



### Misión de la Escuela de Enfermería.

La Escuela de Enfermería es una institución formadora de enfermeras / os para la sociedad, que promueve la salud, previene la enfermedad y mejora la calidad de vida de las personas; sus principales actividades son la docencia, la investigación y acción social, las que se ejercen desde un paradigma que permite el abordaje integral de la persona en las diferentes etapas del desarrollo.

### Visión de la Escuela de Enfermería.

Escuela de prestigio nacional e internacional, con excelencia en la formación académica que brinda una enseñanza y aprendizaje basado en el conocimiento científico actualizado, mediante la implementación de nuevas tendencias tecnológicas para la transformación

### Objetivos de la Escuela de Enfermería.

1. Formar profesionales en Enfermería a nivel de grado y posgrado con excelencia académica y compromiso social.
2. Integrar acciones de docencia, investigación y acción social que contribuyan a mejorar las condiciones de salud y la calidad de vida de la sociedad costarricense.
3. Desarrollar estrategias que permitan conservar el liderazgo de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Costa Rica.
4. Contribuir al desarrollo de la disciplina de Enfermería mediante acciones de educación permanente y que favorezcan en la integración docencia y servicio.

### TALLER: DESARROLLO PERSONAL

<b>Sigla</b>	EE-0342
<b>Ciclo:</b>	II Ciclo
<b>Horas:</b>	3
<b>Créditos:</b>	1
<b>Tipo:</b>	Propio
<b>Horario:</b>	
<b>Profesora:</b>	Licda. Gladys Araya Ugalde

### ELEMENTOS CURRICULARES

#### I. Descripción

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, a fin de aproximarse lo mejor posible a estilos de vida saludables.

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 dentro de un proceso de socialización patriarcal que define nuestra 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, desde sus vivencias. Aquí también se trabaja alrededor de las significativas pérdidas emocionales que sufren las jóvenes que pasan por la experiencia de violación.

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.

## II. Objetivos generales y específicos

### 2.1. 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 la ansiedad que conlleva al distrés en nuestra vida, visualizando estrategias para construir estilos de vida saludables.

### 2.2. Definir auto imagen, auto concepto y autoestima.

- Autoevaluar su propio auto concepto y su nivel de autoestima
- Escribir su autobiografía, hacer un análisis de la misma y aplicar los contenidos discutidos en las sesiones grupales para delinear en forma escrita su "PROYECTO DE VIDA" para el aquí y el ahora, que incluya una visión de su futuro personal y profesional.
- Revisar la forma en que se desarrolla el auto concepto 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.

### 2.3. 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.
- Efectuar un análisis crítico- reflexivo sobre las pérdidas emocionales que sufren los jóvenes que pasan por una experiencia de violencia o asalto sexual.
- Describir cuál es su posición ante la muerte: actitudes, creencias, etc.



#### **2.4. 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.

### **III. 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.

### **IV. 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.



## V. Evaluación

Asistencia y participación	10 %
Asignación de Unidades.	
I	20 %
II	20 %
III	20 %
IV	20 %
Asignación de Lecturas	10 %
Total	100 %

La profesora coordinará con el grupo la distribución del 20 % de cada unidad, según los trabajos o actividades a realizar en cada una de éstas.

La asistencia a las sesiones grupales es indispensable para obtener el porcentaje de evaluación requerido en cada una de las unidades.

## Bibliografía

Se entrega antología del curso



## CRONOGRAMA

<i>Fecha</i>	<i>Actividad</i>
15 de agosto	Orientación al curso, descripción, objetivos, unidades, normas, metodología y evaluación. Integración de subgrupos y reflexión.
22 de agosto	Unidad 1. parte I: estrés, causas, síntomas, cómo superarlo.
29 de agosto	Parte II: ansiedad
5 de setiembre	Parte III: autoevaluación de estrés y ansiedad. Relajamiento físico y psicológico.
12 de setiembre	Unidad 2 Parte I: concepto de sí mismo
19 de setiembre	Parte II: autoestima
26 de setiembre	Parte III: autoimagen
3 de octubre	Proyecto de vida
10 de octubre	Cineforum: violencia doméstica
17 de octubre	Unidad 3 Parte I: sentimientos de culpa
24 de octubre	Parte II: pérdidas de depresión
31 de octubre	Unidad 3 Parte III: "amigos violando amigas"
7 de noviembre	Video Forum
14 de noviembre	Unidad 4 Parte I: asertividad y conducta humana
21 de noviembre	Unidad 4 Parte II: entrenamiento en asertividad
28 de noviembre	Unidad 4 Parte III: mejorando la comunicación Evaluación del curso
5 de diciembre	Entrega de notas