

VICERRECTORIA DE PREGRADO AUTOGESTION DEL APRENDIZAJE

Nombre del Módulo AUTOGESTION DEL APRENDIZAJE

Número de Créditos Créditos STC-Chile: 3
Expresados en SCT - CHILE Número de horas totales: 81

Distribución de horas	Cátedra 2,00	Ayudantía 0,00	Práctica 0,00	Presencial				Taller 1,00	Tarea 0,00	Autónomo	
				Laboratorio 0,00	Seminario 0,00	Clínica 0,00	Terreno 0,00			Estudio 1,50	

Área de Conocimiento Ciencias Sociales

Semestre 3

Requisitos Ingreso

Unidad Responsable de la Construcción del Syllabus PROGRAMA DE FORMACIÓN FUNDAMENTAL

Competencias del perfil de egreso al que contribuye este módulo y nivel de logro de cada una de ellas

02. Integrar equipos de trabajo desarrollando habilidades sociales y de autogestión, para potenciar la capacidad de crear valor desde su profesión.

01. Comunicar discursos en forma oral y escrita, basándose en los recursos lingüísticos académicos para desempeñarse en el ámbito profesional.

Aprendizajes

AP1. Identifica sus fortalezas y debilidades a partir de elementos básicos de su autoconocimiento, como: hábitos, valores, autoeficacia, resiliencia, e inteligencia emocional intrapersonal.

AP3. Aplica estrategias de autogestión en el ámbito académico y en su quehacer profesional.

AP8. Transmite mensajes utilizando su voz, gestos, objetos y otros para acompañar las ideas y asegurar la conexión entre el sentido del mensaje y el lenguaje corporal.

AP2. Promover el autodesarrollo personal a través de su autoconocimiento.

AP4. Escribe textos argumentativos breves de índole académica, organizando sus ideas con oraciones simples, aplicando normas ortográficas (literal y puntual) necesarias para la legibilidad del texto y normas de citación (cita directa breve).

Unidades de aprendizajes y

saberes esenciales **Unidad I: Autoconocimiento**

Relacionar los aspectos básicos del autoconocimiento con su capacidad de lograr objetivos personales.

Realizar un diagnóstico de sus fortalezas y desafíos, aplicando aspectos básicos de su autoconocimiento.

Mostrar una actitud favorable hacia los aspectos que componen su autoconocimiento.

Reconocer fortalezas y desafíos personales para gestionar sus emociones en diferentes contextos.

Unidad II: Manejo del estrés

Reconocer las estrategias del afrontamiento del estrés, usando como base su autoconocimiento.

Utilizar estrategias de afrontamiento en situaciones de estrés para fortalecer su propia capacidad de lograr objetivos y metas personales

Relacionar la importancia del manejo del estrés para aumentar su calidad de vida.

Promover el uso de estrategias de afrontamiento del estrés que le permitan fortalecer su desarrollo personal.

Mostrar habilidad y disposición en presentaciones orales empleando su lenguaje verbal y no verbal.

Unidad III: Proyecto de vida

Reconocer las dimensiones básicas de la construcción de su proyecto de vida.

Relacionar los aspectos básicos del autoconocimiento con su proyecto de vida para lograr un mayor desarrollo personal.

Elaborar un diagnóstico para identificar elementos a mejorar o fortalecer en su proyecto de vida, utilizando los aspectos básicos de su autoconocimiento.

Asumir una actitud favorable en la construcción de su proyecto de vida.

Expresar ideas de forma clara y coherente en trabajos escritos relacionados con temáticas del módulo

Referenciar la bibliografía de los trabajos realizados en el contexto del módulo.

Metodología a utilizar

Análisis de casos

La finalidad de este método es la adquisición de aprendizajes mediante el análisis de casos reales o simulados. Este busca acercar una realidad concreta a un ambiente académico por medio de un caso real o diseñado, el que es expuesto o presentado a los estudiantes. Los participantes deben tener muy clara la tarea, y se debe ir reflexionando con el grupo en torno a los aprendizajes logrados. El análisis de casos es un método que permite el análisis intensivo y completo de un hecho, problema o suceso con la finalidad de conocerlo, interpretarlo, resolverlo, generar hipótesis, contrastar datos, reflexionar, completar conocimientos, diagnosticarlo y, en ocasiones, entrenarse en los posibles procedimientos alternativos de solución. Existen diversas clasificaciones de estudios de casos, destacando, entre ellas, la que se realiza en función de los objetivos del estudio y la que se fundamenta en el número de casos objeto de análisis. Entre ellos está el ¿Caso empresa¿ donde se analizan las decisiones exitosas o no, tomadas frente a una situación problema; y los ¿Casos Clínicos¿ donde el énfasis está puesto en el análisis de evidencias para generar un diagnóstico.

