en estado meditativo, cuáles son los papeles que juega en sus relaciones sociales, cuales en su relaciones familiares y de género, identificando cuáles fueron impuestos por el entorno y cuáles desarrolló por interés personal	Autobiografía, sillas cómodas o colchonetas.	**2**
17	Distinguir sus límites personales y sociales a través de técnicas artísticas con material de construcción para identificar su parte de responsabilidad y la de los demás en situaciones cotidianas así como determina el efecto de sus decisiones en el presente y de qué forma le pueden afectar en el futuro, con honestidad y responsabilidad.	Dibujar hasta donde llegan sus límites en las diferentes esferas de su vida, expresar cómo se ve y se siente al observarlos, y recibir los comentarios de sus compañeros.	Marcadores, y sillas cómodas o colchonetas	**2**
18	Sintetizar sus experiencias durante el taller mediante la expresión verbal y artística en cuanto a la innovación de sensaciones, emociones, sentimientos, creencias, identidad personal, límites, etc. para cerrar el proceso introspectivo y observar qué aspectos de su vida se beneficiaron más y cuales necesitan seguir siendo trabajados, con honestidad y responsabilidad.	Elaborar una representación gráfica de lo logrado personalmente y expresar verbalmente las experiencias obtenidas en el transcurso del taller enfatizando las áreas de fortaleza y las áreas débiles.	Cartulina, crayolas, pinturas de dedos, tijeras, goma, revistas, otros materiales artísticos	**2**

VII. METODOLOGÍA DE TRABAJO

- Descripción por el Docente del origen y función de cada técnica de trabajo
- Discusión en grupo
- Discusión de lectura
- Investigación documental
- Investigación en equipo
- Técnicas grupales de trabajo

VIII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Elaboración de un Portafolio	40%
Reportes de lecturas	30%
Tareas	30%

IX. BIBLIOGRAFÍA

Básica	**2. Complementaria**
Blatner A., (2009) *Bases del psicodrama*. Edit. Pax. México Castaneda C., (1994). *Una realidad aparte*. Fondo de Cultura Económica. 10ª Edición. México. Fromm Erich, (2003). *El arte de amar*. Editorial Paidos. Gerrig R., Simbardo P., (2005) *Psicología y Vida*. Pearson Education. México Gershaw, N y Cols. (2004), *Técnicas de autocontrol emocional.* Martínez Roca. México. Jourard Sidney M. & Landisman (1996). *La personalidad saludable*. Ed. trillas, México, D.F. Solotareff Jeaninne, (2007). *La aventura Interior*. El Método introspectivo de Paul Deil. Edit. Masua. Madrid. Stein R., (1993). El rechazo y la traición. En: Zweig, C. y Abrams J. Encuentro con la Sombra. Editorial Kairós, 10ª edición (2006). Szasz, Thomas (1996). *El mito de la psicoterapia*. México: Diálogo Abierto. Pp. 21-26.	Paz O., (2000). El laberinto de la soledad. Fondo de cultura económica. 2ª edición, (1993). Bettelheim, B. (1999). Psicoanálisis de los cuentos de hadas. 8ª. Edición. Pag. 119-132, y 145-152. Dufour, M. (1997). Cuentos para crecer en armonía. Editorial Sirio, S. A. Primera parte, de pp. 9-67.