



**Propósito:** La Escuela es pionera en formar profesionales en la disciplina de Enfermería con un enfoque humanista de la salud, a partir de la docencia, investigación y acción social, que destaquen en la promoción y mantenimiento de la salud, así como prevención, recuperación y rehabilitación de la enfermedad de la población en general.

**Aspiración:** Ser una Escuela de Enfermería que se mantiene a la vanguardia en la calidad de la formación disciplinar, desde el cuidado humanizado con sólida identidad profesional, líder en la innovación de conocimientos por medio de la docencia, investigación y acción social con proyección nacional e internacional.

**Valores:** Formar profesionales en Enfermería con capacidad crítica, analítica y comprometida con el mejoramiento de la salud de las personas y de la colectividad para contribuir con el desarrollo de la sociedad.

1. Formar profesionales en Enfermería con excelencia académica y compromiso social para brindar cuidados de calidad y calidez.
2. Integrar acciones de docencia, investigación y acción social que contribuyan a mejorar las condiciones de salud de las personas y la colectividad.
3. Crear estrategias innovadoras en docencia 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 la investigación que favorezca el pensamiento enfermero.
5. Desarrollar la docencia en Enfermería a través de la educación permanente y la integración docencia servicio.
6. Promover la autoevaluación para favorecer el proceso de mejoramiento continuo de la calidad de la gestión académica.
7. Favorecer el cuidado de las personas a partir de la construcción de una cultura ambiental.

## PROGRAMA DEL CURSO TALLER DE DESARROLLO PERSONAL Sigla. EE0342

**Ciclo:** IV, II Ciclo, 2022.

**Horas:** lectivas 3h por semana

**Créditos:** 1

**Tipo:** Propio

**Requisitos:** MN-0101, MF-2009

**Modalidad:** Bajo Virtual

**Horas atención:** K y V 8:00 a 12:00

**Docente:** Licda. Jennifer Canales Madrigal.

**Correo:** [jennifer.canales@ucr.ac.cr](mailto:jennifer.canales@ucr.ac.cr)

**Grupo 1:** J: 9:00 a 11:50

### PROGRAMA DE CURSO

#### I. Descripción o presentación:

Este curso es de baja virtualidad: 75 % de las actividades son presenciales y 25 % virtuales, para este componente **se utilizará el entorno virtual de aprendizaje de la Unidad de Apoyo** a la Docencia Mediada con Tecnologías de la Información y la Comunicación (METICS) de la Vicerrectoría de Docencia para colocar los documentos y vídeos del curso, así como para compartir las tareas y otras asignaciones.

Tiene dentro de sus objetivos, ofrecer una oportunidad para el desarrollo de la "persona", 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 uno/a misma/o.

Los aspectos anteriores, tienen estrecha relación con las experiencias que el estudiantado tendrá que afrontar a lo largo de la carrera; en la medida que puedan manejar su ansiedad, sus miedos, emociones, y puedan reflexionar sobre su propio autoconocimiento, estarán en una mejor posición para establecer relaciones con otras personas.

Inicia con el análisis de conceptos básicos sobre salud mental y desarrollo personal, ansiedad y estrés, partiendo de las 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 a estilos de vida saludable.

Se continúa con el reconocimiento de sus características psicológicas vitales: autoestima, autoimagen y autoconcepto, así como actitudes, y la 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 humano.

Se introduce el concepto de comunicación asertiva como estrategia para el desarrollo de la capacidad de liderazgo que conlleva a la auto-afirmatividad. El curso concluye realizando una revisión de las metas personales inmediatas y mediatas, y una autoevaluación comparativa entre la



percepción de sí misma/o al inicio del taller y a la conclusión de este. Por el carácter psicodinámico de los contenidos, este curso debe ser impartido por un/una profesional de Enfermería en Salud Mental.



**Modalidad:** Este curso es de modalidad virtual con actividades sincrónicas y asincrónicas.

## II. Objetivo General

Promover el desarrollo personal de los y las estudiantes, 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).

## III. Contenidos:

### Unidad 1 Introducción a la salud mental. Estrés y ansiedad.

**Descripción:** En esta unidad se analizan los conceptos de salud mental y desarrollo personal, concepto de ansiedad, estrés y distrés. Se detallan también las reacciones fisiológicas y de la conducta que resultan del manejo inapropiado de las emociones, así como las mejores estrategias para su afrontamiento.

#### Objetivos de aprendizaje:

1. Reflexionar sobre conceptos básicos: salud mental y desarrollo personal para la promoción de estilos de vida saludable.
2. Reconocer los conceptos de ansiedad y estrés, para propiciar estrategias de afrontamiento efectivas.

