



# Sílabo de Desarrollo Psicológico Personal I

## I. Datos generales

<b>Código</b>	ASUC 00211			
<b>Carácter</b>	Obligatorio			
<b>Créditos</b>	2			
<b>Periodo académico</b>	2020			
<b>Prerrequisito</b>	Ninguno			
<b>Horas</b>	<b>Teóricas:</b>	0	<b>Prácticas:</b>	4

## II. Sumilla de la asignatura

---

La asignatura corresponde al área formativa, es de naturaleza práctica. Tiene como propósito analizar el comportamiento individual y/o grupal teniendo en cuenta las variables socioculturales de su entorno.

La asignatura contiene: introducción a la inteligencia emocional, los factores que determinan el estado emocional, aplicaciones prácticas de la inteligencia emocional en la vida diaria y en el centro laboral, la percepción personal. Contiene también los principios de la comunicación asertiva, los elementos en la comunicación, el análisis de la productividad en la actualidad y métodos efectivos para aumentar el desempeño.

---

## III. Resultado de aprendizaje de la asignatura

---

Al finalizar la asignatura, el estudiante será capaz de aplicar los elementos de la inteligencia emocional en su forma de pensar, sentir y actuar de forma que pueda relacionarse mejor con los demás y consigo mismo.

---



#### IV. Organización de aprendizajes

Unidad I Inteligencia emocional aplicada		Duración en horas	16
<b>Resultado de aprendizaje de la unidad</b>	Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar los factores que determinan su estado emocional y tiene la capacidad de influir para modificar de manera positiva el estado de ánimo.		
<b>Conocimientos</b>	<b>Habilidades</b>	<b>Actitudes</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Teorías de la Inteligencia Emocional</li> <li>✓ Aplicaciones prácticas de la Inteligencia Emocional.</li> <li>✓ Elementos físicos, mentales y psicológicos en el estado emocional.</li> <li>✓ Análisis del Comportamiento Humano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conoce las teorías de la inteligencia emocional y la evolución de los mismos en el tiempo.</li> <li>✓ Reconoce la importancia y las aplicaciones prácticas de la inteligencia emocional en la actualidad.</li> <li>✓ Influye en su estado emocional a partir de los elementos físicos, mentales y psicológicos del mismo.</li> <li>✓ Identifica las motivaciones principales de su propio comportamiento y el de los demás.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Demuestra flexibilidad en sus pensamientos, emociones y formas de ver el entorno que lo rodea.</li> <li>✓ Mantiene un interés por entender las motivaciones personales de las personas con las que interactúa.</li> <li>✓ Establece un ambiente emocional positivo a nivel personal y profesional.</li> </ul>	
Instrumento de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rúbrica de evaluación</li> </ul>		
Bibliografía (básica y complementaria)	<p><b>Básica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bradberry, Travis &amp; Greaves, Jean. Inteligencia Emocional 2.0</li> </ul> <p><b>Complementaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Goleman, Daniel. <i>Inteligencia Emocional</i></li> <li>• Rodríguez F. (2014). <i>Rasgos de personalidad e inteligencia emocional del personal de seguridad pública de Huancayo al 2015.</i>  <a href="http://journals.continental.edu.pe/index.php/apuntes/article/view/359/362">http://journals.continental.edu.pe/index.php/apuntes/article/view/359/362</a></li> </ul>		
Recursos educativos digitales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las emociones en su máxima expresión</li> <li>• <a href="http://www.harvard-deusto.com/articulo/Las-emociones-en-su-maxima-expresion">http://www.harvard-deusto.com/articulo/Las-emociones-en-su-maxima-expresion</a></li> </ul>		