Taller

Metodología participativa, que se enfoca en la integración de los saberes cognitivos sobre una temática específica con el desarrollo de habilidades procedimentales y actitudinales. Las actividades que desarrollan los estudiantes, pueden ser individuales o grupales, descansa en su participación activa y deben ser supervisadas, asistidas y retroalimentadas por el docente, guía o tutor. El taller debe ser un espacio para la experimentación, el fomento de la creatividad y la enseñanza en base a la resolución de problemas complejos. La intensidad y el compromiso en cuanto al tiempo que el taller requiere, dependerá de la naturaleza y envergadura de la tarea que realicen los estudiantes.

Clases teóricas o cátedras

El propósito de este método es compartir conocimientos y activar procesos cognitivos. Se

denomina como clase teórica una modalidad organizativa de la enseñanza en la que se utiliza principalmente como estrategia didáctica la exposición verbal por parte del profesor de los saberes que contempla el módulo. Aunque esta exposición se puede realizar de diversas formas y con distintos medios, la característica esencial de esta modalidad de enseñanza es su unidireccionalidad -hablar a los estudiantes- ya que tanto la selección de los saberes a exponer como la forma de hacerlo constituyen una decisión del profesor (De Miguel, 2005)

Resolución de ejercicios y problemas

La finalidad de este método es ejercitar, ensayar y poner en práctica, por ejemplo: conocimientos previos o nuevos aprendizajes. A través de la movilización de recursos cognitivos, habilidades y destrezas, se evalúan conceptos básicos y su aplicación y se resuelven utilizando ejemplos prácticos. Usualmente en este método se presentan situaciones en las que se solicita a los estudiantes que desarrollen las soluciones adecuadas o correctas mediante la ejercitación de rutinas, la aplicación de fórmulas o algoritmos, la aplicación de procedimientos de transformación de la información disponible y la interpretación de los resultados. Se suele utilizar como complemento del método expositivo.

Exposición oral de estudiantes a sus pares

Esta metodología tiene como objetivo que los estudiantes desarrollen la capacidad para expresarse en público, de analizar casos clínicos, de contribuir al desarrollo del autoaprendizaje, de entender y analizar artículos científicos, entre otras. Para ello, se les motiva a preparar y presentar trabajos (tales como casos clínicos, reviews, papers, nuevas técnicas) en forma grupal o individual potenciando además sus habilidades de manejo de público mediante la dirección y gestión de la participación de sus compañeros (consultas y comentarios). De ser necesario el profesor realizará consultas y/o comentarios.

Evaluaciones de aprendizaje

- SIN ÁREA

Sin Categoría:

- PRUEBA OPCIONAL ACUMULATIVA 30%

Evaluación acumulativa de acuerdo con el Reglamento de Evaluación de Aprendizajes y Calificaciones de la Universidad de Talca. La semana de aplicación se exhibe en el plan de clases respectivo.

Evaluaciones tipo pruebas escritas u orales:

- Prueba escrita 25%

Prueba individual (25%), recuperable. Consiste en una prueba de literatura del módulo de carácter acumulativo que se realizará al final de la primera unidad.

Evaluaciones de desempeño escritas u orales:

- Presentación oral 35%

Presentación oral (35%): Trabajo individual, no recuperable. Corresponde a la

presentación por parte del o de la estudiante de un tema de clases de la primera y segunda unidad relacionado con su experiencia de vida, analizando y utilizando los conceptos clave como base del trabajo. Se entregará en formato video.

- Informe de taller 40%

Taller integrativo (40%): Trabajo individual, no recuperable. Se trata de una evaluación integrativa donde el/la estudiante debe analizar una situación usando como base lo abordado en clases. El trabajo escrito se entregará en un formato previamente definido y acorde al instructivo y pauta de evaluación respectiva. Esta pauta incluirá dentro de los requisitos que el estudiante haya realizado 3 actividades por unidad (total 9 actividades) que sean de las sesiones de clases a las que asistió. El taller integrativo se entrega al finalizar la unidad 3.

