

PROGRAMA DE ASIGNATURA UV

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA ASIGNATURA

1. IDENTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA:

Facultad:		Carrera:			
Nombre Asignatura:	Fortaleciendo mis habilidades Socioemocionales	Código:	AFG 611		
Nivel:	Pregrado	Duración:	Semestral		
Prerrequisito(s):	No tiene				
Horas cronológicas semanales			N° de semanas	Total de horas semestrales	N° de créditos
Presenciales	No presenciales	Total			
1,5	1,5	3,0	18	54	2

2. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

El concepto Habilidades Socioemocionales, se refiere a un conjunto de habilidades que son aprendidas por las personas en su interacción con otros y que son la base de relaciones interpersonales positivas. Esto quiere decir que no nacemos con estas habilidades, sino que tenemos el potencial de adquirirlas y desarrollarlas a lo largo de la vida, se sabe que son más maleables y que se pueden desarrollar por un período más largo que las habilidades cognitivas.

Por lo tanto, se dice que se es competente emocionalmente, cuando una persona tiene un comportamiento social-interpersonal que resulta efectivo para obtener resultados positivos del entorno social de una manera pacífica y respetuosa con los derechos y opciones de las otras personas del entorno.

Esta asignatura está diseñada para ayudar a desarrollar en un nivel inicial e intermedio en los estudiantes las herramientas y conocimientos necesarios a fin de potenciar sus competencias socioemocionales en pro de su autoconocimiento, lo que esto genera, cuidar su autoestima, ser

asertivos, manejar adecuadamente su conducta, administrar eficazmente sus emociones, evitar las dependencia, ser auténtico, motivarse en ser cada día mejor y aprovechar óptimamente la oportunidad de vivir en armonía.

PROGRAMA DE LA ASIGNATURA

1. IDENTIFICACIÓN:

Nombre Asignatura	Fortaleciendo mis habilidades Socioemocionales
Código	AFG 611
Prerrequisito(s)	No tiene

2. RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

- Que el estudiante sea capaz de comprender y fortalecer las habilidades socioemocionales para afrontar las demandas de su entorno, sobre todo en el ámbito personal y académico.
- Que el estudiante sea capaz de clarificar un concepto objetivo y real de sí mismo, ante él y los demás.
- Que el estudiante logre un mayor conocimiento y educación de sí mismo en función de la profesión elegida.

3. CONTENIDOS:

UNIDAD 1.- Habilidades Socioemocionales. Autoconocimiento, autoestima y empatía, ejercicio constante para conocerse a sí mismo y reconocer potencial.

Dentro de esta unidad, se explicará en que consiste esta Asignatura de Formación General, conceptos y metodología.

Como el autoconocimiento es un ejercicio constante que debemos trabajar, abordaremos las diferencias que hay entre autoconocimiento, autoconcepto y autoestima, también trabajaremos la evaluación de las áreas de desarrollo personal, con sus correspondientes fortalezas y aspectos

a mejorar. Estos temas se desarrollarán desde el conocimiento teórico y como actividad se realizará una reflexión personal.

UNIDAD 2.- Gestión de las Emociones, como una constante que nos permite una mejor adaptación al medio.

Abordaremos las Emociones, primarias y secundarias, nuestras dos mentes: Racional y Emocional, la gestión que hacemos de ellas, con respecto a la tolerancia a la frustración, empatía y el estrés, con sus definiciones, importancia y causas para realizar un mejor abordaje de ellas. Estos temas se desarrollarán desde el conocimiento teórico y como actividad se realizará una reflexión personal.

UNIDAD 3.- Nuestra actitud ante la vida, como un constante cambio y nuevas oportunidades.

Como contenido teórico, el primer texto “**Quien se ha llevado mi queso**”, un texto que nos invita a reflexionar en las cosas que nos limitan en la vida, nuestro crecimiento, desarrollo, como vivimos en un constante cambio y de las formas en que podemos adaptarnos a ello. Como una segunda actividad, veremos “**La Estrella de la Vida**”, un ejercicio muy interesante que podemos utilizar para saber DONDE ESTAMOS, qué queremos cambiar o darnos cuenta y ser CONSCIENTES de nuestros objetivos. Como actividad se realizará una reflexión personal.

Como actividad final, se realizará “**UN ENSAYO**” donde se recogerá las impresiones de los alumnos al respecto de la asignatura.

4. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:

El curso comprende clases Modalidad virtual donde se realizarán reflexiones sobre los distintos temas que se abordan.

La profesora adecuará los formatos en pos de hacer las clases más amenas, con mucha reflexión personal

Se realizará una sesión por Zoom, al comienzo y otra al final de semestre como cierre de la

Asignatura, se espera que una mayoría de estudiantes puedan participar.

5. SISTEMA DE EVALUACIÓN:

Las evaluaciones se harán de la siguiente forma:

Son 3 unidades con 4 clases en total, cada una con una reflexión personal con sus respectivas retroalimentaciones, como cierre final se solicitará un Ensayo que recogerá sus impresiones de la asignatura a modo general con la respectiva rubrica. En total 5 actividades a realizar.

6. RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE:

6.1. BIBLIOGRAFÍA:

Bibliografía Básica Obligatoria:

Autor, título, editorial, año de edición.	Biblioteca en que se encuentra	Nº de libros disponibles
SATIR VIRGINIA (2002) En contacto íntimo: como relacionarse con uno mismo y con los demás. Editorial Pax. México.		
BISHOP S. (2000) Desarrollar su asertividad. Editorial Gedisa. España		
http://www.lavoz.com.ar/opinion/habilidades-socioemocionales-una-materia-pendiente		

Bibliografía Complementaria:

Autor, título, editorial, año de edición.	Biblioteca en que se encuentra	Nº de libros disponibles
https://www.planetadelibros.cl/libro-aprendizaje-socioemocional/156588		
https://clea.edu.mx/biblioteca/Quien-se-ha-llevado-mi-queso.pdf		

6.2. OTROS RECURSOS:

--

Responsable(s) del programa:	Elizabeth Cecilia García Albadiz
Docente(s) a cargo:	Elizabeth Cecilia García Albadiz
Versión / fecha de actualización:	