<b>Unidad II Comunicación asertiva</b>		Duración en horas	16
<b>Resultado de aprendizaje de la unidad</b>	Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar los elementos de la comunicación asertiva y analiza su aplicación según las situaciones en las cuales se encuentra en su vida personal y profesional.		
Conocimientos	Habilidades	Actitudes	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Teorías de la comunicación</li> <li>✓ La comunicación según situaciones específicas.</li> <li>✓ Elementos de la comunicación asertiva.</li> <li>✓ Manejo de conflictos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conoce las teorías de la comunicación.</li> <li>✓ Utiliza la comunicación de manera adecuada según la situación en la que se encuentre.</li> <li>✓ Analiza los elementos de la comunicación asertiva y los utiliza eficientemente.</li> <li>✓ Investiga y aplica modelos de manejo de conflictos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Establece buenas relaciones interpersonales en base a una comunicación asertiva.</li> <li>✓ Sabe manejar conflictos personales y profesionales de manera ética y eficiente.</li> </ul>	
Instrumento de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rúbricas de evaluación</li> </ul>		
Bibliografía (básica y complementaria)	<p><b>Básica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Heen, Bruce; Patton, Bruce y Stone, Douglas. Conversaciones difíciles.</li> </ul> <p><b>Complementaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Clain, Susan. <i>El poder de los introvertidos en un mundo incapaz de callarse.</i></li> <li>• Rodríguez F. (2014). <i>Rasgos de personalidad e inteligencia emocional del personal de seguridad pública de Huancayo al 2015.</i> <a href="http://journals.continental.edu.pe/index.php/apuntes/article/view/359/362">http://journals.continental.edu.pe/index.php/apuntes/article/view/359/362</a></li> </ul>		
Recursos educativos digitales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crisis permanente y comunicación eficaz: habilidades directivas</li> <li>• <a href="http://www.harvard-deusto.com/articulo/Crisis-permanente-y-comunicacion-eficaz-habilidades-directivas">http://www.harvard-deusto.com/articulo/Crisis-permanente-y-comunicacion-eficaz-habilidades-directivas</a></li> </ul>		



<b>Unidad III</b> <b>Productividad personal y profesional</b>		Duración en horas	16
<b>Resultado de aprendizaje de la unidad</b>	Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de desarrollar un planeamiento estratégico a nivel personal y profesional.		
<b>Conocimientos</b>	<b>Habilidades</b>	<b>Actitudes</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ La productividad profesional en la actualidad.</li> <li>✓ Optimización de recursos personales.</li> <li>✓ Planificación estratégica.</li> <li>✓ <i>Concentración y enfoque.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conoce la importancia de la productividad profesional en la actualidad.</li> <li>✓ Optimiza el uso de su tiempo, energía y acciones para conseguir sus objetivos personales y profesionales.</li> <li>✓ Mantiene un alto nivel de concentración y enfoque en sus actividades diarias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conoce la diferencia entre lo urgente y lo importante en su vida a nivel personal y profesional.</li> <li>✓ Demuestra un claro entendimiento sobre sus objetivos en la vida.</li> </ul>	
Instrumento de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Rubrica de exposición</i></li> </ul>		
Bibliografía (básica y complementaria)	<p><b>Básica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dubnig Charles. El poder de los hábitos.</li> </ul> <p><b>Complementaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kahneman, Daniel. Pensar rápido, pensar lento.</i></li> <li>• Rodríguez F. (2014). <i>Rasgos de personalidad e inteligencia emocional del personal de seguridad pública de Huancayo al 2015.</i></li> <li>• <a href="http://journals.continental.edu.pe/index.php/apuntes/article/view/359/362">http://journals.continental.edu.pe/index.php/apuntes/article/view/359/362</a></li> </ul>		
Recursos educativos digitales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Work Smarter, Not Harder: Time Management for Personal &amp; Professional Productivity.</b></li> <li>• <a href="https://www.coursera.org/learn/work-smarter-not-harder">https://www.coursera.org/learn/work-smarter-not-harder</a></li> </ul>		



