

# 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.

## COMPETENCIA GENÉRICA DEL BACHILLERATO

- Se valora a sí mismo para convertirse en una mejor persona en beneficio propio y de su entorno.
- Conoce que el valor de la espiritualidad es parte de su desarrollo integral como persona.
- Reconoce y maneja sus emociones con la finalidad de mejorar sus relaciones interpersonales, comunicándose asertivamente.
- Se reconoce a sí mismo, concientizándose de sus fortalezas y debilidades.
- Descubre sus potencialidades detectando áreas de oportunidad.
- Aprende a investigar con un propósito definido.

# Introducción al Módulo

- Toma decisiones de gran repercusión para su vida, haciéndose responsable de las mismas.
- Planea su futuro estableciendo la ruta de acción acorde a sus intereses, aptitudes, valores y personalidad.
- Desarrolla la habilidad para escuchar activamente.

## DINÁMICA DE TRABAJO

Te damos la bienvenida al Módulo de Desarrollo Humano y Crecimiento Personal. Al cursar este módulo serás capaz de desarrollar las competencias Genéricas y Disciplinarias que ya se expusieron anteriormente y, con ello, continuarás formando tu perfil de egreso como alumno del Bachillerato a Distancia de la Universidad Autónoma de Coahuila. Esperamos de ti las actitudes solicitadas en tu ingreso, tales como responsabilidad y compromiso en tu desempeño.

Cada bloque consta de los siguientes elementos:

- Contenido Temático: Presentación y análisis de conceptos, fundamentos teóricos, implicaciones y aplicaciones del tema al que se refiere el bloque correspondiente.
- Actividades: Aplicación de los conocimientos teóricos adquiridos que son evaluables bajo rúbricas específicas y tienen una ponderación en la evaluación.

# Introducción al Módulo

- Actividad Integradora: Reflejará las competencias adquiridas durante tu paso por el módulo.
- Las actividades que se presentan dentro del Portafolio de Evidencias deben estar corregidas de acuerdo a la retroalimentación brindada por el facilitador.

Te recordamos que cuentas con diferentes formas de interacción con tus compañeros como los foros y el chat. Si tienes alguna duda, puedes contactarme y con gusto podremos ayudarte.

Nota: Recuerda que antes de comenzar tu módulo debes leer la lección de Generalidades del Módulo, ahí podrás conocer los siguientes elementos que lo componen y bajo los cuáles serás evaluado:

- Presentación.
- Bienvenida.
- Introducción.
- Competencia genérica del bachillerato.
- Temas y subtemas.
- Lineamientos generales de evaluación.
- Evaluación general del curso en %.
- Portafolio de Evidencias.
- Actividad Integradora.
- Referencias recomendadas.
- Forma de trabajo.
- Referencias utilizadas.

# 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	15 Puntos
ACTIVIDAD INTEGRADORA	15 Puntos
<b>TOTAL</b>	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**

- Collage DH
- Investigación teórica
- Mi persona
- Introspección.
- Autobiografía
- Mi cuerpo.
- Diagnóstico alimenticio.
- Trastornos alimenticios

### **BLOQUE II**

- Percibiendo emociones
- Detectando sentimientos
- Recomendaciones
- Cómo me veo
- Mi autoestima
- Tipos de relaciones
- Test sociabilidad

# Introducción al Módulo

## BLOQUE III

- La comunicación
- Interactuando
- La asertividad

## 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			

# Introducción al Módulo

Inteligencia Emocional			
Relaciones interpersonales			
Comunicación			
Asertividad			

**NOTA:** Se considera la Actividad Integradora como aprobada al enviar el documento, con la información solicitada en cada uno de los recuadros en blanco.

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

# 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: Pairos