



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 PERSONAL¹

Sigla	EE-0342
Ciclo:	II Ciclo
Horas:	3
Créditos:	1
Tipo:	Propio
Horario:	
Profesora:	Licda. Karel Malespín Álvarez.

ELEMENTOS CURRICULARES

I. Justificación

La salud mental es un aspecto esencial para el desarrollo personal. “La enseñanza de la enfermería”, parafraseando a H. Peplau, debe estar centrada en la persona de la enfermera, en el contexto actual sería una enseñanza centrada en la persona del estudiante de enfermería, a fin de potencializar al máximo sus capacidad personal.

Este es el primer curso que se ofrece, como una oportunidad para el desarrollo de la “persona” del y la estudiante a partir de la exploración del conocimiento que posee sobre su formación identitaria, sus potencialidades, actitudes, valores y forma de afrontamiento a las diversas situaciones de la vida. Es aprender a conocerse a una misma/o. Los aspectos anteriores, tienen estrecha relación con las experiencias clínicas que tendrán que afrontar a lo largo de la carrera, en la medida que las y los estudiantes puedan manejar sus ansiedades, estrés y puedan conocerse, estarán en una mejor posición para establecer alianzas con las personas usuarias de los servicios de salud.

II. Descripción

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

Inicia con el análisis de conceptos básicos sobre salud mental y desarrollo personal, ansiedad y estrés, partiendo de sus propias vivencias y buscando estrategias para el manejo 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 saludable.

Se continúa con el reconocimiento 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.

También, se trabaja sobre el concepto de emociones y su contribución a la salud mental de las personas, como el concepto básico de pérdidas en el ciclo vital.



Se introduce el concepto de comunicación asertiva como estrategia para el desarrollo de la capacidad de liderazgo que conlleva a la autoafirmatividad.

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.

III. Objetivo General

Promover el desarrollo personal de los y las estudiantes de enfermería, mediante un proceso de autoevaluación de su construcción identitaria y de autorreflexión, sobre sus vivencias personales para fortalecer las habilidades de afrontamiento ante las situaciones cotidianas (personales, familiares y profesionales).

Objetivos Específicos:

- 3.1 Reflexionar sobre conceptos básicos: salud mental y desarrollo personal para la promoción de estilos de vida saludable.
- 3.2 Reconocer los conceptos de ansiedad y estrés, para propiciar en los/las estudiantes estrategias que permitan el manejo efectivo de las situaciones que aumentan los niveles de distrés.
- 3.3 Reflexionar sobre las características psicológicas vitales (autoestima, autoimagen y auto concepto) desde la historia de vida de las y los estudiantes a partir del enfoque género-sensitivo para la promoción de su desarrollo personal.
- 3.4 Favorecer un proceso de reflexión sobre los aspectos psicosociales que están relacionados con las emociones y las pérdidas durante el ciclo vital de la persona.
- 3.5 Conocer diferentes formas de comunicación: - actitudes y conductas que propicien el desarrollo de estrategias de comunicación asertiva en el ámbito personal, familiar y profesional.

IV. Contenidos por Unidad Temática:

Unidad 1 Introducción a la Salud Mental

- Concepto de salud mental y desarrollo personal.
- Concepto de ansiedad, estrés y distres.
- Reacciones fisiológicas y de la conducta resultante de un manejo inapropiado de la ansiedad.
- Situaciones que con mayor frecuencia producen ansiedad y estrés.
- Estrategias para el manejo adecuado del distrés.

Unidad 2 Construcción Identitaria y Características Psicológicas Vitales.

- Concepto de construcción identitaria según el género asignado
- La construcción de la autoestima
- Autoestima Básica y Patriarcado
- El autoconcepto: Los valores
- Autoimagen Corporal
- Autoevaluación del auto concepto y su nivel de autoestima.
- Metas e ideales y el camino que sigue hacia ellas.
- **“PROYECTO DE VIDA”** para el aquí y el ahora, que incluya una visión de su futuro personal y profesional.

Unidad 3 Emociones y Pérdidas

- Conceptos básicos sobre emociones y sentimientos.
- Aspectos psicosociales relacionados con las emociones y los procesos de pérdida.



