

Autoconocimiento y crecimiento personal



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
 FACULTAD DE CONTADURÍA Y ADMINISTRACIÓN
 PLAN DE ESTUDIOS DE LA LICENCIATURA EN ADMINISTRACIÓN
 Sistema Escolarizado: Modalidad Presencial
 Programa de Estudios de la asignatura



Autoconocimiento y crecimiento personal			
Clave	Semestre	Créditos	Campo de conocimiento: Administración avanzada
	4° o 6°	8	Eje de formación: Desarrollo humano
Modalidad	Curso (X) Taller () Lab () Seminario () Otros (especificar)		Tipo
			T (X) P () T/P ()
Carácter	Obligatorio () Optativo (X) Obligatorio E () Optativo E ()		Horas
Duración (Número de semanas)	16		Semana
			Teóricas: 4
			Prácticas: 0
			Total: 4
			Teóricas: 64
			Prácticas: 0
			Total: 64
Seriación			
Ninguna (X)			
Obligatoria ()			
Asignatura antecedente			
Asignatura subsecuente			
Indicativa ()			
Asignatura antecedente			
Asignatura subsecuente			
Objetivo general:			
<p>Al finalizar el curso, el alumnado comprenderá los procesos psicológicos relacionados con su autoconocimiento, así como elementos que le permitan potenciar su crecimiento en la vida personal y profesional.</p>			

Objetivos particulares:

Al finalizar la unidad, el alumnado:

1. Identificará los componentes de la personalidad.
2. Distinguirá cómo funcionan los pensamientos y la influencia que tienen en las decisiones.
3. Identificará las diferentes emociones, así como la relación que guardan con su desarrollo profesional y personal.
4. Identificará algunos factores que intervienen en las relaciones interpersonales.
5. Identificará los elementos a tomar en cuenta para establecer metas personales.
6. Conocerá algunas estrategias para el manejo de los riesgos psicosociales en las organizaciones.

Índice temático			
Unidad	Tema	Horas Semestre	
		Teóricas	Prácticas
1	Personalidad	12	0
2	Pensamientos	12	0
3	Emociones	12	0
4	Relaciones interpersonales	10	0
5	Metas personales (proyecto de vida)	10	0
6	Estrategias para el manejo de los riesgos psicosociales en las organizaciones	8	0
Total		64	

Contenidos temáticos	
Subtemas	
Temas	1. Personalidad
1	1.1. Concepto de personalidad 1.2. Temperamento 1.2.1. Tipos de temperamento 1.2.2. Identificación del temperamento 1.3. Carácter 1.3.1. Tipos de carácter 1.3.2. Identificación del carácter 1.4. Rasgos de personalidad
	2. Pensamientos
2	2.1. Concepto de pensamiento 2.2. Tipos de pensamiento 2.2.1. Convergente 2.2.2. Divergente 2.3. Relación de los pensamientos con el cuerpo 2.4. Relación de los pensamientos con las emociones 2.5. Distorsiones cognitivas

	2.5.1. Tipos de distorsiones cognitivas 2.5.2. Influencia de las distorsiones cognitivas en el pensamiento 2.5.3. Estrategias para evitar distorsiones cognitivas
	3. Emociones
3	3.1. Concepto de emoción 3.2. Clasificación de las emociones 3.3. Relación de las emociones con el cuerpo 3.4. Inteligencia emocional 3.5. Crisis emocionales
	4. Relaciones interpersonales
4	4.1. Tipos de relaciones interpersonales 4.2. Apego 4.3. Comunicación 4.3.1. Asertiva 4.3.2. Efectiva 4.3.3. Pasiva/Agresiva
	5. Metas personales (proyecto de vida)
5	5.1. Tipos de metas 5.1.1. Corto plazo 5.1.2. Mediano plazo 5.1.3. Largo plazo 5.2. Intereses personales 5.3. Hábitos
	6. Estrategias para el manejo de los riesgos psicosociales en las organizaciones
6	6.1. Método SOLVE 6.1.1. Antecedentes 6.1.2. Definición y características 6.1.3. Aplicación en organizaciones 6.2. Programa de Bienestar Emocional en el Trabajo 6.3. NOM-035

Estrategias didácticas	
	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Aprendizaje basado en problemas ◦ Ejercicios en clase ◦ Trabajos de investigación ◦ Exposición ◦ Lecturas ◦ Infografías ◦ Aprendizaje colaborativo ◦ Elaboración de mapas mentales y conceptuales ◦ Juego de roles ◦ Vídeos

Evaluación del aprendizaje	
	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Tareas ◦ Ensayos

<ul style="list-style-type: none"> ◦ Portafolio de evidencias ◦ Rúbricas ◦ Exposiciones ◦ Videos ◦ Participación ◦ Bitácoras
--

Perfil profesiográfico del docente	
Título o grado	Licenciatura en Psicología, Pedagogía, Administración, preferentemente con estudios de Maestría en ciencias económico-administrativas.
Experiencia docente	Mínima de 2 años en educación media superior, superior o posgrado.
Otras características	<p>Contar con experiencia en la elaboración o impartición de cursos y talleres relacionados con los temas de la asignatura.</p> <p>Compartir, respetar y fomentar los valores fundamentales que orientan a la Universidad Nacional Autónoma de México.</p> <p>Para profesores(as) de nuevo ingreso: Haber aprobado el “Curso Fundamental para profesores de Nuevo Ingreso (Didáctica Básica)” que imparte la Facultad de Contaduría y Administración, así como cubrir satisfactoriamente los requisitos impuestos por el departamento de selección y reclutamiento de la Facultad de Contaduría y Administración.</p> <p>Para profesores(as) que ya imparten clases en la Facultad: Haber participado recientemente en cursos de actualización docente y de actualización disciplinar con un mínimo de 20 horas.</p>

