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: **DESARROLLO PERSONAL**
5. Clave: 13066
6. No. de horas: Horas Taller: **3** No. de créditos: 3
7. Ciclo Escolar: **2010-2**
8. Etapa de formación a la que pertenece: **BÁSICA**
9. Carácter de la Asignatura: **OPTATIVA**
10. Requisitos para cursar la asignatura: **NINGUNO**

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE BAJA CALIFORNIA RECIBIDO MAY 25 2012 RECIBIDO DEPARTAMENTO DE FORMACION BASICA

FECHA DE ELABORACIÓN: **AGOSTO 2009**

M.S.P. ANGÉLICA RAMOS POPOCA		Vo.Bo.: CARGO	DRA. LAURA CONCEPCIÓN VALENCIA ESPINOZA SUBDIRECTORA

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE BAJA CALIFORNIA FACULTAD DE MEDICINA Y PSICOLOGIA CAMPUS TIJUANA

II. PROPÓSITO GENERAL DEL CURSO

Esta es una unidad de aprendizaje optativa de la etapa básica, en modalidad de taller, que proporciona a los alumnos el conocimiento de sí mismos, establece distinciones entre la expresión de pensamientos y de sentimientos, del conocimientos de habilidades y limitaciones y claridad de lo que quiere comunicar, de la expresión adecuada de lo que se desea conocer o saber y del contacto con las motivaciones que fundamentan las acciones, para que cuente con las condiciones necesarias para la toma de decisiones responsables y comprometidas con su proceso de constitución, integrando el conjunto de experiencias y conocimientos en un proyecto personal donde participe en la construcción de la persona que quiere ser ante el mundo.

III. COMPETENCIA DEL CURSO

Practicar el desarrollo humano a través de las técnicas vivenciales del taller, como un factor de adaptación a su medio ambiente para su desarrollo personal, así como reconocer la normatividad social que rige el comportamiento, con emoción y compromiso.

IV. EVIDENCIA DE DESEMPEÑO

1. Evidencia por producto:

Elabora un portafolio con los diarios de aprendizajes surgidos durante cada una de las prácticas en el taller.

2. Evidencia de actitudes:

a) Asistencia mínima al 80% del curso.
b) 15 minutos máximo de tolerancia para considerar asistencia
c) Tener teléfonos celulares apagados o de modo silencioso ("sólo vibrar") y no contestar durante la clase.
d) Cumplir con las tareas y responsabilidades asignadas.
e) Participar con entusiasmo y mostrar buena disposición para trabajar en grupo.
f) Mostrar tolerancia a los sentimientos e ideas de los demás
g) Observar compostura y respeto para con sus compañeros y su maestro.

VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS				
No.	**Competencia**	**Descripción**	**Material**	**Duración**
1	Expresar en forma escrita las reflexiones acerca de las sensaciones y pensamientos surgidos en el taller, mediante un diario de experiencias, para adquirir una perspectiva integral de sí mismo, con organización y emoción.	Desfile de la originalidad. Cada estudiante pasará al frente y recorrerá caminando de una manera distinta al resto de sus compañeros, desde la puerta hasta el escritorio. Se busca la reflexión y aprendizaje sobre la individualidad, para iniciar la aceptación personal y del resto del grupo	Ninguno	3 horas
2	Expresar en forma escrita las reflexiones acerca de las sensaciones y pensamientos surgidos en el taller, mediante un diario de experiencias, para adquirir una perspectiva integral de sí mismo, con organización y emoción.	No somos islas I. El maestro invita al grupo a observar el cartel o acetato, y lo lee pausadamente. II. El maestro reparte la Hoja de trabajo I para que los participantes subrayen la frase que más les impactó y anoten también las razones. III. En sesión plenaria cada participante comenta la frase elegida y sus razones. Los demás participantes pueden intervenir haciendo preguntas o aportando algún comentario. IV. El maestro reparte a cada uno de los participantes la figura de la isla (Formato 2) y les pide que anoten sobre el personaje que ahí aparece, todo aquello que puede provocar a una persona aislarse de un grupo. Puede tratarse de problemas de la misma persona o bien, provocados por el mismo grupo. En la isla anotan todo aquello que en nuestra sociedad aísla a los hombres V. Cada persona completa su dibujo. VI. El grupo se organiza en equipos de cuatro a siete personas y comparte sus repuestas. Un secretario toma nota para comentarlas después todos juntos. VII. Estando todo el grupo se dan a conocer las respuestas. Éstas se anotan en un dibujo ampliado o acetato de la isla. VIII. El maestro invita a los equipos para que preparen un discurso sobra la importancia de compartir. Lo titulan: "No somos islas" Se comparte al grupo.	Una copia a cada participante de la figura del formato Poesía Lápiz y papel	3 horas

VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS				
No.	**Competencia**	**Descripción**	**Material**	**Duración**
3	Expresar en forma escrita las reflexiones acerca de las sensaciones y pensamientos surgidos en el taller, mediante un diario de experiencias, para adquirir una perspectiva integral de sí mismo, con organización y emoción.	Elaboración de máscaras de animales Se les pide el material una semana antes. Cada alumno dibuja a su animal favorito y describe en una hoja, detalladamente, cómo es el animal. Posteriormente se presenta ante el grupo presentando las características del animal de su elección en primera persona.	Papel, cartulina, pinturas de agua, plumones, tijeras, hilo	3 horas
4	Expresar en forma escrita las reflexiones acerca de las sensaciones y pensamientos surgidos en el taller, mediante un diario de experiencias, para adquirir una perspectiva integral de sí mismo, con organización y emoción.	Tarjetas con temas para formar equipos de discusión. El maestro prepara los temas de acuerdo a la unidad 1. Se reparten las tarjetas y se forman equipos para compartir de acuerdo al tema que les tocó. Se comparte en plenaria.	Tarjetas de cartón para todos en el grupo	3 horas
5	Definir el autoconcepto e identificar el estilo de comunicación mediante la reflexión individual y grupal para entender al otro y a sí mismo, como generador del proceso de desarrollo personal, con respeto y cooperación	Las diez reglas de la autoestima Se realiza un trabajo individual de reflexión acerca del nivel de autoestima y cómo siguiendo los 10 pasos del proceso se puede subir la autoestima y lograr mayor satisfacción y responsabilidad del desarrollo personal. Se comparte en plenaria.	Copias	3 horas

VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS				
No.	**Competencia**	**Descripción**	**Material**	**Duración**
6	Definir el autoconcepto e identificar el estilo de comunicación mediante la reflexión individual y grupal para entender al otro y a sí mismo, como generador del proceso de desarrollo personal, con respeto y cooperación	I. El maestro divide al grupo en subgrupos de hasta diez integrantes, les explica que su consigna será imaginar entre todos la cultura, forma de vida, valores, etc. de un extraterrestre; así mismo, que describan como se imaginan al extraterrestre y lo dibujen. II. Al terminar la actividad anterior, les solicita que imaginen una situación donde su extraterrestre irrumpa en la ciudad de (se recomiendan asignar a cada grupo una ciudad con una cultura diferente, por ejemplo: México, Tokio, New York, París, etc.) e intente relacionarse con sus habitantes. III. El maestro les solicita que diseñen una dramatización que presente las distintas vicisitudes del grupo por aceptarlo o rechazarlo y del extraterrestre por procurar integrarse y proponer alguna costumbre distinta. IV. Terminada la actividad anterior, el maestro reúne a los participantes en una sesión plenaria y cada subgrupo presenta su dramatización. V. Al final los participantes dialogan sobre la vivencia; así mismo, comparan con situaciones cotidianas donde existen sentimientos de marginalidad por diferencias jerárquicas, culturales, de color, sexo, etc. VI. El maestro guía un proceso, para que el grupo analice cómo se puede aplicar lo aprendido a su vida.	Hojas de papel y lápiz para cada participante	3 horas

VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS				
No.	**Competencia**	**Descripción**	**Material**	**Duración**
7	Definir el autoconcepto e identificar el estilo de comunicación mediante la reflexión individual y grupal para entender al otro y a sí mismo, como generador del proceso de desarrollo personal, con respeto y cooperación	Aceptar los aspectos rechazados de la propia personalidad mediante un juego de roles. I. El maestro indica al grupo que juntos estructurarán una obra de teatro de diez actos. Todo el grupo reunido selecciona el nombre, tema central de la obra y la trama de cada uno de los diez actos. II. El maestro solicita a los participantes que cada uno elija un papel dentro de la obra, tratando en lo posible que ese papel sea el más diferente a su propia personalidad. III. Una vez terminada la actividad anterior, el maestro divide al azar a los participantes entre los diez actos y les solicita que en forma individual desarrollen, para el acto de la obra que les fue asignado, el guión de su personaje. V. El maestro solicita a los participantes se reúnan y que se inicie la obra. Cada participante deberá tratar de seguir su guión y al mismo tiempo procurará adaptarse al guión de sus compañeros. V. Al final los participantes que deseen pueden comentar cómo se sintieron desempeñando los papeles correspondientes a su otro yo. VI. El maestro junto con el grupo comentarán la vivencia. VII. El maestro guía un proceso, para que el grupo analice cómo se puede aplicar lo aprendido a su vida.	Hojas y lápices	3 horas

VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS				
No.	**Competencia**	**Descripción**	**Material**	**Duración**
8	Identificar el estilo propio de relación, para iniciar el desarrollo personal, a través de la autoexploración en las vivencias del taller, con responsabilidad de su proceso personal y social	I. El maestro solicita a los participantes se integren en subgrupos, los cuales deberán estar compuestos por el mismo número de personas. II. El maestro entrega a cada subgrupo un paquete de sobres (conteniendo las letras) para que sean distribuidos entre los miembros del subgrupo. III. El maestro explica al grupo que cada miembro del subgrupo deberá formar una o varias palabras, de forma tal que el subgrupo conforme un total de siete palabras que tengan relación entre sí. Así mismo les indica que está prohibida la comunicación verbal. IV. El subgrupo que forme primero las siete palabras (los días de la semana) será el ganador. V. El maestro guía un proceso para que el grupo analice, cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.	Un juego de cartulinas para cada grupo, en donde aparezcan letras suficientes para formar todas las palabras de los días de la semana distribuidas al azar en tantos sobres como miembros tengan los subgrupos.	3 horas
9	Identificar el estilo propio de relación, para iniciar el desarrollo personal, a través de la autoexploración en las vivencias del taller, con responsabilidad de su proceso personal y social	El maestro divide al grupo en subgrupos de 6 participantes. II. El maestro explica a los subgrupos que, cada uno de ellos, deberá confeccionar un decálogo de máximas que se darán como regla de vida a un hijo o hija y/o subordinado y/o alumno, etc. III. Los subgrupos trabajan en la elaboración del decálogo. IV. Al terminar los decálogos, el maestro reúne a los participantes en sesión plenaria y solicita a un representante de cada subgrupo que presente su decálogo. V. Cada subgrupo comparte las experiencias que le dejó el ejercicio. VI. El maestro guía un proceso, para que el grupo analice cómo se puede aplicar lo aprendido a su vida.	Hojas de papel, lápiz y plumones	3 horas

VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS				
No.	**Competencia**	**Descripción**	**Material**	**Duración**
10	Identificar el estilo propio de relación, para iniciar el desarrollo personal, a través de la autoexploración en las vivencias del taller, con responsabilidad de su proceso personal y social	Todos los integrantes de cada subgrupo participarán por turno, dibujando en una hoja de rotafolio con la vista tapada. Cada dibujante agregará otros elementos a los dibujados anteriormente, según se lo que indique el instructor. Mientras participa el primer voluntario, su subgrupo puede orientarlo con aplausos. Cuando dibuje en el lugar correcto, las palmadas serán fuertes. Si está equivocado, las palmadas serán más débiles. Los subgrupos contrarios pueden estorbar la ayuda con silbidos o ruidos. Un ejemplo de las instrucciones del Instructor para el dibujo podrían ser las siguientes: Primer Dibujante: Dibuja una casa con dos ventanas y una puerta. Segundo: Un árbol junto a la casa. Tercero: El sol sobre la casa. Cuarto: Una vaca detrás de la casa. Quinto: La cordillera detrás de la casa. Sexto: El papá, la mamá y sus hijos caminando hacia la casa. La dinámica continúa igual hasta que participan todos los integrantes de cada subgrupo. Algo muy importante es que el motivo que se dibuja debe ser siempre el mismo para todos los subgrupos. Al final se comparan los dibujos y gana el subgrupo cuyo dibujo es el mejor logrado. El instructor guía un proceso para que el grupo analice como ayuda o afecta en el resultado de un equipo la participación activa de sus miembros y la colaboración. El instructor guía un proceso para que el grupo analice cómo se puede aplicar lo aprendido.	I. Un rotafolio por cada subgrupo. II. Un plumón para rotafolio por cada subgrupo. III. Vendas o cualquier material para que los participantes se tapen los ojos.	3 horas

VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS				
No.	**Competencia**	**Descripción**	**Material**	**Duración**
11	Utilizar la comunicación como factor importante para tomar decisiones congruentes con su desarrollo personal y social, a través de las técnicas asertivas, con respeto y compromiso	Ventana de Johary Después de ser ejemplificada por el maestro, los alumnos llenarán los cuadros para aprender acerca de sí y de los otros	Pizarrón y plumones para pizarrón	3 horas
12	Utilizar la comunicación como factor importante para tomar decisiones congruentes con su desarrollo personal y social, a través de las técnicas asertivas, con respeto y compromiso	En equipos, preparan y representan de los estilos de comunicación. Después se analizan los derechos asertivos.	Cartulinas, plumones	3 horas
13	Utilizar la comunicación como factor importante para tomar decisiones congruentes con su desarrollo personal y social, a través de las técnicas asertivas, con respeto y compromiso	I. El maestro solicita a los participantes se numeren del 1 al 2 y formen parejas, cada pareja deberá colocarse frente a frente a una distancia de aproximadamente 30 centímetros. II. El maestro explica a los participantes que a una señal, el participante número 1 de cada pareja empujarán al número 2 diciéndole: Déjame pasar porque... (y le da una razón, por ejemplo: quiero hablar por teléfono) III. En ese punto se detiene, y es entonces el otro participante quien empuja diciendo lo mismo, pero presentando otra razón. IV. Continúan así por un rato. V. Luego cada participante reflexiona sobre la situación: en qué consiste el problema, que implica un enfrentamiento competitivo, qué otras alternativas pueden imaginar para lograr el objetivo propio pero sin pasar por encima del otro, etc. VI. El maestro guía un proceso, para que el grupo analice cómo se puede aplicar lo aprendido a su vida.		3 horas

VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS				
No.	**Competencia**	**Descripción**	**Material**	**Duración**
14	Identificar los procesos de cambio necesarios para el desarrollo personal, aceptando la realidad presente para construir un futuro de autoactualización a partir de las reflexiones en el taller, con empatía en el trabajo grupal	El maestro divide al grupo en subgrupos de 5 a 8 participantes. II. El maestro indica a los subgrupos que disponen de 40 minutos para preparar una comparsa compuesta por todos los miembros del equipo disfrazados. Por ejemplo: un árbol, en donde uno se disfraza del tronco, otro de una rama, etc., Una locomotora, donde uno se disfraza de la locomotora y los demás de sus carros, etc. III. Los subgrupos presentan sus disfraces. A cada uno se otorga un puntaje. En el momento de la evaluación se toma en cuenta la originalidad del motivo elegido por el subgrupo, la calidad de los disfraces y la idea de conjunto. VI. El maestro guía un proceso para que el grupo analicen sus emociones y como estas ayudan a un proceso de integración como equipo.	Cartulinas, plumones, cinta adhesiva, pegamento, tijeras etc. Todo material que pueda ser útil para confeccionar un disfraz por subgrupo	3 horas
15	Identificar los procesos de cambio necesarios para el desarrollo personal, aceptando la realidad presente para construir un futuro de autoactualización a partir de las reflexiones en el taller, con empatía en el trabajo grupal	Combinando fallas y limitaciones Después de que cada uno escribe en las tarjetas, revolverlas y nuevamente volver a distribuirlas. Cada participante leerá las fallas escritas en la tarjeta como si fueran las suyas, las actuará explicando y exagerándolas, señalando los problemas que le causan y lo que cree que puede hacer para corregirlas.	Hojas y sobres, Plumas negras	3 horas
16	Identificar los procesos de cambio necesarios para el desarrollo personal, aceptando la realidad presente para construir un futuro de autoactualización a partir de las reflexiones en el taller, con empatía en el trabajo grupal	Se revisan y representan ante los demás las habilidades de protección.	Cartulinas, plumones	3 horas

VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS				
No.	**Competencia**	**Descripción**	**Material**	**Duración**
17	Identificar los procesos de cambio necesarios para el desarrollo personal, aceptando la realidad presente para construir un futuro de autoactualización a partir de las reflexiones en el taller, con empatía en el trabajo grupal	I. El maestro divide a los participantes en cuatro subgrupos. Les dice que cada grupo creará un modelo de un equipo de trabajo ideal, de acuerdo a uno de los cuatro procesos de crecimiento CARI Cada grupo contará con cinco minutos para presentar su modelo a los demás miembros. Se les anima para que sean creativos al desarrollar sus presentaciones y se les dice que pueden emplear escenificaciones, simulación o cualquier otro medio de apoyo para que logren comunicar eficazmente su modelo. II. El maestro explica brevemente los cuatro conceptos CARI (Se pueden anotar en el rotafolio de manera que, los miembros puedan discutir acerca de ellos posteriormente) A continuación se presenta un breve resumen de los cuatro factores CARI: 1. CONFIANZA: Confianza interpersonal y sin miedos. 2. APERTURA: Libre flujo de información, ideas, percepciones y sentimientos. 3. REALIZACIÓN: Autodeterminación, sintiéndose libre para actuar, haciendo realmente lo que se desea hacer. 4. INTERDEPENDENCIA: Influencia recíproca, responsabilidad compartida y liderazgo. III. Los grupos formulan sus modelos y preparan sus presentaciones (treinta minutos). IV. El maestro señala que identifiquen el modo en que funcionan los equipos de trabajo teniendo en cuenta la dimensión CARI y que preparen un informe de su diagnóstico. V. Cada equipo presenta su modelo e informa sobre su propio funcionamiento en función del modelo. VI. Cuando todas las presentaciones han terminado, el maestro coordina una discusión sobre la integración de los cuatro conceptos CARI en un equipo de trabajo. VII. Se lleva a cabo una discusión grupal sobre el modelo CARI y el maestro guía un proceso para que el grupo analice, cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida.	Papel blanco y un lápiz para cada participante Rotafolio, marcadores y cinta para pegar	3 horas

VII. METODOLOGÍA DE TRABAJO

El curso se desarrolla a partir de la exposición del docente de las diferentes temáticas, presentando preguntas a los estudiantes y ejercicios para investigar y profundizar en ciertos contenidos, a través de la discusión en grupo de lecturas y temáticas, de investigación documental e investigaciones en equipos. Por otra parte, los alumnos expondrán el aprendizaje adquirido en sus experiencias vivenciales y reflexionarán acerca de las bases teóricas que fundamentan los procesos de cambio experimentados. En algunos ejercicios se trabajará desde el inicio con técnicas grupales. Al final del curso el alumno compartirá con el grupo la síntesis de su aprendizaje global en el curso, cuyo trabajo monográfico entregará completo por escrito, con sus reflexiones personales, citas y referencias bibliográficas y cada uno de los ejercicios, actividades y tareas desarrolladas durante el tiempo del curso.

VIII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Los estudiantes deben cumplir con la participación o tareas asignadas correspondientes a cada unidad y tener un mínimo de 80% de asistencia a los talleres

Participación activa en actividades y ejercicios	30%
Entrega puntual de trabajos	30%
Entrega final de la monografía personal	40%

IX. BIBLIOGRAFÍA	
Básica	**Complementaria**
Alberti, R. (2006). *Viviendo con autoestima*. México: Pax. Teruel, A. (2007). *Camino al autoconocimiento*. México: Quarzo	Covey, S. (2006). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. México: Paidós Rogers, C. (2004). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós. Weber, G. (Comp.). (2006). *Felicidad dual. Bert Hellinger y su psicoterapia sistémica*. España: Herder.