

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
ESCUELA DE ENFERMERIA
SECCION SALUD MENTAL Y PSIQUIATRIA
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN ENFERMERIA.

SILABUS DEL CURSO

1. **NOMBRE** : EE-0342 TALLER DE DESARROLLO PERSONAL

2. **CREDITOS**: 1.00

3. **UBICACIÓN**: II CICLO

II- 2001

4. **DESCRIPCION**

Este taller ofrece a la/ el estudiante de enfermería que se inicia en su carrera, la oportunidad de trabajar por su propio autodesarrollo como persona, mediante la búsqueda del conocimiento de Sí misma/ o.

El curso se inicia con el análisis de conceptos básicos sobre ansiedad y estrés, partiendo de sus propias vivencias y buscando estrategias para el control y el alivio de las situaciones que aumentan el nivel de tensión en las personas.

Se continúa con la exploración por sí misma/o de sus características psicológicas vitales, autoestima, autoimagen y autoconcepto, así como de sus actitudes y de su construcción identitaria, a la luz de su historia de vida.

Asimismo, se trabaja sobre los conceptos básicos de pérdida en nuestra vida, focalizándose en las pérdidas por ruptura amorosa, en sus reacciones y manejo de las mismas, a la luz de las propias experiencias.

Se incluye un entrenamiento en asertividad que estimula la crítica y la autocrítica, así como el desarrollo de la capacidad de liderazgo que conlleva a la afirmación personal. Se consideran las conductas sumisa, dependiente o receptiva y la pasiva – agresiva como obstáculos a la autorealización y a la afirmación de la propia identidad.

Por el contrario, se presenta el comportamiento asertivo como una de las principales herramientas para el logro de la afirmatividad en las diferentes áreas de la vida personal, social y psicosexual. Se analiza y se practica la asertividad en la conducta humana en las vivencias cotidianas de las/los participantes en sus diferentes escenarios: la familia, la universidad, la comunidad y el trabajo.

El curso concluye realizando una revisión de las metas personales inmediatas y mediatas y una autoevaluación comparativa respecto a la percepción de sí misma/o al inicio del taller de desarrollo personal y a la conclusión del mismo.

5. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECIFICOS:

5.1. Definir ansiedad a partir de sus vivencias cotidianas:

- Identificar las reacciones fisiológicas y de la conducta resultantes de un manejo inapropiado de la ansiedad.
- Enunciar e interpretar las situaciones que con mayor frecuencia le producen ansiedad.
- Identificar y analizar críticamente sus propios medios para aliviar su ansiedad.

5.2. Definir autoimagen, autoconcepto y autoestima.

- Autoevaluar su propio autoconcepto y su nivel de autoestima
- Escribir su autobiografía y hacer un análisis de la misma aplicando los contenidos discutidos en las sesiones grupales.
- Revisar la forma en que se desarrolla el autoconcepto del individuo según sus propias experiencias.
- Analizar cuál es su YO real y su YO ideal.
- Describir sus metas e ideales y el camino que sigue hacia ellas.
- Analizar el concepto de construcción identitaria según el género asignado y en relación a sus vivencias personales.
- Discutir los valores de sí misma/o y de su ambiente.

5.3. Identificar en su conducta las reacciones ante las pérdidas.

- Realizar una autoevaluación de sus reacciones ante la pérdida
- Elaborar un recuento y análisis de pérdidas sufridas en su vida.
- Describir que hace cuando se siente triste, deprimida(o) o culpable por una pérdida amorosa.
- Elaborar una lista de posibles causas de depresión en los jóvenes.
- Describir cuál es su posición ante la muerte: actitudes, creencias, etc.

5.4. Discriminar entre conductas asertiva, no asertiva, agresiva:

- Realizar una autoevaluación de su nivel de asertividad.
- Discutir y representar en sociodrama formas de superar las conductas: sumisa, dependiente y agresiva.
- Ejercitarse en el desarrollo de la habilidad asertiva en la conducta humana.
- Analizar las consecuencias de las conductas agresiva y sumisa en las relaciones interpersonales.
- Analizar el proceso de toma de decisiones.

6. NORMAS DEL CURSO:

Es necesario leer detenidamente el programa del curso.

Dada la modalidad de Taller del curso, la asistencia es fundamental según lo establece la Resolución No. 5380-92 de la Vicerrectoría de Docencia.