Unidad 4 Comunicación y Afirmación Personal

- Axiomas de la Comunicación.
- Asertividad en la conducta humana.
- Concepto y comparación de las conductas: asertiva, agresiva y pasiva.
- Asertividad y solución de conflictos.
- Consecuencias de las conductas agresiva y sumisa en las relaciones interpersonales (Nivel personal, familiar y en la Universidad)
- Asertividad y proceso de toma de decisiones.

VI. Normas del curso

Es necesario leer detenidamente el programa del curso. El curso se desarrolla una vez por semana en sesiones de grupo de tres horas de duración.

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.

Es obligatorio mantener la confidencialidad pertinente a los aspectos discutidos en el grupo y en el subgrupo, evitando dilucidar asuntos fuera de él.

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

VI. Metodología

El abordaje de los temas se hará mediante estrategias participativas y experienciales que promueven la discusión y la reflexión individual y grupal. Se realizan trabajos grupales en los cuales el grupo grande de estudiantes se subdivide en pequeños grupos, cada uno con un coordinador (a), cargo que es rotativo. Las y los participantes se dan el derecho de participar espontánea y abiertamente en un intercambio honesto y directo de intereses e ideas.

La participación activa de las y los estudiante en los subgrupos es vital para el desarrollo individual y grupal.

Se realizan diversos ejercicios vivenciales relacionados con los grandes temas de cada unidad. El y la estudiante tiene la oportunidad de solicitar orientación a la profesora en el momento en que lo juzgue pertinente.

VII. Evaluación

Participación en actividades Grupales.....	40%
Presentación de Ejercicios.....	40%
Presentación de Lecturas Asignadas.....	.20%

De manera secuencial al finalizar cada unidad, cada estudiante llena y entrega a la profesora del curso, la hoja de evaluación en donde se tomará en cuenta la asistencia a las sesiones grupales y su participación en los trabajos de pequeño grupo y en las plenarias así como la presentación de los informes escritos.

Los aspectos anteriores (asistencia y participación) son indispensables para obtener la aprobación de cada unidad y en consecuencia el derecho de obtener Aprobado el curso.



Bibliografía.

- Bucay Jorge. (2002) Amarse con los Ojos Abiertos. México: Océano.
- Bucay Jorge. (2003) El Camino de la Felicidad. México: Océano
- Buscaglia, Leo. (1995). Vivir, Amar y Aprender. Argentina: EMECÉ
- Campos Álvaro y Salas José Manuel. (2002) El placer de la vida. Costa Rica: UNFPA.Instituto WEM.
- Cautela, I y Groden, J. (1985) Técnicas de Relajación. Barcelona: Martinez Roca.
- Fenstesheim Hebert y Baer Jean. (1987). México:Grijalbo.
- Fromm, Erick. (2000) El Miedo a la Libertad. Barcelona: Paidos.
- Fromm, Erick. (1997) El Arte de Amar. Barcelona: Paidos
- James Muriel y Jongeoward Dorothy. (1998) Nacidos para triunfar. México: Sistemas Técnicos de Edición.
- Gershen, K. y Lev R. (1995) La autoestima en los Niños. Madrid: Iberonet.
- Lazarus, Richard.2000. Pasión y Razón. La Compresión de Nuestras Emociones. Barcelona: Paydós
- Lolas Fernando. (1997). Más Allá del Cuerpo. Chile: Andrés Bello.
- Mckay y otros. (1988) Técnicas Cognitivas para el Tratamiento del Estrés. Barcelona: Martinez Roca
- Mckay, M y Fanning P. (1991) Autoestima Evaluación y Mejora
- Pennebaker, James. (1994) El Arte de Confiar en los Demás. Madrid: Alianza.
- Satir Virginia. (1991) Ejercicios para la Comunicación Humana. México: Pax.
- Steinem Gloria. (1994) Revolución desde Adentro. Buenos Aires: Paydós.
- Richardson, Ronald W. 1993. Vivir Feliz En Familia. Soluciones positivas para el entorno familiar. Barcelona: Paydós.
- Watzlawick, P. (1994) El Lenguaje del Cambio. Barcelona: Herder
- Watzlawick, P. (S.F.) La Pragmática de la Comunicación Humana. Barcelona: Herder