



PROGRAMA DE LA ASIGNATURA

I. Identificación

Área: Administración de Empresas

Asignatura: Desarrollo Personal I

Código: DPS322100

Horas de clase en el semestre / ciclo: 60

Horas de Aprendizaje Autónomo: 60

Nº de Créditos: 4

Prerrequisitos: Ninguno.

Semestre / Ciclo: Primero

II. Fundamentación

“En tiempos de cambio, quienes estén abiertos al aprendizaje, se adueñarán del futuro, mientras que aquellos que creen saberlo todo estarán bien equipados por un mundo que ya no existe” Eric Hoffer IV.

La propuesta de la cátedra “*Desarrollo Personal I*” es contribuir con la persona en su proceso de descubrimiento personal, proyectándose como una experiencia de interacción individual y también grupal, a través de la cual, los sujetos participen activamente y tengan la oportunidad de conocerse más, no sólo a sí mismos, sino también a los demás desde una mirada integradora u holística.

Esta búsqueda se facilitará en un entorno de apertura intercultural y de análisis crítico donde el proceso de autoobservación y valoración de sí mismo se promueva como espontáneo y funcional a los objetivos personales y profesionales del estudiante.

Los actuales estudios sobre la importancia de la Inteligencia Emocional en las empresas (Goleman, 1997) demuestran que los empresarios buscan en sus trabajadores la capacidad de escuchar y de comunicarse verbalmente, así como la adaptabilidad y capacidad de dar una respuesta creativa ante los contratiempos y los obstáculos, sin pasar por alto la capacidad de controlarse a sí mismo, la confianza, la motivación para trabajar en la consecución de determinados objetivos, la sensación de querer abrir un camino y de sentirse orgulloso de los logros conseguidos. Las empresas buscan el logro de la eficacia grupal e interpersonal, la cooperación, la capacidad de trabajar en equipo y la habilidad para negociar.

Con este curso se intentará favorecer el desarrollo y optimización de habilidades y destrezas necesarias para la comunicación abierta y directa en las relaciones interpersonales para facilitar la toma de decisiones ante situaciones diversas. Todo ello,

| | |
|-------------------------|------------------------------------|
| Aprobado por: Rectorado | Validado por: Gestion de Proyectos |
| Fecha:2017 | Fecha:2017 |



potenciando sus capacidades y sus competencias en un entorno cambiante, desafiante y de oportunidades.

La idea que propone esta disciplina es la promoción de la persona como un ser completo e íntegro, por la mirada transversal de los valores que impregnan los conocimientos básicos de la filosofía, la sociología y antropología.

El proceso educativo es concebido como activo y permanente, y pretende potenciar a los individuos en su calidad de vida atendiendo a sus necesidades y a las demandas del entorno social y ambiental, como estrategia para garantizar el protagonismo de los alumnos. El aprendizaje no se realiza entonces solamente a través de pautas y estímulos intelectuales sino también corporales y emocionales, generando no solamente beneficios físicos sino también relacionales y espirituales.

Competencias Generales

El alumno descubre los rasgos característicos de su individualidad, acepta los positivos e intenta modificar aquellos menos virtuosos para mejorar su autoevaluación y valorarse más. (Unidad Educativa 1 “Autoconocimiento”)

III. Competencias Específicas

- El alumno toma conciencia de los factores que influyen en la autoestima y asume una actitud positiva ante la vida. (Unidad Educativa 2 “Autoestima”.
- El estudiante organiza sus ideas, sentimientos, creencias y valores para demostrarlos en su repertorio comportamental habitual en la interacción con los demás. (Unidad Educativa 3 “Habilidades Sociales”)
- El estudiante es consciente de los estados emocionales propios y de sus manifestaciones corporales, para controlarlos y regularlos según el contexto en el que se encuentra y los objetivos personales que se plantea. (Unidad 4 “Emociones”)

IV. Contenidos

Unidad 1 *Aprendizaje transformacional*

- Enfoque constructivista de Piaget
- Concepción activa del aprendizaje: zona de confort, zona de expansión, zona de pánico
- Aprendizaje transformacional
- El valor educativo del juego.

