

<p>UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA Clave:08MSU0017H</p>  <p>UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA FACULTAD DE ENFERMERÍA Y NUTRIOLOGÍA Clave: 08USU4827Q</p> <p>UNIDAD DE APRENDIZAJE</p> <p>TALLER DE DESARROLLO PERSONAL</p> <p>Elaborado por: M.C. Rosa María Sánchez Vera M. C. Celia Zatarain Barraza M. E. S. Federico R. Lira Ramos ME. Karina Jazmín Marrujo Pérez.</p>	DES	SALUD
	Programa Educativo	LICENCIATURA EN ENFERMERÍA
	Tipo de unidad de aprendizaje	OBLIGATORIA
	Clave de la unidad de aprendizaje	LE 4E-34
	Semestre	CUARTO
	Áreas de formación	ESPECÍFICAS DE LA DISCIPLINA
	Créditos	4
	Total de horas por semana	4
	Teoría (virtual o presencial)	4 PRESENCIAL
	Taller o laboratorio	0
	Práctica	0
	Horas extra clase	0
	Total de horas semestre	64
	Fecha de elaboración	ENERO 2018
	Fecha de actualización	
	Prerrequisito (s)	LE1E-08 DESARROLLO HUMANO

Fundamentación: Esta unidad de aprendizaje reviste capital importancia en la formación del personal de salud, aborda en el estudiante el desarrollo de competencias personales e interpersonales a través de experiencias vivenciales de manejo de sus propias emociones y las de los demás, trabaja con aspectos actitudinales y de autoconocimiento que favorecen el desarrollo armónico y equilibrado de la autoestima para asumir con madurez, responsabilidad y conciencia social los retos de su práctica profesional y de la vida diaria.

Contribución al perfil de egreso: El estudiante se forma con el propósito de servir a la sociedad, para lo cual integra capacidades del saber ser, convivir, conocer y hacer, ejerciendo los diferentes roles de prestador de cuidado, colaborador, educador, administrador e investigador, mediante los cuales proporcionará cuidado de enfermería a la persona sana y en desarmonía, en ámbitos comunitarios y en instituciones de salud dentro de una experiencia trascendental de respeto y ayuda con base en los procesos Cáritas de la Ciencia del Cuidado Humano de Jean Watson.

COMPETENCIAS QUE CONTRIBUYEN AL PERFIL LOGRO DEL PERFIL DE EGRESO	CONTENIDOS	RESULTADOS DE APRENDIZAJE
	<p>Encuadre de la unidad de aprendizaje</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentación del docente y los estudiantes, expectativas de la materia - Características generales de la unidad de aprendizaje - Presentación del programa - Forma de evaluación - Reglas de la clase 	<p>Conocer a los estudiantes. Generar acuerdos de trabajo académicas: actividades, responsabilidades, compromisos y parámetros de evaluación del aprendizaje</p>
<p>BÁSICAS</p> <p>Comunicación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manifiesta habilidades de lectura e interpretación de textos con un enfoque crítico. • Analiza críticamente la información de diversas fuentes, respetando los derechos de autor. • Emplea herramientas analíticas en la interpretación de resultados de investigación y construcción de alternativas que permitan una mejor toma de decisiones. • Interactúa en medios convencionales y virtuales (redes sociales y dispositivos móviles) aplicando diversas estrategias de comunicación de forma sincrónica y asincrónica. <p>Solución de problemas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica problemas del 	<p>OBJETO DE ESTUDIO 1</p> <p>Autoconocimiento</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conciencia de sí mismo: área libre, área oculta, área ciega, área desconocida. - Aceptación y respeto por si mismo. - Expresión de sentimientos positivos y negativos. - Estar auténticamente presente <p>OBJETO DE ESTUDIO 2</p> <p>Comunicación</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comunicación - Comunicación verbal y no verbal - Comunicación efectiva - Comunicación asertiva - Ética en el proceso de comunicación enfermera- persona de cuidado, enfermera- equipo multidisciplinario de salud. 	<p>Reconoce sus propios rasgos y las características de su personalidad.</p> <p>Infiere características propias de las que no se es muy consciente.</p> <p>Identifica sus propios sentimientos.</p> <p>Identifica la forma en la que expresa sus sentimientos.</p> <p>Organiza y esquematiza los elementos que intervienen en el proceso de la comunicación.</p> <p>Identifica las barreras para la comunicación.</p> <p>Ejemplifica formas asertivas de comunicación</p> <p>Examina y documenta su autoimagen tanto los elementos visibles como lo no tangibles.</p>