### Unidad 2 Construcción identitaria y características psicológicas vitales.

#### Descripción:

En esta unidad se parte desde la perspectiva de género y patriarcado para analizar los conceptos de construcción identitaria, construcción y nivel de la autoestima, autoconcepto y valores, autoimagen corporal, y proyecto de vida: “para el aquí y el ahora, que incluya una visión de su futuro personal y profesional”.

#### Objetivo de aprendizaje:

Reflexionar sobre las características psicológicas vitales (autoestima, autoimagen y autoconcepto) desde la historia de vida y a partir del enfoque género sensitivo para la promoción de su desarrollo personal.

### Unidad 3 Comunicación y afirmación personal.

**Descripción:** En esta unidad se desarrollan contenidos como los axiomas de la comunicación, asertividad de la conducta humana, concepto y comparación de las conductas: asertiva, agresiva y pasiva, solución de conflictos y toma de decisiones.

#### Objetivo de aprendizaje:

Conocer diferentes formas de comunicación: actitudes y conductas que propicien el desarrollo de estrategias de comunicación asertiva en el ámbito personal, familiar y profesional.

### Unidad 4 Afectividad y expresión de emociones. Pérdidas.

**Descripción:** En esta unidad se profundiza en los conceptos de emociones, sentimientos y los aspectos psicosociales que acompañan los procesos de pérdida a lo largo del ciclo vital personal.



#### Objetivo de aprendizaje:

Reflexionar acerca de los aspectos psicosociales que están relacionados con las emociones y sentimientos involucrados en los procesos de pérdida durante el ciclo vital de la persona.

#### IV. Metodología:

Este curso es bajo virtual, planteado en 4 unidades temáticas que se desarrollarán por semana de manera presencial con apoyo de la plataforma de mediación virtual para al menos una sesión asincrónicas por unidad.

- Las actividades presenciales, serán mediante técnicas didácticas que favorezcan el análisis de los contenidos, facilitando el proceso de enseñanza y el aprendizaje del estudiantado tales como: ejercicios vivenciales relacionados con los grandes temas de cada unidad - exposiciones por subgrupos- reflexión individual y grupal de lecturas asignadas. Y las sesiones asincrónicas se destinarán para la realización de video foros, revisión de artículos científicos y elaboración de informe. El entorno del aula virtual será además para subir los materiales didácticos- presentaciones, las tareas y asignaciones. Todas las actividades tanto presenciales como las virtuales se rigen de acuerdo con la normativa universitaria existente para ambas modalidades Resolución VD-9374-2016 y Reglamento de Orden y Disciplina de la Universidad de Costa Rica.

**Atención al estudiantado:** El estudiantado tiene la oportunidad de solicitar orientación al personal docente, en el momento en que lo juzgue pertinente, usando los canales oficiales de la Universidad: mediante el correo electrónico cuenta UCR y la mensajería dentro del aula virtual.

#### V. Evaluación:

Al ser la evaluación un proceso sistemático, continuo y reflexivo, requiere que el estudiantado y el personal docente lo integren como una práctica permanente para el cumplimiento de los objetivos educativos propuestos. Para efectos de este taller, se espera cumplir con las siguientes actividades de evaluación.

| Actividad de evaluación   | Porcentaje asignado |
|---|---------------------|
| 1. Elaboración de Informe de "autobiografía": Dos avances:<br>1° avance 5 %<br>2do avance 5%  | 10%                 |
| 2. Presentación de informes reflexivos por cada unidad (20 % cada uno)<br>- Cada informe contiene los ejercicios vivenciales y las reflexiones acerca de la temática propia de la unidad. | 80%                 |
| 3. Presentación de temas por subgrupos  | 10                  |



### Aspectos a Evaluar:

**Autobiografía:** Los y las estudiantes realizan un informe de carácter personal en relación a su propia experiencia de vida, esto de acuerdo a la guía “mi proyecto de vida”, realizarán el trabajo, mediante la herramienta portafolio.

**Informe Reflexivo:** Corresponde a un informe individual, en donde cada estudiante presenta un resumen de los tópicos y ejercicios, así como una reflexión de su vivencia personal respecto a cada unidad temática desarrollada.