- PRUEBA RECUPERATIVA

Prueba recuperativa de carácter acumulativo. Se aplica según Reglamento de Evaluación de Aprendizajes y Calificaciones de la Universidad de Talca. La fecha se indica en el plan de clases respectivo.

Requerimientos especiales

Puntualidad en el inicio de la clase

El proceso de trabajo en clases es considerado clave para el desarrollo de la competencia comprometida, por lo que la participación en las actividades prácticas es fundamental para el módulo y base para el desarrollo de las diferentes evaluaciones

La asistencia es un compromiso ético del estudiante, quien es responsable de dar cumplimiento a los requerimientos individuales y grupales que el módulo demanda. El uso del correo electrónico que entrega la universidad es obligatorio, como también, la participación en las actividades y tareas de las clases a través de Educandus

El material generado para las actividades del módulo será exclusivamente para uso académico.

La participación en las actividades asincrónicas y en las evaluaciones en Educandus (tareas, foros, guías y otros) debe ser permanente y activa.

En el caso de divulgación o uso de imágenes o audios que menoscaben la figura de las y los estudiantes o de los docentes, resultará aplicable lo dispuesto en la normativa vigente, pudiendo acarrear responsabilidades administrativas, civiles o penales.

El plagio de trabajos así como la copia en evaluaciones implica calificación 1.0 (uno).

Bibliografía

Nombre: Universo de emociones, **Tipo de soporte de bibliografía:** Libro , **Tipo de bibliografía:** Básica, **Autor(es):** Punset, E. Bisquerra, R. y Gea, P., **Capítulos utilizados del Libro:** Algunos, **Nro de capítulos:** Astrofísica emocional (pp. 34-43) y Viajar por el universo de emociones (pp. 140-148), **Año:** 2015

Nombre: Los siete hábitos de la gente altamente efectiva., **Tipo de soporte de bibliografía:** Libro , **Tipo de bibliografía:** Básica, **Autor(es):** Covey, S., **Capítulos utilizados del Libro:** Algunos, **Nro de capítulos:** Panorama general de los siete hábitos. (pp. 7-8, 28-31). Hábito 2: empiece con un fin en mente (pp. 58-77); Hábito 3: Establezca primero lo primero. (pp. 88-114)., **Año:** 2003

Nombre: Habilidades Directivas, **Tipo de soporte de bibliografía:** Libro , **Tipo de bibliografía:** Básica, **Autor(es):** Whetten, D. y Cameron, S., **Capítulos utilizados del Libro:** Algunos, **Nro de capítulos:** Valores (pp. 59-62); Manejo del estrés personal (pp. 103-117)., **Año:** 2005

Nombre: Inteligencia emocional en el liderazgo, **Tipo de soporte de bibliografía:** Libro , **Tipo de bibliografía:** Básica, **Autor(es):** Abarca, N., **Capítulos utilizados del Libro:** Algunos, **Nro de capítulos:** (pp 94-105; 145-148), **Año:** 2004, **Editorial:** Santiago: El Mercurio Aguilar

Nombre: Resiliencia: cómo la mente supera las adversidades, **Tipo de soporte de bibliografía:** Libro , **Tipo de bibliografía:** Básica, **Autor(es):** Feder, D., **Capítulos utilizados del Libro:** Algunos, **Nro de capítulos:** (pp. 61-72), **Año:** 2018, **Editorial:** España: Emse Edapp S.L.

Nombre: Ikigai, **Tipo de soporte de bibliografía:** Libro , **Tipo de bibliografía:** Básica, **Autor(es):** García, H y Miralles, F., **Capítulos utilizados del Libro:** Algunos, **Nro de capítulos:** (pp. 7-15; 55-57), **Año:** 2016, **Editorial:** Barcelona: Urano

Nombre: Mindfulness para principiantes, **Tipo de soporte de bibliografía:** Libro , **Tipo de bibliografía:** Básica, **Autor(es):** Kabat-Zinn, J., **Capítulos utilizados del Libro:** Algunos, **Nro de capítulos:** (pp. 13-35; 159-173), **Año:** 2013, **Editorial:** Barcelona: Debolsillo

