

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 0470	Semestre 3° o 6°	Créditos 8	Campo de conocimiento: Administración avanzada	
			Eje de formación: Desarrollo humano	
Modalidad	Curso (X) Taller () Lab () Seminario () Otros ()		Tipo	T (X) P () T/P ()
Carácter	Obligatorio () Optativo (X) Obligatorio E () Optativo E ()		Horas	
Duración (Número de semanas)	16		Semana	Semestre
			Teóricas: 4	Teóricas: 64
			Prácticas: 0	Prácticas: 0
			Total: 4	Total: 64
Seriación				
Ninguna (X)				
Obligatoria ()				
Asignatura antecedente				
Asignatura subsecuente				
Indicativa ()				
Asignatura antecedente				
Asignatura subsecuente				
Objetivo general:				
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.				

Objetivos particulares:

Al finalizar el curso, el alumnado:

1. Identificará los componentes de la personalidad.
2. Comprenderá cómo funcionan los pensamientos y la influencia que tienen en las decisiones.
3. Comprenderá 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	

Estrategias didácticas

- 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

- Tareas dentro y fuera de aula
- Ensayos
- Portafolio de evidencias

<ul style="list-style-type: none"> ◦ 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 impartiendo clases 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 profesoras/es 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 profesoras/es 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*, PAPIME 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>