**Comprobación de Lecturas:** Cada unidad temática contiene un respaldo teórico que debe ser leído. Son artículos científicos, se pide comprobación de lectura de acuerdo a la guía planteada para este fin (El informe de lectura puede ser mediante un mapa conceptual-diagrama o diario de doble entrada según la indicación docente)

**Temas Grupales:** Se asignarán temas por grupos para propiciar la integración de los contenidos de cada unidad temática, mediante la participación por sub grupos organizados dentro de un foro.

**Participación en ejercicios vivenciales (individuales y grupales:** Es indispensable la participación de los y las estudiantes para la realización de los diferentes ejercicios vivenciales, tanto individuales como grupales, entre ellos: Arteterapia, Ejercicio de Frases incompletas, el árbol de los logros, Ejercicio de roles de género, escalas de Autoevaluación, elaboración de fichas y tarjetas, video foro. Estos ejercicios se realizan de manera presencial y algunas actividades de manera virtual. Se les adjunta un cuadro con la especificación de la evaluación correspondiente a la “Evaluación Porcentual según Unidades”, en donde se especifica las actividades de carácter sumativo y las de carácter formativo.

Todos los reportes de los trabajos realizados deben ser entregados en la carpeta que se habilitará para ese fin en el aula virtual, en la fecha estipulada.

### VI. Bibliografía:

- Bucay Jorge. (2002) Amarse con los Ojos Abiertos. México: Océano.
- Bucay Jorge. (2003) El Camino de la Felicidad. México: Océano
- Campos Álvaro y Salas José Manuel. (2002) El placer de la vida. Costa Rica: UNFPA. Instituto WEM.
- Colás Bravo, Pilar (2007) La construcción de la identidad de género: enfoques teóricos para fundamentar la investigación e intervención educativa
- Gagliardi Alarcón y López Torresguía. (2020). Recomendaciones para el afrontamiento psicológico de la situación de covid-19. Recuperado de: <https://www.apdha.org/cadiz/wp-content/uploads/Gu%C3%ADa-recomendaciones-COVID-19.pdf>
- Kùbler-Ross Elizabeth (2014) La rueda de la vida. México: Ediciones Quad
- Kùbler-Ross Elizabeth (1989) La muerte un amanecer. México: Ediciones Quad
- Lazarus, Richard. (2000). Pasión y Razón. La Compresión de Nuestras Emociones. Barcelona: Paidós



- Ministerio de Salud/OPS. (2004). Situación actual de la salud mental en Costa Rica. San José: OPS.
- Naranjo Pereira, María Luisa (2009) Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Educación, vol33, número 2 pp. 171-190
- Naranjo Pereira, María Luisa (2007) Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y teme esencial del proceso educativo. Actualidades investigativas en Educación, vol. 7, número 3 pp. 0
- Naranjo Pereira, María Luisa (2008). Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conductas asertivas. Actualidades investigativas en Educación, vol. 8, número 1 pp. 1-27
- Roa García, Ana (2013) La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. EDETANIA 44, diciembre, 241-257
- Satir Virginia. (1991). Ejercicios para la Comunicación Humana. México.
- Vivas, Gallego y González. 2007. Educar las emociones. Segunda edición. Producciones Editoriales C. A. Recuperado de: <https://www.casadellibro.com/libro-educar-las-emociones/9788497729154/1107452>

#### Videos:

- Forum Infancias-Red Federal (Julio 11,2020) *Y acá estoy con el mundo patas para arriba*-video-YouTube <https://www.flipsnack.com/yacaestoy/y-ac-estoy-patas-para-arriba.html>
- Tessuri Mauro (8 marzo 2020) *La Emociones* –video youtube <https://www.youtube.com/watch?v=XUqQ7gLI430>
- Max Ehrman (15 nov 2011) voz Arturo Benavidez. *Desiderata* -video-youtube <https://www.youtube.com/watch?v=FtBceWvGowc>

#### VII. Normas del curso:

-El curso EE-0342 Taller de desarrollo Personal, se rige de acuerdo a las disposiciones de los Reglamentos de Orden y Disciplina de Los Estudiantes de la Universidad De Costa Rica, Reglamento De Régimen Académico Estudiantil y la Resolución VD-9374-2016 así como la Resolución VD-11502-2020 Lineamientos Académicos y Administrativos para la Docencia con Componente Virtual.

- El curso se desarrolla una vez por semana en sesiones presenciales de tres horas de duración con apoyo de actividades virtuales en cada unidad y una sesión virtual por unidad temática.

-Las sesiones presenciales y las virtuales no son de asistencia obligatoria. Sin embargo, su participación es esencial para el logro de los objetivos de aprendizaje, el trabajo en clase es parte de la evaluación formativa.

