

Universidad Autónoma de Coahuila

DESARROLLO HUMANO Y CRECIMIENTO PERSONAL



Introducción al Módulo

PRESENTACIÓN

El Desarrollo Humano tiene como prioridad y fundamento la mejora del ser. Por ello, iniciaremos reconociendo en dónde te encuentras, para posteriormente, visualizar hacia dónde te diriges; además de conocer los medios que puedes emplear para lograr tus objetivos y alcanzar las metas que te has propuesto para tu vida.

Se busca, mediante el Desarrollo Humano, que potencialices al máximo tus habilidades, competencias, actitudes y valores para adaptarte a los diferentes cambios políticos, sociales, culturales y económicos. Con lo anterior contribuirás, directa o indirectamente, en las transformaciones sociales y a mejorar tu entorno.

A lo largo de este curso podrás aprender, experimentar y controlar tus emociones y sentimientos, adquiriendo herramientas que podrás aplicar en tu vida escolar, de forma personal y en tu futuro laboral. Con tu voluntad y disposición, este curso será trascendental en tu vida. Adquirirás herramientas para iniciar el cambio, para interactuar de manera más efectiva con los demás a partir de una transformación en tu manera de pensar, contribuyendo a la mejora de la sociedad en general.

Introducción al Módulo

BIENVENIDA

Te doy la bienvenida a tu curso de Desarrollo Humano y Crecimiento Personal. De antemano, te felicito por continuar con tus estudios. Si eres una persona que trabaja y tuvo que suspender, en su momento, sus estudios de bachillerato o que por otras circunstancias de la vida decidiste ingresar al modelo de Educación a Distancia de la Universidad Autónoma de Coahuila, reconocemos el gran esfuerzo que estás realizando para concluir tus estudios de educación media superior.

A pesar de no estar reunidos en un salón de clase ordinario, gracias a los avances tecnológicos podremos estar siempre en contacto para que lleves a buen término el curso de este módulo.

Nuestra Universidad ha realizado un cambio en sus planes de estudio para el nivel de Bachillerato. Esta modificación pretende, en conjunto con otras disciplinas, incentivar una serie de competencias clasificadas como Genéricas y Disciplinarias. Este curso ha sido diseñado con esa finalidad: hacerte competente y desarrollar tus potencialidades.

Las sesiones se realizarán a través de esta Plataforma en donde encontrarás las actividades a cumplir, los documentos de lectura, los videos instruccionales, las indicaciones para evaluaciones y todo el material necesario para llevar a buen término tu materia.

Introducción al Módulo

INTRODUCCIÓN

Este material ha sido preparado para que tú, estudiante de Bachillerato de Educación a Distancia, vivas la experiencia del Desarrollo Humano y Crecimiento Personal y conozcas las virtudes que ofrece este camino a tu vida.

Introducirte e involucrarte en la materia te da la oportunidad de conocerte, entrar en contacto contigo mismo y tomar conciencia, no solo de ti, sino además del entorno y de los otros seres que te rodean. Pretendo que inicies el camino puliendo y desarrollando al máximo todas las potencialidades de tu ser.

A través de las actividades, darás pauta a cambios y transformaciones que te permitirán aceptar y perfeccionar lo que eres sin afectar tu esencia. Decidirás el rumbo que seguirá tu vida, fundamentándolo en tu capacidad innata de aprender a aprender, experimentar y controlar tus sentimientos y emociones a través de actividades que te conducirán a apreciarte a ti mismo, conocerte, autoevaluarte, valorarte y ser consciente de tus actos.

Para involucrarte en el conocimiento de ti mismo se requiere que tengas la VOLUNTAD de realizar un cambio positivo en tu manera de vivir. Tomarás decisiones para mejorar tu propia percepción de ti mismo y de los demás; comprenderás que el ser humano no es perfecto en su actuar, pero sí es perfectible a través de la comprensión de sus habilidades, aptitudes, éxitos-fracasos y oportunidades para afrontar la adversidad de manera diferente.

Introducción al Módulo

Te invito a disfrutar tu aprendizaje en la materia a través de tu compromiso, empeño, trabajo, responsabilidad y honestidad, pero sobre todo, de la apertura a nuevas formas de verte a ti mismo y a las ideas que conocerás; primero trabajando en forma individual y después interactuando con tus compañeros por medio del chat, compartiendo con ellos la experiencia del crecimiento interno a través de la Plataforma.

