

SÍLABO

Desarrollo Psicológico Personal

| | | | |
|----------------------|-----------------|-----------------|--------------------|
| Código | ASUC01077 | Carácter | Obligatorio |
| Prerrequisito | Ninguno | | |
| Créditos | 3 | | |
| Horas | Teóricas | 2 | Prácticas 2 |
| Año académico | 2022 | | |

I. Introducción

Desarrollo Psicológico Personal es una asignatura obligatoria que se ubica en el primer ciclo de estudios de la carrera de Psicología. No es pre requisito de ninguna otra asignatura. Es pre requisito de la asignatura de Psicología de la Motivación y Emoción. Con esta asignatura se desarrolla, en un nivel inicial, dos de las competencias específicas de la carrera: Evaluación y Compromiso Ético de la Práctica Psicológica. En virtud de lo anterior, la relevancia de la asignatura reside en identificar los elementos claves del repertorio conductual, cognitivo y emocional, importantes para su desarrollo personal, así como también identificar las situaciones personales que conlleven a dilemas éticos.

Los contenidos generales que la asignatura desarrolla son los siguientes: Importancia del desarrollo personal, motivación y autorrealización, personalidad, habilidades sociales, inteligencia emocional, bienestar psicológico y calidad de vida, aspectos actitudinales del profesional de Psicología.

II. Resultado de aprendizaje

Al finalizar la asignatura, el estudiante será capaz de identificar los elementos clave del repertorio conductual, cognitivo y emocional de sí mismo, tomando en cuenta los principios y normas de la ética profesional del psicólogo.

III. Organización de los aprendizajes

| Unidad 1 Desarrollo personal y autorrealización | | Duración en horas | 16 |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------|
| Resultado de aprendizaje: | Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar los factores que determinan su autoestima y autopercepción. Lo cual le dará herramientas para lograr la motivación y superación personal. | | |
| Ejes temáticos: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Evolución del autoconcepto y el desarrollo de la autoestima 2. La adquisición de la Identidad y conciencia personal 3. Autodescubrimiento personal 4. Motivación y superación personal | | |

| Unidad 2 Inteligencia emocional y habilidades sociales | | Duración en horas | 16 |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------|
| Resultado de aprendizaje: | Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de aplicar los elementos de la comunicación asertiva y reconocer la importancia de las habilidades sociales en situaciones interpersonales, socialmente aceptadas dentro de un contexto sociocultural. | | |
| Ejes temáticos: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Teorías y aplicaciones prácticas de la inteligencia emocional 2. Elementos de la comunicación asertiva 3. Importancia de las habilidades sociales 4. Manejo de conflictos | | |

| Unidad 3 Bienestar psicológico y calidad de vida | | Duración en horas | 16 |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------|
| Resultado de aprendizaje: | Al finalizar la unidad, el estudiante estará en la capacidad de desarrollar un proyecto de vida a nivel personal y ponderar sus propios recursos personales. | | |
| Ejes temáticos: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Autoaceptación y autonomía 2. Propósito de vida y crecimiento personal 3. Psicología positiva y calidad de vida 4. Optimización de recursos personales | | |

| Unidad 4 Aspectos actitudinales del profesional de psicología | | Duración en horas | 16 |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------|
| Resultado de aprendizaje: | Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar las competencias profesionales del psicólogo; así como, conocer los lineamientos del código de ética del psicólogo peruano aplicándolo a su vida profesional. | | |
| Ejes temáticos: | <ol style="list-style-type: none"> 1. Perfil de competencias profesionales del psicólogo 2. Código de ética del psicólogo peruano 3. Ética en la vida profesional | | |

IV. Metodología

El curso exige la participación constante de los estudiantes a través de exposiciones, lecturas, solución de ejercicios y debates. Para ello, se indicará oportunamente las lecturas que deben ser trabajadas antes de cada clase, se proporcionará el material de ejercicios y se trabajará en el aula en equipos para la solución de ejercicios prácticos.

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.

Las principales estrategias a utilizarse serán las siguientes:

Modalidad Presencial - Virtual

- Método de casos, mediante el análisis y solución de casos reales o simulados.
- Aprendizaje cooperativo, a través del desarrollo de aprendizajes activos y significativos de manera cooperativa donde los estudiantes aportan al desarrollo de la actividad.
- Exposiciones, que busca activar los procesos cognitivos y habilidades de comunicación en el estudiante.
- Lección magistral, a través del cual el docente comparte experiencias con el estudiante.
- Clase invertida, al asignar a los estudiantes textos o vídeos previos al desarrollo de clase e implementado en el aula virtual.
- Gamificación al utilizar juegos para desarrollar aprendizajes a través de experiencias gratas y dinámicas.