-Las actividades evaluativas se realizan tanto de forma presencial como virtual. En ambos casos, las evaluaciones son obligatorias y su inasistencia queda sujeta a la respectiva justificación, según el Reglamento de Régimen Académico Estudiantil.



- Es fundamental mantener la confidencialidad pertinente a los aspectos discutidos en el grupo y en el subgrupo, evitando dilucidar asuntos fuera de él.
- La participación en actividades grupales debe ser de manera equitativa entre sus miembros.
- Para la entrega de informes- tareas que evidencien el cumplimiento de los objetivos de aprendizaje, se empleará la plataforma oficial de la Universidad de acuerdo con la Resolución VD-9374-2016, es decir Mediación Virtual. Solo se aceptarán los informes de tareas entregados en el aula virtual y en las fechas establecidas.
- En situaciones de disconformidad, la situación deberá manejarse respetando las líneas jerárquicas establecidas: primero tratar el caso con el / la docente asignado al grupo, de no llegar a un acuerdo para resolver la situación, esta será elevada a la coordinadora de Carrera de Enfermería, quién tratará el asunto. Finalmente, de ser necesario, se canaliza la situación con la sección de Recursos Naturales. En toda circunstancia el respeto a personas involucradas será el norte en el manejo del conflicto.

### Cronograma

| SEMANA | FECHA                  | UNIDAD              | CONTENIDOS  | ACTIVIDADES  |
|--------|------------------------|---------------------|---|--|
| 1      | Jueves<br>18/08/2<br>2 | <b>UNIDAD<br/>1</b> | -Entrega y discusión del programa, aceptación de este.<br>-Orientación de la dinámica del curso.<br>-Lectura del cronograma.<br>-Organización en subgrupos.<br><br>-Introducción a la Salud Mental.<br>-Estrés y ansiedad.              | -Revisión de documentos.<br>-Aceptación del programa por parte de los estudiantes.<br>1.Conversatorio: Conociéndonos.<br>2. Ejercicios vivenciales: -Ejercicio de frases incompletas sobre Salud Mental.<br>3-Clase expositiva: Introducción al tema de Salud Mental |
| 2      | Jueves<br>25/08/2<br>2 | <b>UNIDAD<br/>1</b> | -Definición de Estrés: tipos-fuentes- estrategias de manejo.<br><br>-Concepto de Estrés-ansiedad<br><br>-Estrategias para el manejo del estrés y ansiedad. (estrategias Adaptativas vs desaptativas).<br><br>*Inicio de la arteterapia. | <b>Ejercicios Vivenciales:</b><br>-Reconociendo mi estrés (Tabla del Estrés)<br>-Test CEA “cuestionario de afrontamiento al estrés”.   |



|          |                        |                     |  |   |
|----------|------------------------|---------------------|--|---|
| <b>3</b> | Jueves<br>01/09/2<br>2 | <b>UNIDAD<br/>1</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tema Ansiedad y Estrés</li> <li>-Técnicas de afrontamiento:</li> <li>-Arteterapia</li> </ul>  | <b>Exposición Grupo 1:</b> Tema: Ansiedad y Estrés  |
| <b>4</b> | Jueves<br>08/09/2<br>2 | <b>UNIDAD<br/>1</b> | <p><b>-Cierre de la unidad.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Técnicas de afrontamiento:</li> <li>-Técnicas para el manejo del estrés:</li> <li>-ejercicios de respiración</li> <li>- visualizaciones</li> <li>- meditación</li> <li>-atención plena.</li> </ul> | <p><b>Actividad</b> “yo me comprometo a...” (ficha). En el aula virtual, van a encontrar una presentación en relación a diferentes técnicas de relajación que pueden utilizar, también se anexa un resumen.</p> <p>Revisar y escoger alguna estrategia que les interese y se van a comprometer a ponerla en práctica durante el semestre.</p> |
| <b>5</b> | Jueves<br>15/09/2<br>2 | <b>UNIDAD<br/>2</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Construcción Identitaria y Características Psicológicas Vitales:</li> <li>Autoestima, autoimagen y auto concepto.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Orientación acerca de: Guía para realizar la autobiografía y el proyecto de vida.</li> <li><b>Exposición Grupo 2:</b> Tema Autoestima, autoimagen y autoconcepto</li> </ul>   |
| <b>6</b> | Jueves<br>22/09/2<br>2 | <b>UNIDAD<br/>2</b> | <p>Socialización Patriarcal-procesos de construcción identitaria y su relación con la autoestima.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-“10 acciones para mejorar tu autoestima”</li> <li>-“La declaración universal de Autoestima”</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Clase expositiva (docente).</li> <li>2.Ejercicios vivenciales:</li> <li>- Actividad: “La ficha de identidad”.</li> <li>- Ejercicio de frases incompletas</li> <li>- Ejercicios “prejuicios e Identidad de Género”.</li> <li>- Reflexión Poema de Virginia Satir.</li> </ul>                         |
| <b>7</b> | Jueves<br>29/09/2<br>2 | <b>UNIDAD<br/>2</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Construcción Identitaria y Características Psicológicas Vitales</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Actividad: reconociendo mi valía personal.</li> <li>- Poema “Desiderata”</li> <li>-“Árbol de los logros”.</li> <li>- Reflexión.</li> </ul>  |
| <b>8</b> | Jueves<br>06/10/2<br>2 | <b>UNIDAD<br/>2</b> | <p><b>Cierre de la unidad.</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esta semana tienen que observar la película: “<i>El circo de las Mariposas</i>” y desarrollar la guía.</li> <li>-Reflexión Poema “<i>El verdadero</i></li> </ul>   |