<p>contexto que afectan el desarrollo humano de la calidad de vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> Analiza críticamente los diferentes componentes de un problema y sus interrelaciones considerando el contexto local, nacional e internacional. Aplica diferentes técnicas de observación pertinentes en la solución de problemas. Identifica soluciones con base en diferentes fuentes de información confiables incluyendo la revisión de bibliográfica internacional. Adapta críticamente sus propios conceptos y comportamientos a normas, ambientes y situaciones cambiantes. Utiliza y promueve el empleo de diferentes métodos y/o estrategias que permitan establecer alternativas de solución de problemas mediante procesos de colaboración. <p>Trabajo en grupo y liderazgo</p> <ul style="list-style-type: none"> Interactúa con diversas personas que muestran características y formas de pensar diferentes, privilegiando el dialogo en la solución de conflictos. Actúa responsablemente como agente de cambio, adecuándose al entorno y al desarrollo tecnológico. 	<p>OBJETO DE ESTUDIO 3 Gestión emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autoimagen y autoestima - Autoaceptación - Automotivación - Las emociones - Inteligencia emocional - Resiliencia - Asumiendo responsabilidades - Manejo del estrés - Construyendo relaciones interpersonales saludables - Relaciones laborales sanas y constructivas <p>- Empatía con las personas de cuidado ¿cuál es el límite saludable para el prestador de cuidado?</p> <p>OBJETO DE ESTUDIO 4 El cuerpo como reflejo de la mente</p> <ul style="list-style-type: none"> - Creencias y valores - La importancia de las palabras, de los pensamientos, de las creencias en salud. - Relación entre el estado de ánimo y salud 	<p>Expresa los aspectos positivos de la autoaceptación.</p> <p>Identifica las emociones propias sucedidas en días recientes.</p> <p>Observa retrospectivamente y recupera de hechos históricos, la forma en que expresa sus emociones, elabora escrito con la información recuperada.</p> <p>Análisis de formas positivas para expresar las emociones</p> <p>Identifica sus propios rasgos de resiliencia y situaciones propias donde ha sido resiliente.</p> <p>Valora su actitud ante las responsabilidades.</p> <p>Identifica factores de estrés personales y laborales.</p> <p>Propone formas positivas de manejo de estrés.</p> <p>Enlista conductas que favorecen la construcción de relaciones armoniosas y trascendentales con las personas de nuestro entorno.</p> <p>Debate los límites de la relación entre la persona de cuidado y el prestador de cuidado.</p>
---	--	---

<p>internos y externos que afectan a la persona en el proceso de cuidado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demuestra una actitud de servicio y afecto hacia las personas de cuidado. • Realiza acciones de cuidado como ayuda para la sanación de la persona. • Reconoce las desarmonías humanas. 		<p>Investiga formas de abordar el conflicto.</p> <p>Propone la resolución de un conflicto manejado bajo la premisa de ganar-ganar.</p> <p>Análisis FODA personal</p> <p>Desarrolla su plan de vida con metas a corto y largo plazo.</p> <p>Exposición de su plan de vida ante sus compañeros de clase.</p>
--	--	--

OBJETO DE ESTUDIO	METODOLOGÍA DE APRENDIZAJE	TIEMPO ESTIMADO
1.- Autoconocimiento	<ul style="list-style-type: none"> - Collage: Soy yo - Participación en clase - Búsqueda de fuentes de información - Reflexión introspectiva y elaboración de escrito donde identifica su forma de expresar emociones, pensamientos, sentimientos. 	8 Horas
2.- Comunicación	<ul style="list-style-type: none"> - Analiza elementos que intervienen en el proceso de comunicación. - Integra los elementos distintivos de la comunicación efectiva. - Escenifica una historia donde se ejemplifica la comunicación no asertiva y asertiva. 	10 Horas
3.- Gestión emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Búsqueda de información bibliográfica. - Exposición didáctica - Ejercicio: Identificando mi autoimagen. - Ejercicio: Aspectos positivos de la autoaceptación. - Ejercicio: Identificando mis 	20 Horas