Unidad 2 *Identidad personal y social*

- Identidad personal: definición, elementos y procesos de construcción.
- La vida diaria como representación según Goffman
- Identidad colectiva: identidad y cultura, identidad y juicios, genocidio, enfoques críticos a la identidad social (Remotti, Amselle, Maalouf).
- Dimensiones de la identidad: social networks, espacio personal y colectivo.
- Identidad de género: definición y construcción social, diferencia y desigualdad, violencia y derechos.

| | |
|-------------------------|------------------------------------|
| Aprobado por: Rectorado | Validado por: Gestion de Proyectos |
| Fecha:2017 | Fecha:2017 |



Unidad 3 *Autoestima*

- Autoestima: concepto, origen.
- Construcción de la autoestima

Factores que influyen en la autoestima.

- Concepto de belleza: enfoque histórico y cultural.
- Características de las personas con baja y alta autoestima.
- Autoestima y lenguaje corporal.
- Los beneficios de la autoestima.
- Autoconocimiento para establecer relaciones asertivas con los demás.
- El lenguaje y el auto-reforzamiento.
- Pensamientos positivo y autoconocimiento

Unidad 4 *Habilidades sociales*

- Marco teórico: inteligencias múltiples: inteligencia emocional
- Importancia de la inteligencia emocional para el éxito laboral
- Las Habilidades sociales: definición y elementos.
- Los estilos de comportamiento y de comunicación: pasivo, asertivo, agresivo.
- La escucha activa y comprometida.

Unidad 5 *Emociones*

- Emociones. Definición
- Clasificación de las emociones.
- Competencias de las emociones
- Método de inducción de las emociones Alba Emoting.

V. **Orientaciones Metodológicas**

El desarrollo de la asignatura tiene un enfoque de educación por competencias y se fundamenta sobre conocimientos básicos de psicología, la filosofía, la sociología y antropología, además de contemplar la interculturalidad y el enfoque de género como ejes transversales.

Según el contenido a desarrollarse y según las capacidades que se quieren fomentar, las clases se organizarán bajo dos formas:

1- **Seminarios teóricos-interactivos**

Se trata de encuentros donde se quiere familiarizar al alumno con los principales aspectos teóricos, conceptos y definiciones correspondientes a los contenidos de las Unidades temáticas.

Tales aspectos teóricos serán ilustrados y desarrollados de manera activa a través de diferentes metodologías:

- **Presentaciones a través de materiales visuales e audiovisuales** (pizarrón, presentaciones power point, presentaciones prezi, videos) para una visualización dinámica de los conceptos y definiciones
- **Mesas de discusión y debates** que permitan a los estudiantes expresar sus opiniones, sensaciones y compartir sus experiencias personales, sus pensamientos y reflexiones respecto a lo explicado de forma creativa y de manera a escuchar las diferentes aportaciones de los miembros del grupo

| | |
|-------------------------|------------------------------------|
| Aprobado por: Rectorado | Validado por: Gestion de Proyectos |
| Fecha:2017 | Fecha:2017 |



- **Actividades desafiantes de trabajo en equipo**, buscando que cada alumno asuma un rol específico en la tarea con autogestión y en corresponsabilidad con los resultados.
- **Herramientas participativas** para entrenar los estudiantes de manera vivencial a las dinámicas de equipo y a la comunicación asertiva

2- Talleres vivenciales

El desarrollo de las competencias previstas por la materia se fomenta a través de procesos transformacionales y dinamizadores en el marco de Talleres Vivenciales.

Los talleres combinan de forma creativa las sabidurías ancestrales de diferentes pueblos del mundo, y se inspiran a las enseñanzas de diferentes Pedagogos y Maestros de Danza, de Teatro, y de la Antropología de la Performance entre los cuales Robert Chambers, Jerzy Grotowski, Augusto Boal y Eugenio Barba.

En un espacio respetuoso de experimentación orgánica y creativa, se profundizan las técnicas expresivas-emocionales de los “5 ritmos” sugeridas por la bailarina y psicoterapeuta Gabrielle Roth, y ejercicios de exploración de las conexiones entre cuerpo, mente y emociones entre los cuales la técnica “Body Mind Centering” de Bonnie Bainbridge Cohen, el “Alba Emoting” de Susana Bloch, y la Psicología Transpersonal de Daniel Taroppo.

Las secciones establecen situaciones pedagógicas donde no hay ni juicio ni normas que interfieren en los procesos de aprendizaje de cada persona, a lo contrario hay propuestas expresivas musicales y corporales, que invitan a mover libremente el cuerpo y las emociones de manera espontánea, a jugar con el movimiento abriendo canales comunicativos que posibilitan el diálogo, potenciando la actitud de escucha y la tolerancia respetuosa.

Las dinámicas de grupo, los juegos y ejercicios de expresión corporal invitan a compartir experiencias y conocimientos implicando a todo el mundo en el desarrollo de la actividad, haciéndolos protagonistas de la acción.