Este nuevo modelo me permitirá evaluar constantemente tu aprendizaje y supervisar tus avances, ofreciéndote la ayuda que requieras cuando sea necesario.

Te reitero la felicitación y la invitación de darte la oportunidad de conocerte, reconocerte y planear con más herramientas tu futuro.

Introducción al Módulo

COMPETENCIA GENÉRICA DEL MÓDULO

SE AUTODETERMINA Y CUIDA DE SÍ

1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue
 - 1.1. Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.
 - 1.2. Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase.
 - 1.3. Elige alternativas y cursos de acción con base en criterios sustentados y en el marco de un proyecto de vida.
 - 1.4. Analiza críticamente los factores que influyen en su toma de decisiones.
 - 1.5. Asume las consecuencias de sus comportamientos y decisiones.
Administra los recursos disponibles teniendo en cuenta las restricciones para el logro de sus metas

Introducción al Módulo

APRENDE DE FORMA AUTÓNOMA

7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida
 - 7.1. Define metas y da seguimiento a sus procesos de construcción de conocimiento.
 - 7.2. Identifica las actividades que le resultan de menor y mayor interés y dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos y obstáculos.
 - 7.3. Articula saberes de diversos campos y establece relaciones entre ellos y su vida cotidiana.

PARTICIPA CON RESPONSABILIDAD EN LA SOCIEDAD

10. Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales
 - 10.1. Reconoce que la diversidad tiene lugar en un espacio democrático de igualdad de dignidad y derechos de todas las personas, y rechaza toda forma de discriminación.

Introducción al Módulo

10.2. Dialoga y aprende de personas con distintos puntos de vista y tradiciones culturales mediante la ubicación de sus propias circunstancias en un contexto más amplio.

10.3. Asume que el respeto de las diferencias es el principio de integración y convivencia en los contextos local, nacional e internacional.

Introducción al Módulo

CONTENIDO TEMÁTICO

BLOQUE 1: INTRODUCCIÓN AL DESARROLLO HUMANO

Introducción al desarrollo humano

Posturas teóricas del desarrollo humano

Características de Ser Persona desde el punto de vista del Desarrollo Humano

Potencialidades que posee una persona que practica el Desarrollo Humano

BLOQUE 2: INTELIGENCIA EMOCIONAL, AUTOESTIMA Y RELACIONES INTERPERSONALES

Inteligencia emocional, autoestima y relaciones interpersonales

Identificando Mis Emociones

Nombres de los sentimientos y las emociones

Sentimientos básicos y sus combinaciones

Rueda de la conciencia de los sentimientos

Manejo y Control de las emociones

Explorando Mi Autoestima

Introducción al Módulo

Elementos básicos de la autoestima

Elementos básicos de la comunicación

Tipos de relaciones interpersonales:

Ganar – ganar

Ganar – perder

Perder – ganar

Perder – perder

BLOQUE 3: ASERTIVIDAD

Expresión de la asertividad

Formas de comunicación:

Agresiva

Pasiva

Asertiva

Introducción al Módulo

EVALUACIÓN GENERAL

Para la acreditación de este Módulo será necesario presentar y acreditar:

- Portafolio con las actividades realizadas durante el módulo (se presentan en tabla anexa).
- Actividad integradora (se describe más adelante).

Nota: LA CALIFICACIÓN MÍNIMA APROBATORIA ES DE 70 SOBRE 100.

Causa de Evaluación Extraordinaria

- El alumno no entrega el Portafolio de Evidencias en la fecha indicada.
- El alumno no ha realizado ninguna entrega o envío de material.
- El alumno no obtiene calificación aprobatoria.

NP (No Presentó)

- Si el estudiante no cubre al menos con la mitad del Portafolio de Evidencias se considera NP con derecho a evaluación extraordinaria.

Módulo Recursado

- Una vez que el estudiante ha presentado su examen extraordinario y la calificación no fue aprobatoria, se procede a realizar de nueva cuenta el módulo en carácter de Recursado.

Introducción al Módulo

- Si el estudiante **no aprueba el módulo recursado**, deberá presentar una siguiente evaluación; si esta misma no es aprobada, entonces el alumno es **acreedor de baja del programa**.