Nombre: Resiliencia o la adversidad como oportunidad., **Tipo de soporte de bibliografía:** Libro , **Tipo de bibliografía:** Básica, **Autor(es):** Linares, R., **Capítulos utilizados del Libro:** Algunos, **Año:** 2017, **Editorial:** Sevilla: Ediciones espuela de plata

Nombre: Ficha 11: la autoeficacia. En E. Repetto (Ed.), Formación en competencias socioemocionales, **Tipo de soporte de bibliografía:** Libro , **Tipo de bibliografía:** Básica, **Autor(es):** Lozano, S., **Capítulos utilizados del Libro:** Algunos, **Nro de capítulos:** (pp. 1-9), **Año:** 2009

Nombre: La solución a la procrastinación, **Tipo de soporte de bibliografía:** Libro , **Tipo de bibliografía:** Básica, **Autor(es):** Pychyl, T., **Capítulos utilizados del Libro:** Algunos, **Nro de capítulos:** (pp. 25-99; 121-146), **Año:** 2018, **Editorial:** Madrid: Urano

Nombre: Aprender a construir proyectos profesionales y vitales, **Tipo de soporte de bibliografía:** Paper , **Tipo de bibliografía:** Básica, **Autor(es):** Romero, S, **Editorial:** Revista española de orientación y psicopedagogía

Nombre: La mente compasiva. Una nueva forma de enfrentarse a los desafíos vitales., **Tipo de soporte de bibliografía:** Libro Digital , **Tipo de bibliografía:** Básica, **Autor(es):** Gilbert, P., **Año:** 2009, **Editorial:** Eleftheria

Nombre: Los siete hábitos de los adolescentes altamente efectivos, **Tipo de soporte de bibliografía:** Libro , **Tipo de bibliografía:** Básica, **Autor(es):** Covey, S., **Capítulos utilizados del Libro:** Algunos, **Nro de capítulos:** Adquirir el Hábito (pp 3-5); Hábito 1: Ser proactivo. (pp. 47-71). Hábito 2: Comenzar con el fin en la mente (pp.73-104); Hábito 3: Poner primero lo primero (pp. 105-128). Hábito 7: Afilar la sierra (pp. 205-235), **Año:** 1999

Nombre: El poder de la palabra, **Tipo de soporte de bibliografía:** Libro , **Tipo de bibliografía:** Básica, **Autor(es):** Dilts, R., **Capítulos utilizados del Libro:** Algunos, **Nro de capítulos:** Capítulo 5: Creencias y sistemas de creencias (pp. 129-135)., **Año:** 2003

Nombre: Coaching: el método para mejorar el rendimiento de las personas, **Tipo de soporte de bibliografía:** Libro , **Tipo de bibliografía:** Básica, **Autor(es):** Whitmore, J., **Capítulos utilizados del Libro:** Algunos, **Nro de capítulos:** Capítulo 6: La secuencia de las preguntas (pp. 65-68), Capítulo 7: Establecer la meta (pp. 69-77), Capítulo 8: ¿Qué es la realidad? (pp. 79-89), Capítulo 9: ¿Qué opciones tenemos? (pp. 91-95) y Capítulo 10: ¿Qué hará usted? (pp. 97-103)., **Año:** 2002

Nombre: ¿Qué hace a un líder?, **Tipo de soporte de bibliografía:** Paper , **Tipo de bibliografía:** Básica, **Autor(es):** Goleman, D., **Capítulos utilizados del Libro:** Algunos, **Nro de capítulos:** Harvard Businnes Review. (pp. 2-10)., **Año:** 2004

Nombre: Motivación 360°, **Tipo de soporte de bibliografía:** Libro , **Tipo de bibliografía:** Básica, **Autor(es):** Fischman, D.& Matos, L., **Capítulos utilizados del Libro:** Algunos, **Nro de capítulos:** (pp. 54-62; 106-110; 137-156; 160-166;199-219), **Año:** 2014

Nombre: Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-14): Propiedades Psicométricas de la Versión en Español., **Tipo de soporte de bibliografía:** Paper , **Tipo de bibliografía:** Complementaria, **Autor(es):** Sánchez, D. y Robles, M., **Año:** 2015, **Editorial:** Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica. 40(2), 103-113.