|    |                    |             |  |   |
|----|--------------------|-------------|--|---|
|    |                    |             |  | <p><i>valor del anillo</i>".</p> <p>-Video-foro: "El Valor de la Autoestima".</p>   |
| 9  | Jueves<br>13/10/22 | UNIDAD<br>3 | <p>-Comunicación y Afirmación Personal</p> <p>Tema: Axiomas de la Comunicación</p>   | <p>1. Clase expositiva (docente).</p> <p>2. Ejercicios de comunicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Teléfono Chocho"</li> <li>- "Charadas"</li> <li>- "Ser mitológico de dos cabezas"</li> <li>- "Construyendo la torre"</li> </ul> |
| 10 | Jueves<br>20/10/22 | UNIDAD<br>3 | <p>La comunicación.</p> <p>-Tipos de comunicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La asertiva.</li> <li>• La pasiva</li> <li>• La agresiva.</li> </ul> | <p><b>Exposición sub grupo 3:</b> - Comunicación: tipos de comunicación.</p>  |
| 11 | Jueves<br>27/10/22 | UNIDAD<br>3 | <p>-Estrategias para fomentar la comunicación asertiva.</p> <p>-Ejercicios de asertividad en los diferentes contextos de la cotidianidad.</p>                        | <p>Ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Derechos asertivos"</li> <li>- Estribillo de la asertividad.</li> </ul>  |
| 12 | Jueves<br>03/11/22 | UNIDAD<br>3 | <p><b>-Cierre de unidad.</b></p> <p>-Comunicación y Afirmación Personal</p>  | <p>1. Entrega: Análisis del artículo "Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas" y adjuntarlo al informe (mapa conceptual)</p>  |
| 13 | Jueves<br>10/11/22 | UNIDAD<br>4 | <p>-Afectividad y expresión de emociones.</p> <p>-Pérdidas.</p> <p>-Las Emociones: Inteligencia emocional. Tipos de emociones.</p>                                   | <p>1. Clase expositiva (docente).</p> <p>2. Ejercicio de Atrapa Emociones.</p> <p>3. Test de las emociones.</p>   |
| 14 | Jueves<br>17/11/22 | UNIDAD<br>4 | <p>-Afectividad y expresión de emociones. Pérdidas</p> <p>-Duelo: tipo de duelo-reacciones ante las pérdidas-estrategias de manejo del duelo.</p>                    | <p><b>-Exposición Grupo 4:</b> Duelo</p>  |
|    |                    |             | <p>-Afectividad y expresión de emociones.</p> <p>-Pérdidas</p>   | <p>-Video foro Expresión de emociones.</p> <p>-Película "Intensamente"</p>  |



**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA  
SEDE DE OCCIDENTE  
CARRERA DE ENFERMERÍA**

|           |                        |                     |                           |   |
|-----------|------------------------|---------------------|---------------------------|---|
| <b>15</b> | Jueves<br>24/11/22     | <b>UNIDAD<br/>4</b> |                           |   |
| <b>16</b> | Jueves<br>01/12/2<br>2 | <b>UNIDAD<br/>4</b> | <b>-Cierre de unidad.</b> | -Reflexionando sobre "Mi Desarrollo Personal: Lo que me llevo del taller"<br>-Reporte de notas en el entorno. |



**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA  
SEDE DE OCCIDENTE  
CARRERA DE ENFERMERÍA**



---

TDP II-2022