RECUERDA QUE LA CALIFICACIÓN MÍNIMA APROBATORIA ES 70

EVALUACIÓN	VALOR
BLOQUE 1	25 Puntos
BLOQUE 2	25 Puntos
BLOQUE 3	20 Puntos
PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS	10 Puntos
ACTIVIDAD COLABORATIVA	5 Puntos
ACTIVIDAD INTEGRADORA	15 Puntos
TOTAL	100 Puntos

Introducción al Módulo

PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS

El Portafolio consiste en integrar las actividades realizadas a lo largo del Módulo como una forma de evidencia del trabajo realizado.

Para tu Portafolio de Evidencias deberás integrar dentro de una carpeta virtual aquellas actividades que te son indicadas en cada bloque, la cual deberá estar comprimida (en zip); esto con la finalidad de que la carpeta pueda subirse a la Plataforma.

La **CARPETA GENERAL** deberá ser nombrada de la siguiente forma:

Apellido Paterno + Primer Nombre + Portafolio de evidencias. Ejemplo:

Rodríguez Carlos Portafolio de evidencias

La **CARPETA DE CADA BLOQUE** será nombrada de la siguiente manera:

Apellido Paterno + Nombre + Número del bloque

Rodríguez Carlos B1

Rodríguez Carlos B2

Rodríguez Carlos B3

Rodríguez Carlos B4

LAS ACTIVIDADES debes de guardarlas de acuerdo como se especificó en cada una de ellas.

Introducción al Módulo

ACTIVIDADES A INTEGRAR EN EL PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS

BLOQUE I

- Cuadro Comparativo – Investigación Teórica
- Completa Cuadro – Mi Persona
- Cuestionario – Introspección
- Autobiografía – Quien Soy
- Cuestionario – Mi Cuerpo

BLOQUE II

- Dibujo – Observando Emociones
- Dibujo – Escuchando Emociones
- Completa el Cuadro – Mi Autoestima
- Completa el Cuadro – Tipos de Relaciones
- Test - Sociabilidad

BLOQUE III

- Consulta – La Comunicación
- Cuestionario – Interactuando
- Actividad de Coevaluación: Presentación – La Asertividad

Introducción al Módulo

RUBRICA PARA EL PORTAFOLIO DE EVIDENCIAS

CATEGORÍA	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	LIMITADO
Organización	La organización de las actividades es completa en orden y los archivos están nombrados de manera correcta de acuerdo a las instrucciones	El acomodo de las actividades esta completo, algunos archivos no siguiendo el orden sugerido y todos se encuentran nombrados correctamente.	El acomodo de las actividades esta completo, algunos archivos no siguen el orden y algunos de los documentos no se encuentran nombrados adecuadamente	Las actividades están incompletas, en desorden y no están nombrados correctamente
Actividades	Integra todas las actividades solicitadas	Integra la mayoría de las actividades indicadas	Se integran algunas actividades solicitadas	Integra muy pocas de las actividades solicitada
Correcciones	Se realizan todas las correcciones señaladas en la retroalimentación	Realiza la mayoría de las correcciones señaladas en la retroalimentación	Realiza algunas de las correcciones señaladas en la retroalimentación	Realiza muy pocas de las correcciones indicadas

Introducción al Módulo

ACTIVIDAD INTEGRADORA

De acuerdo a lo que has aprendido sobre el Desarrollo Humano, completa el siguiente cuadro.

Elemento de desarrollo.	Tu percepción al respecto.	Cambios dispuestos a hacer en el área.	¿Qué beneficios tuvo para tu crecimiento personal este tema?
Ser persona			
Nutrición de tu cuerpo			
Trastornos alimenticios			
Emociones			
Sentimientos			
Autoestima			
Inteligencia Emocional			
Relaciones interpersonales			
Comunicación			