Esta modalidad participativa pretende el desarrollo del individuo, por lo que la asistencia y la puntualidad a cada clase del curso resultan indispensables para su aprobación.

No se aceptarán trabajos fuera de las fechas establecidas por la Profesora a cargo del grupo.

Las anteriores normas del curso, se aplican en cumplimiento del Reglamento de Orden y Disciplina de la Universidad de Costa Rica.

7. METODOLOGÍA:

1. El curso se desarrolla una vez por semana en sesiones de grupo de tres horas de duración, en las cuáles se utilizan técnicas participativas y experienciales.
2. El grupo grande de estudiantes se subdivide en pequeños grupos, cada uno con un coordinador (a), cargo que es rotativo.
3. Las/los participantes se dan el derecho de participar espontánea y abiertamente en un intercambio honesto y directo de intereses e ideas.
4. La participación activa del estudiante en los subgrupos es vital para el desarrollo individual y grupal.
5. Los temas a desarrollar generalmente cuentan con un trabajo previo en el pequeño grupo, seguido de una plenaria en grupo grande.
6. Se realizan diversos y múltiples ejercicios vivenciales en relación con los grandes temas de cada unidad.
7. El estudiante estará en el derecho de solicitar orientación a la profesora en el momento en que lo juzgue pertinente.
8. Es obligatorio mantener la confidencialidad pertinente a los aspectos discutidos en el grupo y en el subgrupo, evitando dilucidar asuntos fuera de él.

8. EVALUACION:

1. La nota mínima de aprovechamiento es 7.
2. La evaluación del curso se realiza secuencialmente con el desarrollo de cada una de las cuatro unidades que lo integran.
3. Cada unidad tiene un valor porcentual de 25%, para un total del 100%, correspondiente al 10 en números absolutos.
4. Al finalizar una unidad, cada estudiante llena y entrega a la profesora del curso, la hoja de evaluación de la misma.
5. Se incluye a continuación una hoja de evaluación para cada una de las unidades. Se recomienda fotocopiar en su oportunidad, la que corresponde al término de cada unidad.

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
 ESCUELA DE ENFERMERÍA
 SECCIÓN SALUD MENTAL Y PSIQUIATRÍA
 CURSO EE-0342: TALLER DE DESARROLLO PERSONAL

CRONOGRAMA

FECHA / HORA	ACTIVIDAD/ Metodología
<p>9 agosto 01 y 16 agosto</p>	<p>Orientación al curso Descripción, Objetivos Normas, Metodología y Evaluación Integración de subgrupos. Ejercicios de Relajación y de Afirmatividad.</p>
<p>Del 23 al 30 de agosto</p> <p>6 set 01</p>	<p>UNIDAD I: ANSIEDAD Y ESTRÉS Trabajo en pequeños grupos. Plenarias. Ejercicios de Relajación Utilización técnica de collage para el tema "Superar el Estrés".</p> <p>FERIADO.</p> <p>Evaluación I UNIDAD.</p>
<p>Del 13 al 27 de setiembre</p> <p>27 DE SETIEMBRE</p> <p>4 oct 01</p>	<p>UNIDAD II: EL CONCEPTO DE SÍ MISMO: AUTOESTIMA, AUTOIMAGEN, AUTOCONCEPTO. Trabajo en pequeños grupos. Plenarias. Ejercicios de Afirmación Escribir su autobiografía según guía.</p> <p>ENTREGA DE AUTOBIOGRAFÍA</p> <p>Evaluación II unidad.</p>

FECHA / HORA	ACTIVIDAD/ Metodología
<p>Del 1 al 25 de octubre O.A.</p> <p style="text-align: right;">1 nov-01</p>	<p>UNIDAD III: Los sentimientos de Culpa, Las Pérdidas Amorosas y la Depresión. Trabajo en pequeños grupos. Plenarias</p> <p>Evaluación III UNIDAD.</p>
<p>8 de noviembre al 22</p> <p>22 noviembre</p>	<p>UNIDAD IV: LA ASERTIVIDAD EN LA CONDUCTA HUMANA. Trabajo en pequeños grupos. Plenarias Ejercicios de Comunicación Asertiva Sociodramas.</p> <p>Evaluación IV UNIDAD.</p>
<p>29 de noviembre</p>	<p>CLAUSURA Y EVALUACIÓN DEL CURSO</p>