	<ul style="list-style-type: none"> - emociones más recientes - Investigación: Inteligencia emocional. - Indagar y analizar en relación al tema: La Resiliencia. - Ejercicio: Identificando situaciones donde fui resiliente. - Ejercicio: Situaciones personales y laborales que me ocasionan estrés. - Propuesta de formas positivas de manejo del estrés. - Ejercicio: Describe como se ve afectado el clima laboral, la productividad y las relaciones interpersonales como consecuencia del estado de ánimo. - Ejercicio: Mi propuesta para el manejo del estrés. - Revisión del tema: la Empatía como rasgo positivo en el personal de salud. - Debate: los límites de la relación entre la persona de cuidado y el prestador de cuidado. - Elaborar ensayo: Cara y Cruz del cuidado enfermero. 	
<p>4.- El cuerpo como reflejo de la mente</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lectura las creencias, los valores. - Lectura: Los estados de ánimo y su influencia en la salud y en la enfermedad. - Ejercicio: Mi sistema de creencias - Investigación bibliográfica: relación biológica que existe entre el estado de ánimo-salud - enfermedad. - Ejercicio: Identificar situaciones en donde la salud se ve afectada por las emociones. - Investigación: Como influyen los pensamientos, las palabras y las creencias en la salud. - Reflexión por escrito sobre la influencia de sus emociones en su comportamiento y estado de salud - Ejercicio: Identifica comportamientos que 	<p>10 Horas</p>

	contribuyen a la salud o enfermedad del ser humano.	
5.- Manejo del conflicto	<ul style="list-style-type: none"> - Mapa mental de la causalidad del conflicto. - Análisis de un conflicto - Investigación: Formas de abordar el conflicto. - Ejercicio: Analizar un conflicto y elaborar una propuesta de solución bajo la premisa de ganar-ganar - Exposición del conflicto por equipo y la solución propuesta ante sus compañeros de grupo. 	10 Horas
6.- Plan de vida y desarrollo personal.	<ul style="list-style-type: none"> - Exposición didáctica: Plan de vida - Análisis FODA personal - Elaborar Plan de vida con metas a corto, mediano y largo plazo. 	6 Horas

OBJETO DE ESTUDIO	EVIDENCIA DE DESEMPEÑO	CRITERIOS DE DESEMPEÑO
1.- Autoconocimiento	<ul style="list-style-type: none"> - Collage - Búsqueda bibliográfica - Participación en clase - Elabora reflexión escrita con el tema: Mi expresión de emociones, pensamientos, sentimientos. 	<p>Presenta y explica su Collage ante sus compañeros.</p> <p>Presenta resultado de su búsqueda bibliográfica.</p> <p>Registro de participación en clase.</p> <p>Presenta e integra su trabajo al portafolio de evidencias</p>
2.- Comunicación	<p>Búsqueda bibliográfica Elabora esquema de la comunicación Comunicación verbal y no verbal.</p> <p>Participación en clase Escenifica la comunicación efectiva, asertiva y no asertiva.</p>	<p>Presenta Investigación bibliográfica.</p> <p>Presenta esquema de la comunicación</p> <p>Participación en clase con la escenificación de la comunicación efectiva,</p>

<p>3.- Gestión emocional</p>	<p>Elabora escrito sobre la reflexión de su autoimagen Participa en clase con el tema análisis de los aspectos positivos de la auto aceptación</p> <p>Ejercicio: Identificando mis emociones más recientes, cómo expreso mis emociones. Ejercicio: reflexión ¿Cómo puedo mejorar la expresión de mis emociones?</p> <p>Indagación: La resiliencia Ejercicio: Identifico situaciones donde fui resiliente.</p> <p>Ejercicio: Identificando situaciones personales y laborales que me ocasionan estrés.</p> <p>Propuesta de Formas positivas de manejo del estrés Ejercicio: Describir como se ve afectado el clima laboral, la productividad y las relaciones interpersonales como consecuencia del estado de ánimo.</p> <p>Participación en clase: Construyendo relaciones interpersonales saludables</p>	<p>asertiva y no asertiva.</p> <p>Presenta e integra su reflexión al portafolio de evidencias. Documenta participación en clase.</p> <p>Presenta e integra su ejercicio al portafolio de evidencias.</p> <p>Presenta y agrega su material al portafolio de evidencias.</p> <p>Presenta resultado de la búsqueda de información. Presenta su ejercicio y lo anexa al portafolio de evidencias.</p> <p>Presenta su ejercicio y lo integra al portafolio de evidencias. Participación en clase.</p> <p>Presenta su propuesta y la anexa al portafolio de evidencias. Participación en clase.</p> <p>Participación en clase Presenta ejercicio y lo anexa al portafolio de evidencias.</p>
<p>4.- El cuerpo como reflejo de la mente</p>	<p>Participación en clase con el tema: La Empatía</p> <p>Debate: los límites de la relación entre la persona de cuidado y el prestador de cuidado.</p> <p>Elabora ensayo: Cara y Cruz del cuidado enfermero</p>	<p>Participación en clase Presenta lista de Conductas que favorecen la construcción de relaciones armoniosas y trascendentales con las personas de nuestro entorno.</p> <p>Participación en clase Participación en debate</p>