<b>Unidad IV Liderazgo</b>		Duración en horas	16
<b>Resultado de aprendizaje de la unidad</b>	Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar los conceptos aprendidos sobre el liderazgo para realizar conversaciones efectivas en diferentes situaciones personales y profesionales.		
<b>Conocimientos</b>	<b>Habilidades</b>	<b>Actitudes</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Qué es el liderazgo y los tipos de liderazgo.</li> <li>✓ Seguridad personal.</li> <li>✓ El carisma y la empatía.</li> <li>✓ <i>El arte de la conversación.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conoce los diferentes tipos de liderazgo.</li> <li>✓ Analiza su nivel de seguridad personal.</li> <li>✓ Analiza los factores que determinan el nivel de carisma y la empatía.</li> <li>✓ Conoce los elementos de una conversación efectiva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mantiene un alto nivel de seguridad personal.</li> <li>✓ Demuestra la capacidad de liderar un grupo de trabajo a través de la empatía y el carisma.</li> <li>✓ Mantiene una conversación efectiva en distintos ambientes.</li> </ul>	
Instrumento de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pruebas de ejecución</li> </ul>		
Bibliografía (básica y complementaria)	<p><b>Básica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fox, Olivia. El mito del carisma.</li> </ul> <p><b>Complementaria:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sineck, Simón. Empieza por el por qué.</li> <li>• Rodríguez F. (2014). <i>Rasgos de personalidad e inteligencia emocional del personal de seguridad pública de Huancayo al 2015.</i> <a href="http://journals.continental.edu.pe/index.php/apuntes/article/view/359/362">http://journals.continental.edu.pe/index.php/apuntes/article/view/359/362</a></li> </ul>		
Recursos educativos digitales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Leadership that get results – Daniel Goleman.</b></li> <li>• <a href="https://www.haygroup.com/downloads/fi/leadership_that_gets_results.pdf">https://www.haygroup.com/downloads/fi/leadership_that_gets_results.pdf</a></li> </ul>		

## V. Metodología

En el desarrollo de la asignatura, se empleará una metodología activa centrada en el estudiante en el que se desarrollarán exposiciones dialogadas y participativas, combinadas con discusiones y diálogos simultáneos, métodos de casos, el debate, el panel, el trabajo en equipo, además del chat y el foro a través del aula virtual.

Los estudiantes realizarán un trabajo individual en pares (tándem), y en equipos, propiciándose la investigación bibliográfica de campo vía internet, la consulta a expertos, la lectura compartida y los resúmenes, complementados en audios, videos o recursos multimedia propiciando el desarrollo de comunidades de interaprendizaje mediados por la tecnología.



## VI. Evaluación

### VI.1. Modalidad presencial

Rubros	Comprende	Instrumentos	Peso
<b>Evaluación de entrada</b>	Prerrequisitos o conocimientos de la asignatura	Prueba objetiva	Requisito
Consolidado 1	Unidad I	<i>Rúbricas de evaluación</i>	20%
	Unidad II	<i>Rúbricas de evaluación</i>	
<b>Evaluación parcial</b>	Unidad I y II	<i>Lista de Cotejo</i>	20%
Consolidado 2	Unidad III	<i>Rúbrica de evaluación</i>	20%
	Unidad IV	<i>Pruebas de ejecución</i>	
<b>Evaluación final</b>	Todas las unidades	<i>Rúbrica de Evaluación</i>	40%
<b>Evaluación sustitutoria (*)</b>	Todas las unidades	<i>Rúbrica de evaluación</i>	

(\*) Reemplaza la nota más baja obtenida en los rubros anteriores

### VI.2. Modalidad semipresencial

Rubros	Comprende	Instrumentos	Peso
<b>Evaluación de entrada</b>	Prerrequisito	Prueba objetiva	Requisito
Consolidado 1	Unidad I	<i>Rúbricas de evaluación</i>	20%
<b>Evaluación Parcial</b>	Unidad I y II	<i>Lista de Cotejo</i>	20%
Consolidado 2	Unidad III	<i>Rúbrica de evaluación</i>	20%
<b>Evaluación Final</b>	Todas las unidades	<i>Rúbrica de Evaluación</i>	40%
<b>Evaluación sustitutoria (*)</b>	Todas las unidades	<i>Rúbrica de evaluación</i>	

(\*) Reemplaza la nota más baja obtenida en los rubros anteriores

**Fórmula para obtener el promedio:**

$$PF = C1 (20\%) + EP (20\%) + C2 (20\%) + EF (40\%)$$