Bibliografía básica
<ul style="list-style-type: none"> ◦ Benavente, M.H. (2014). <i>Sobre la personalidad madura</i>. Madrid: CCS. ◦ Bermúdez, J., Pérez-García, A. M., Ruiz Caballero, J. A., Sanjuán, P. y Rueda, B. (2012). <i>Psicología de la Personalidad</i>. Madrid: UNED. ◦ Cala, I. (2016). <i>El alfabeto emocional</i>. México: Grupo Gama Impresores. ◦ De Sánchez M. (1991). <i>Desarrollo de Habilidades del pensamiento, procesos básicos del pensamiento</i>. México: Trillas ◦ Hansberg, O. (1996). <i>La diversidad de las emociones</i>. México: FCE. ◦ Lantieri, L. y Goleman, D. (2009). <i>La inteligencia emocional infantil y juvenil</i>. España: Aguilar. ◦ Maurin, S. (2013). <i>Educación emocional y social en las escuelas. Un nuevo paradigma, estrategias y experiencias</i>. Argentina: Bonum. ◦ Plutchik, R. (1987). <i>Las Emociones</i>. México, Diana. ◦ Reeve, J. (2003). <i>Motivación y emoción</i>. (3a ed.) México: McGraw-Hill Interamericana. ◦ Soler, V. (2016). <i>Desarrollo socioafectivo</i>. Madrid: Síntesis.
Mesografía (referencias electrónicas)
<ul style="list-style-type: none"> ◦ Cubela, J.M. (2021). Orientaciones educativas para promover el crecimiento personal en jóvenes. Una propuesta para educadores. <i>Revista de Investigaciones, Formación y Desarrollo</i>, 9 (1), 65-70. DOI: https://doi.org/10.34070/rif.v7i1 ◦ Díaz, J.F. y Sánchez, M.P. (2001). Relevancia de los estilos de personalidad y las metas personales en la predicción de satisfacción vital. <i>Anales de psicología</i>, 17 (2), 151-158. Recuperado de: https://www.um.es/analesps/v17/v17_2/01-17_2.pdf

- Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2012). SOLVE: Integrando la promoción de la salud a las políticas de SST en el lugar de trabajo. (2ª ed.). Ginebra: OIT. Recuperado de: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/instructionalmaterial/wcms_203380.pdf
- Rubí, I. (Coord). (2016). *Bienestar emocional y Desarrollo humano en el trabajo: Evolución y desafíos en México*. México: Secretaria de Trabajo y Previsión Social. Recuperado de: http://www.stps.gob.mx/bp/gob_mx/Libro-Bienestar%20Emocional%20y%20desarrollo%20humano%20en%20el%20trabajo-Evolucion%20y%20desafios%20en%20Mexico.pdf
- Salmela, K. (2010). Personal goals and well-being: How do young people navigate their lives? *New Directions for Child and Adolescent Development*. 130, 13-26. DOI: <https://doi.org/10.1002/cd.278>
- Secretaria del Trabajo y Previsión Social. (2019) *Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención*. Recuperado de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/503381/NOM035_guia.pdf

Bibliografía complementaria

- Bermúdez, R, Pérez, L.M. (2004). *Aprendizaje formativo y crecimiento personal*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Domínguez, B. (2011). El sistema nervioso autónomo y nuestra capacidad para relacionarnos. En *Enseñanza e investigación en psicología*, PAPIIME PE303407 PAPIIT-UNAM IN305508-3 PAPIITIT304711-3 Número Especial.
- Fernández, P. y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 63-93. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927005>
- González, F. (1995). *Comunicación, Personalidad y Desarrollo*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Reséndiz, A. (2015). *Cómo educar las emociones en el ámbito escolar y familiar: Recomendaciones para la puesta en práctica de una educación emocional*. (Tesina). Facultad de Filosofía y Letras Colegio de Pedagogía, Universidad Nacional Autónoma de México.

Mesografía (referencias electrónicas)

- Bermúdez, R. (2001). Aprendizaje formativo: una opción para el crecimiento personal. *Revista Cubana de Psicología*, 18 (3), 214-226. Recuperado de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v18n3/03.pdf>
- Christopher, C. (2015) *Educación emocional y social, análisis internacional*. Recuperado de: http://www.marisa-fernandez.es/fotos_articulos/25-educacionemocional.pdf
- Diekstra, R. (2015). *Educación emocional, social y de la creatividad*. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=5tMkAfQKmSk>
- Fernández P., Extremera, P. (2009). *La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad*. Recuperado de: http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF35estudio_felicidad.pdf
- García, A. (2017). Cerebro Maleable. *Revista de Divulgación de la ciencia de la UNAM ¿Cómo ves?* Recuperado de: <http://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/118/el-cerebro-maleable>
- García, J. Á. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36(1), 1-24. ISSN: 0379-7082. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44023984007>
- Guerrero V. (2017). Cerebro y emociones ¿podemos elegir que sentir? *Revista de Divulgación de la ciencia de la UNAM ¿Cómo ves?* Recuperado de: <http://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/196/cerebro-y-emociones- podemos-elegir-que-sentir>