Introducción al Módulo

Asertividad			
-------------	--	--	--

Categoría	Excelente	Bueno	Regular	Limitado
CONTENIDO	El tema fue cubierto; la idea central y las de apoyo fueron desarrolladas y organizadas ampliamente	La idea central fue desarrollada de manera limitada	La idea central fue desarrollada inadecuadamente; las ideas no fueron desarrolladas, ni organizadas	El tema fue cubierto impropiamente; en general, el contenido es inadecuado, e ilegible
ORGANIZACIÓN	El escrito presenta una secuencia lógica de ideas	Hay secuencia lógica de ideas, pero entrecortadas	Organización confusa, sin secuencia lógica de ideas	Ideas incompletas, desorganizadas y ambiguas
LENGUAJE	El texto es comprensible	El texto es comprensible, pero requiere aclaraciones	El escrito demanda se descifre el texto	El texto es incomprensible
VOCABULARIO	Uso adecuado y variado del vocabulario	Existen algunos errores gramaticales	Vocabulario simple, con errores gramaticales	Uso limitado del vocabulario, con frecuentes errores gramaticales
ORTOGRAFÍA, ACENTUACIÓN Y PUNTUACIÓN	Palabras correctamente escritas; acentos y signos de puntuación colocados donde es necesario	Figuran algunos errores ortográficos, aunque sí acentuó y colocó signos de puntuación en donde era necesario	Sí se usan signos de puntuación, aunque olvida acentuar las palabras, que por cierto, son muy limitadas	Existen muchos errores ortográficos; no acentúa, ni coloca signos de puntuación correctamente

Envíala a través de la Plataforma Virtual. Recuerda que el archivo debe ser nombrado: **Apellido Paterno/Primer Nombre/Actividad Integradora**

Introducción al Módulo

ACTIVIDAD COLABORATIVA

Hablar de términos de personalidad supone hablar de uno mismo, de las características innatas, de lo aprendido, de todas las vivencias y “herencias” que de forma estable, ordenada o desordenada, orientan y determinan la conducta.

Existen dos enfoques en cuanto a su estructuración:

- los que la consideran determinada por las características individuales, innatas y heredadas sin tener en cuenta las vivencias ambientales, y
- los que identifican al ambiente como determinante de la personalidad

La base de la personalidad se encuentra en el concepto de identidad, considerada como “la organización de los impulsos, capacidades, creencias e historia del individuo en una imagen sostenida del yo. Representa elegir y tomar decisiones deliberadas, particularmente sobre la vocación, la orientación sexual y filosofía de la vida”.

Un elemento a considerar en la definición de la personalidad es la conducta, en la cual convergen las dos posturas y mediante la cual se hacen visibles y observables los indicios de la persona.

La conducta, por el hecho de ser observable, es nuestra “carta de presentación”. Por medio de ella mostramos nuestra autoimagen.

Imagina que entran como alumnos a un salón de clase: Pablo Picasso y el che Guevara (con la edad correspondiente al grado que imparte), conociendo su personalidad...

Introducción al Módulo

¿ Tu buscarías cambiar las estrategias de aprendizaje? ¿Por qué?

Ya que estos dos personajes no aprenden de la misma manera:

¿Te importaría la personalidad de estos dos personajes a la hora de planear la clase?

¿Crees que la compleja relación entre autoevaluación y la autoestima se refleja en la regulación de la actividad del sujeto al brindar su sentido de acciones? ¿Por qué?

Introducción al Módulo

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Aguilar, K. (1987). *Cómo ser tú mismo sin culpas*. México: PAX

Branden, N. (2011). *El respeto hacia uno mismo*. Barcelona: Paidós.

Branden, N. (2011). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós

Branden, N. (2000). *El respeto hacia uno mismo*. Barcelona: Paidós Ibérica

Branden, N. (1999). *Cómo mejorar su Autoestima*. México: Paidós

Branden, N. (1999). *La autoestima de la Mujer*. México: Paidós

De Valle T., S. (2005). *Desarrollo Humano y Orientación Educativa*. Saltillo, Coahuila, México: UAdeC

Deval J. (2008). *El Desarrollo Humano*. Octava impresión. Madrid: SIGLO XXI DE ESPAÑA

Frankl, V. (1991). *El Hombre en busca de sentido*. Duodécima edición. Barcelona: Herder.

Fromm, E. (2007). *Del tener al Ser*. Barcelona: PAIDOS IBERICA

Gómez, D. (2000). *Teorías y técnicas de la comunicación*. Compilador México: Universidad Iberoamericana, Laguna

Maslow, A. (1973). *El Hombre Autorrealizado: hacia una psicología del ser*. Barcelona: KAIROS.

Polaino, A. (2004). *Familia y Autoestima*. Barcelona: Ariel

Roger, C. (1992). *El proceso de convertirse en persona*. 7ª reimpresión Buenos Aires: Pairoso