Modalidad semipresencial

- Métodos de casos, mediante el análisis y solución de casos reales o simulados.
- Debates a través de foros en el aula virtual.
- Aprendizaje invertido.
- Aula invertida.

Modalidad Educación a Distancia

- Métodos de casos, mediante el análisis y solución de casos reales o simulados.
 - Debates a través de foros en el aula virtual.
 - Aprendizaje invertido.
 - Aula invertida.
-

V. Evaluación
Modalidad Presencial - Virtual

| Rubros | Unidad por evaluar | Fecha | Entregable/Instrumento | Peso parcial | Peso Total |
|---------------------------------|--------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| Evaluación de entrada | Prerrequisito | Primera sesión | Prueba mixta que evalúa conocimientos previos | | 0 % |
| Consolidado 1 C1 | 1 | Semana 4 | Representación gráfica sobre el autoconcepto y autodescubrimiento personal / Rúbrica de evaluación | 60% | 20 % |
| | 2 | Semana 7 | Rúbrica de evaluación Actividades de trabajo autónomo en línea. | 40% | |
| Evaluación parcial EP | 1 y 2 | Semana 8 | Resolución de caso / Lista de cotejo | | 25 % |
| Consolidado 2 C2 | 3 | Semana 12 | Proyecto de vida personal y FODA / Lista de cotejo | 60% | 20 % |
| | 4 | Semana 15 | Lista de cotejo Actividades de trabajo autónomo en línea | 40% | |
| Evaluación final EF | Todas las unidades | Semana 16 | Examen individual / Rúbrica de evaluación | | 35 % |
| Evaluación sustitutoria * | Todas las unidades | Posterior a la evaluación final | Aplica | | |

* Reemplaza la nota más baja obtenida en los rubros anteriores.

Modalidad semipresencial

| Rubros | Unidad por evaluar | Fecha | Entregable/Instrumento | Peso Total |
|---------------------------------|--------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Evaluación de entrada | Prerrequisito | Primera sesión | Prueba mixta que evalúa conocimientos previos | 0 % |
| Consolidado 1 C1 | 1 | Semana 1-3 | Representación gráfica sobre el autoconcepto y autodescubrimiento personal / Rúbrica de evaluación | 20 % |
| Evaluación parcial EP | 1 y 2 | Semana 4 | Resolución de caso / Lista de cotejo | 25 % |
| Consolidado 2 C2 | 3 | Semana 5-7 | Proyecto de vida personal y FODA / Lista de cotejo | 20 % |
| Evaluación final EF | Todas las unidades | Semana 8 | Examen individual / Rúbrica de evaluación | 35 % |
| Evaluación sustitutoria * | Todas las unidades | Fecha posterior a la evaluación final | Aplica | |

* Reemplaza la nota más baja obtenida en los rubros anteriores.

Modalidad Educación a Distancia

| Rubros | Unidad por evaluar | Fecha | Entregable/Instrumento | Peso |
|---------------------------------|--------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Evaluación de entrada | Prerrequisito | Primera sesión | Prueba mixta que evalúa conocimientos previos | 0 % |
| Consolidado 1 C1 | 1 | Semana 2 | Representación gráfica sobre el autoconcepto y autodescubrimiento personal / Rúbrica de evaluación | 20 % |
| Evaluación parcial EP | 1 y 2 | Semana 4 | Resolución de caso / Lista de cotejo | 25 % |
| Consolidado 2 C2 | 3 | Semana 6 | Proyecto de vida personal y FODA / Lista de cotejo | 20 % |
| Evaluación final EF | Todas las unidades | Semana 8 | Examen individual / Rúbrica de evaluación | 35 % |
| Evaluación sustitutoria | Todas las unidades | Fecha posterior a la evaluación final | Aplica | |

* Reemplaza la nota más baja obtenida en los rubros anteriores.

Fórmula para obtener el promedio:

$$PF = C1 (20 \%) + EP (25 \%) + C2 (20 \%) + EF (35 \%)$$

VI. Bibliografía

Básica

Extremera, N., Fernández, P. (2015). *Inteligencia emocional y educación: Psicología. Grupo 5*. <https://bit.ly/31kiZii>

Muradep, L. (2009). *Coaching para la transformación personal: Un modelo integrado de la PNL y la ontología del lenguaje*. Granica. <https://bit.ly/32LlwT7>

Complementaria

Enríquez, A. (2007). *Ética y Valores 1. Un enfoque constructivista*. México: Pearson Educación.

Arias-Chavez, D., Vera-Buitron, M. P., Ramos-Quispe, T. y Pérez-Saavedra, S. (2020). Engagement and Emotional Intelligence in Students of a Private University in the City of Arequipa. *Journal, Article. Propósitos y representaciones*. Volume: 8. Issue: 1. Article Number: UNSP e423. Published: JAN-APR 2020. 10.20511/pyr2020.v8n1.423
<http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/423>