		Presenta ensayo con las especificaciones previamente acordadas en el límite de tiempo establecido
5.- Manejo del conflicto	<p>Elabora escrito que describa su sistema de creencias y valores en salud.</p> <p>Participa en clase con el tema: La importancia de las palabras, de los pensamientos, de las creencias en salud.</p> <p>Elabora esquema de la relación que existe entre el estado de ánimo-salud-enfermedad.</p> <p>Investiga y documenta casos donde la salud se ve afectada por el estado de ánimo.</p> <p>Investiga comportamientos que contribuyen a la salud o enfermedad en el ser humano.</p>	<p>Presenta producto con el tema Creencias y valores en salud en tiempo.</p> <p>Participación en clase.</p> <p>Presenta esquema con investigación científica, citando fuentes en formato APA.</p> <p>Presenta investigación en formato APA.</p> <p>Participa en clase con el tema investigado e integra su investigación al portafolio de evidencias.</p>
6.- Plan de vida y desarrollo personal	<p>Elabora mapa mental con la causalidad del conflicto.</p> <p>Participa en clase en el análisis de un conflicto.</p> <p>Ejercicio: Identificando mi rol ante un conflicto.</p> <p>Investigación: Formas de abordar un conflicto.</p> <p>Análisis de un conflicto presentado por el docente</p> <p>Elaborando una propuesta de solución bajo la premisa de ganar-ganar</p> <p>Participación en clase: Plan de vida.</p> <p>Análisis FODA personal</p> <p>Elabora plan de vida con metas a corto, mediano y largo plazo.</p>	<p>Presenta e integra mapa mental al portafolio de evidencias.</p> <p>Documenta participación</p> <p>Presenta su ejercicio y lo integra al portafolio</p> <p>Presenta el producto de su investigación y lo integra al portafolio de evidencias</p> <p>Expone por equipo su análisis y lo presenta por escrito para anexarlo al portafolio.</p> <p>Participación en clase.</p> <p>Entrega Análisis FODA personal.</p>

		<p>Integra su plan de vida al portafolio de evidencias.</p> <p>Exposición de su plan de vida ante sus compañeros de clase.</p>
--	--	--

BIBLIOGRAFÍA	EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES
<p>Básica</p> <p>Papalia, D., (2011). Desarrollo humano. México. Ed. Mc.Graw Hill. Sexta edición.</p> <p>Vargas, G., (2005). Comunícate, cautiva y convence. México. Ed. Aguilar.</p> <p>Complementaria</p> <p>García, D., (2014). El periódico Mural, Manual de apoyo didáctico para realizar actividades extraescolares de diversas asignaturas. Ed. Trillas.</p> <p>Watson, J., (2003) Enfermería, ciencia humana y cuidado humano. Chih. México.</p> <p>Clásica</p> <p>Lafarga, J., (2015). Desarrollo humano: crecimiento personal. México. Ed. Trillas. 2da edición.</p> <p>Colbert, D., (2011). Emociones que matan. Ed Betania.</p>	<p>Diagnóstica: Al inicio de cada objeto de estudio, para identificar los conocimientos previos de los estudiantes.</p> <p>Formativa: Con base en la construcción del aprendizaje y las evidencias presentadas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guía de observación - Lista de verificación - Rúbricas - Periódico mural - Participación en clase - Entrega de análisis y reflexiones individuales - Búsqueda de información actual y en formato APA - Plan de vida

Cronograma de avance programático

OBJETO DE ESTUDIO	SEMANAS															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.- Autoconocimiento																
2.- Comunicación																
3.- Gestión emocional																
4.- El cuerpo como reflejo de la mente																
5.- Manejo del conflicto																
6.- Plan de vida																

Perfil del docente

Maestría en Psicología Clínica, Psicopedagogía, Psicología Educativa, Psicología Organizacional, Psicología Familiar.
 Experiencia docente en educación superior de 3 años.
 Experiencia laboral de 3 años mínimos.