

PROGRAMA DE ACTIVIDAD CURRICULAR

Fecha Actualización

I IDENTIFICACIÓN

20/01/2022

1.1 Carrera	:	Todas las carreras de ingreso PTU
1.2 Nombre Actividad Curricular	:	Taller Herramientas de Éxito Profesional: Desarrollo de Hábitos, Lectura Veloz y Concentración
1.3 Código Actividad Curricular	:	DDP2U
1.4 Requisito	:	No tiene
1.5 Año Académico	:	2022 Semestre: Primero
1.6 Área del conocimiento	:	Humanidades
1.7 Módulo Integrado	:	No aplica
1.8 Área de Formación	:	General
1.9 Carácter	:	Teórica 1, Lab. o Taller 2.
1.10 N° Horas Semanales	:	Presenciales: 3 No Presenciales: 1
1.11 Créditos SCT	:	2
1.12 Plataforma de Uso	:	<ul style="list-style-type: none"> - Plataforma virtual institucional - Correo Electrónico - Navegadores de Internet - Procesadores de texto o planillas electrónicas, etc.

II PARTICIPACION DE ESTA ACTIVIDAD CURRICULAR EN EL PERFIL DE EGRESO

El/la estudiante en esta actividad curricular potenciará las siguientes competencias asociadas al Perfil de Egreso	
GENÉRICAS	ESPECÍFICAS
<p>1. Comunica ideas, argumentos, conocimientos de manera clara y eficaz, tanto de forma oral como escrita, utilizando los medios adecuadamente y adaptándose a las características de la situación y de la audiencia.</p>	

III DESCRIPCION GENERAL DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR

Actividad curricular de carácter teórico-práctico que aborda 3 ámbitos esenciales para un desarrollo integral del profesional, en primera instancia reconocer y crear la zona de excelencia y la práctica de hábitos, posteriormente el desarrollo de la lectura acelerada y comprensión efectiva que favorece el desempeño académico, finalmente la práctica de la atención plena y concentración para favorecer el bienestar físico, mental e incidir en los procesos meta cognitivos.

La actividad se llevará a cabo a través de talleres donde se incluirán dinámicas de introspección, actividades y desafíos, tanto individuales como grupales, donde se aplicarán estrategias para el autoconocimiento, reformulación de hábitos, potenciación de la meta cognición, desarrollo y aplicación de técnicas esenciales para el aprendizaje significativo, como catalizadores del potencial cognitivo y social del estudiante.

Esta actividad curricular tributa en un nivel de iniciación a la competencia genérica declarada en el perfil de egreso.

IV RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Analizar diversos tipos de textos narrativos y técnicos a través del ejercicio práctico y habitual aplicando estrategias de comprensión lectura.
- Aplicar estrategias y técnicas que favorecen la comprensión y el aprendizaje significativo para un eficiente desarrollo intelectual, personal y profesional.
- Planificar tareas y/o proyectos de manera estructurada y eficiente para mejorar el rendimiento productivo en base a las técnicas y estrategias adquiridas.

V CONTENIDOS (18 Semanas)

1. Unidad 1: Desarrollando hábitos que potencian la excelencia.

1.1. Introducción: como se modela la excelencia humana.

1.2. Formula esencial del éxito

1.2.1. Planteamiento de objetivos

1.2.2. Conocer los sistemas de representación

1.3. Cambio de creencias

1.3.1. El camino de la excelencia.

1.3.2. La sintaxis del éxito

1.4. Técnicas para el desarrollo de hábitos de éxito.

1.4.1. El funcionamiento del cerebro

1.4.2. Factores que influyen en la formación de hábitos.

1.4.3. Plan de acción y ejecución para formar hábitos.

1.4.4. Creación de un plan de productividad.

2. Unidad 2: Herramientas de lectura y comprensión efectiva

2.1. Bases para una buena lectura

2.1.1. Relevancia de la lectura en el aprendizaje.

2.1.2. Medición de velocidad de lectura.

2.1.3. Aplicación de técnicas.

2.2. Aumentar la velocidad lectora

2.2.1. Aplicación de técnicas.

2.2.2. Anclas

2.2.3. Descansos mentales.

2.3. Desarrollar la comprensión

2.3.1. Formulación de preguntas poderosas.

2.3.2. Técnicas para tomar notas.

2.3.3. Mapas mentales.

2.3.4. Habilidades metalingüísticas para la comprensión.

2.3.5. Yoga para el cerebro.

2.4. Lectura de textos técnicos

2.4.1. Técnicas visuales

2.4.2. Habilidades metalingüísticas para la comprensión.

3. Unidad 3: Técnica de concentración y atención plena.

3.1. Desarrollando la presencia.

3.2. Conocimiento de la practicas:

3.2.1. Centramiento: sistémico, arquetípico.

3.2.2. Mindfulness.

3.3. Meditación pasiva

3.4. Meditación activa.

3.5. Ejercicios prácticos.

VI ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

En esta actividad curricular se aplicarán las siguientes estrategias de aprendizaje

Metodología	
Método expositivo/lección magistral	x
Clase práctica o de laboratorio/taller	x
Estudio casos	
Resolución de ejercicios y problemas	
Aprendizaje basado en problemas	
Aprendizaje orientado a proyectos	
Aprendizaje cooperativo	x
Contrato de aprendizaje	x
Juego de roles	
Foro/debate	
Salida a terreno	
Consultas bibliográficas y estudio dirigido	
Otra (especificar)	

VII EVALUACIÓN:

Se consideran tres evaluaciones con las siguientes ponderaciones

	Tipo	% Ponderación
Evaluación 1	Portafolio – Rúbrica	33
Evaluación 2	Portafolio - Rúbrica	33
Evaluación 3	Talleres - Rúbrica	34

Técnicas de Evaluación	
Exposición oral/disertación	x
Presentación audiovisual (individual/colectiva)	x
Demostración práctica	
Posters/afiche	
Evaluaciones escritas	
Chequeo on-line con respuesta automatizada	
Cuestionario de opción múltiple	
Resolución de problemas individual/grupal	
Debate y argumentación	
Evaluación entre pares	
Autoevaluación	x
Informe	
Portafolio	x
Construcción de elementos de evaluación	

Nota:

En esta asignatura no se aceptará plagio en presentaciones orales, escritas o visuales y quien lo cometa se arriesga a sanciones académicas. Se entenderá por PLAGIO, el uso de un trabajo, idea o creación de otra persona, sin citar la apropiada referencia y constituye una falta ética. En la actualidad, con las herramientas de informática es fácilmente detectable.

VIII BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

Básica:

- ROTGER M. (2018). NEUROCIENCIA NEUROAPRENDIZAJE: LAS EMOCIONES Y EL APRENDIZAJE. CORDOBA. EDITORIAL BRUJAS. ISBN 9789877601251, 9789877601510

- SUAREZ BARRAZA, M (2015). EI KAIZEN –COACHING. EDITORIAL FUNDACION. PUEBLA. UNIVERSIDAD DE LAS AMERICAS PUEBLA. ISBN 9786077690344, 9786077690993

Complementaria:

- RUIZ MUÑOZ A. (2017). EL TIBET EN CASA: METODO YESAND DE MEDITACIÓN ACTIVA. MÁLAGA. EDITORIAL EXLIBRIC. ISBN: 9788416848355, 9788416848362
- SHANKMAN, R (2015). MINDFULLNES, CONCENTRACIÓN E INTROSPECCIÓN: TEORIA Y PRACTICA DE LA MEDITACIÓN BUDISTA. BILBAO. EDITORIAL DESCLEE ISBN 9781512980547, 9788433029942.