Cada taller sugiere diferentes pautas de auto-reflexión corporal inventiva, y se compone de:

- **Prácticas de meditación y contemplación** para predisponer a los estudiantes hacia la experiencia trascendente a través de técnicas de yoga, contemplación y mindfulness.
- **Reflexión poético- filosófica- antropológica;** a través de la lectura de poemas, anécdotas, cuentos míticos, leyendas, aforismas, y literatura en general para abordar temas que involucren a los valores y fomentar la curiosidad intercultural y la inteligencia emocional.
- **Ejercicios y juegos de improvisación y expresión:** se trata de manifestaciones corporales que individualmente o en grupo construyen nuevas relaciones entre los participantes, despertándoles sentimientos, emociones y sensaciones a través del contacto y la mutua confianza.

Para participar activamente en la comunidad fomentando su desarrollo cultural, la valorización del patrimonio artístico y natural y favorecer la asunción de un trabajo

| | |
|-------------------------|------------------------------------|
| Aprobado por: Rectorado | Validado por: Gestion de Proyectos |
| Fecha:2017 | Fecha:2017 |



comprometido y responsable con el propósito de lograr involucramiento y compromiso social, además de los Seminarios y Talleres mencionados, se consideran como herramientas integrantes de la materia:

- **Las visitas a museos y exposiciones,**
- **La participación a eventos artísticos e iniciativas culturales relevantes**

La materia se desarrolla principalmente a través de las actividades mencionadas en este apartado. La modalidad a distancia se va a utilizar de manera puntual, encomendando a los alumnos la visión de películas, la reflexión crítica sobre temas claves, la redacción de presentaciones y la lectura de textos.

VI. Orientaciones para la evaluación de los aprendizajes

El esquema de evaluación se ajusta a las características de las asignaturas y al desarrollo didáctico.

En todo momento, se privilegiará la evaluación continua y de avance sobre proceso del estudiante, de carácter formativo, sobre la evaluación sumativa. El docente evalúa a los estudiantes cumpliendo estrictamente el esquema de evaluación aprobado en el programa oficial vigente. De todas formas, la USIL establece un 60% para la evaluación permanente de los procesos de aprendizaje y un 40% para la evaluación final.

El esquema actual es como sigue:

60 % proceso + 40 % examen final = 100 % Total.

70 % mínimo de calificación final para aprobar la asignatura (escala de notas)

50 % mínimo de proceso para tener derecho a rendir el examen final + 70 % de asistencia mínima.

Sistema de Calificación (según capítulo IV del Manual del Estudiante)

La escala de notas del 1 al 5 corresponde al modelo habilitado por el Gobierno Nacional del Paraguay para la educación universitaria de la siguiente manera:

Reprobado: 1 Insuficiente

Aprobado: 2 Regular, 3 Bueno, 4 Distinguido, 5 Sobresaliente

| ESCALA |
|------------|
| 1-69 = 1 |
| 70-77 = 2 |
| 78-85 = 3 |
| 86-93 = 4 |
| 94-100 = 5 |

| | |
|-------------------------|------------------------------------|
| Aprobado por: Rectorado | Validado por: Gestion de Proyectos |
| Fecha:2017 | Fecha:2017 |



VII. Bibliografía Básica

- **Bancharach, Estanislao;** (2012) *Ágilmente*. Buenos Aires Editorial Sudamericana.
- **Bancharach, Estanislao;** (2014) *En Cambio*. Buenos Aires Editorial Sudamericana.
- **Carnegie, Dale** (2013) *Cómo Ganar Amigos e Influir en los Demás*. Editorial Sudamericana. Buenos Aires-Argentina.
- **Daniel Goleman y Cary Chernis.** (2013) *Inteligencia Emocional en el Trabajo. Cómo seleccionar y mejorar la inteligencia emocional en individuos, grupos y organizaciones*. Editorial: Kairós. Barcelona.
- **José Manuel Sabucedo, José Francisco Morales Domínguez.** (2015). *Psicología Social*. Editorial Médica Panamericana.
- **Manes, Facundo.** (2015) *Usar el cerebro*. Buenos Aires. Editorial Planeta.
- **Maxwel, Jhon.;** (2015) *Vivir Intencionalmente*. EUA. Editorial Casa Creación.

| | |
|-------------------------|------------------------------------|
| Aprobado por: Rectorado | Validado por: Gestion de Proyectos |
| Fecha:2017 | Fecha:2017 |