

Mar del Plata, 5 de abril de 2021.-

RESOLUCIÓN DEL RECTORADO N° 170/21**VISTO:**

La nota presentada por la Sr. Directora de la Universidad FASTA – Subsede Bariloche, por la cual solicita la aprobación del curso de extensión denominado *“Programa para el Desarrollo Personal: Descubre tu propósito y lidera tu destino”*;

CONSIDERANDO:

Que se han expedido la Sra. Secretaria General y el Vicerrector Académico;

Que, en función de lo relacionado precedentemente, la propuesta ha cumplido con los trámites y recaudos internos de contralor y aprobación;

Por ello y en uso de las facultades que le confiere el Estatuto Universitario,

**EL RECTOR DE LA UNIVERSIDAD FASTA
DE LA FRATERNIDAD DE AGRUPACIONES SANTO TOMÁS DE AQUINO**

RESUELVE:

Artículo 1°.- APROBAR el curso de extensión denominado *“Programa para el Desarrollo Personal: Descubre tu propósito y lidera tu destino”*; bajo la modalidad a distancia, con una duración de 20 horas reloj, de conformidad con la propuesta presentada por la Sra. Directora de la Universidad FASTA – Subsede Bariloche, que obra como ANEXO de la presente Resolución.-

Artículo 2°.- Dese a conocer, entréguese copia a los interesados y archívese.



PROF. MARCELA S. GASCÓN
SECRETARIA GENERAL
UNIVERSIDAD FASTA



DR. JUAN CARLOS MENA
RECTOR
UNIVERSIDAD FASTA

ANEXO RESOLUCIÓN DEL RECTORADO N° 170/21

Curso de Extensión: “Programa para el Desarrollo Personal: Descubre tu propósito y lidera tu destino”

Unidad Promotora: Laboratorio de Liderazgo Innovador - Colaboratorio de Innovación Tecnológica

Justificación de la propuesta

Muchas personas no son felices en el trabajo y no saben que hacer, se sienten esclavos del destino; no son conscientes de sus valores fundamentales y la necesidad de congruencia entre su trabajo y sus valores; no conocen sus fortalezas características y por ende no las aprovechan al máximo; están adormecidas emocionalmente y esto les impide establecer relaciones saludables y entornos positivos; no pueden operativizar una definición de felicidad que les permita avanzar en ganar felicidad en su vida diaria.

Las situaciones de distrés, ansiedad, ataques de pánico, trastornos diversos, suelen ser un síntoma de que algo está en incongruencia en nuestra vida. Lo hemos sentido, nos hemos parado en esos momentos y casi por casualidad, alguien o una comunidad nos dió una mano y nos acercó a un camino que nos ayudó a reencontrar el equilibrio.

Ante esta posible realidad cotidiana proponemos una mirada desde el coaching ontológico, una disciplina profesional que nos “presta preguntas” para desafiar nuestras creencias y diseñar un futuro a partir de nuevas respuestas: ¿Cómo querés vivir tu vida? ¿Cómo puedes responder eficazmente a esta situación, dadas las circunstancias ante las cuales la vida te enfrenta?

Leonardo Wolk, referente del **Coaching ontológico**, propone añadir una h al término responsabilidad (respons(h)abilidad) refiriendo la posibilidad de entrenar la habilidad de observar cómo nos posicionamos frente a las cosas que nos acontecen y elegir las acciones desde una libertad esencial.

Asimismo proponemos una mirada desde la **Psicología Positiva** y la **Educación Emocional** que nos plantea el desafío de alcanzar una mayor conciencia emocional. La mayor parte de las personas tenemos poca conciencia de la fuerza de nuestras emociones. Sin esa conciencia no es posible

desarrollar los sentimientos de empatía y las habilidades de interacción. El desarrollo de la conciencia emocional es clave para (como enseña el Dr. Claude Steiner):

- Saber lo que sentimos
- Saber lo que otros sienten
- Descubrir las causas de esos sentimientos y
- Conocer el probable efecto de nuestros sentimientos sobre los demás.

También desde la Psicología, el Análisis Transaccional del Dr. Eric Berne nos ayudará a comprender las relaciones humanas centrándonos en las interacciones sociales y reflexionando sobre aquellos patrones que se repiten en nuestras relaciones interpersonales y que nos nos llevan a buenos resultados, patrones que forman nuestro Guión de Vida y que podemos reescribir.

Por último, pero no menos importante, la Psicología **Gestalt** aporta desde la percepción, una mirada de la realidad centrada en la persona, nos ayuda a entender cómo decodificar las sensaciones recibidas por los sentidos e interpretadas por la mente. A partir de un juego casi imperceptible priorizamos estímulos que traemos a primer plano, hacemos *foco*, y desestimamos otros que oficializan de fondo. Figura -fondo, un sutil ejercicio de atención guiado por las experiencias vividas, los recorridos transitados, las emociones movilizadas y los conocimientos adquiridos. La realidad cobra sentido para nosotros desde nuestras percepciones y la interpretación que asignamos a esos hechos o sucesos.

Quienes participan de este curso también tienen la posibilidad de integrar la “Comunidad Artesanos del Futuro” del Laboratorio de Liderazgo Innovador, una comunidad de práctica, para no estar solos en este camino de redescubrimiento. Durante el curso habrá información al respecto.

El objetivo principal de este curso es aportar valor a los participantes, **incrementando** su autoconocimiento, autoliderazgo y capacidad de diseñar su futuro, y **reduciendo** la frustración que genera el desconocer un propósito, la incongruencia de los valores fundamentales con la actividad diaria, la ansiedad de no saber cómo sentirse mejor y ganar felicidad diariamente.

Se ofrece a los participantes de este curso, la posibilidad de sumarse a una comunidad de práctica y aprendizaje que sostiene lo aprendido en el curso (Comunidad de Artesanos del Futuro).

Objetivos

- Introducir a los participantes los conceptos centrales y prácticas que les permitan comprender los patrones con los que se desenvuelven y que conforman su guión de vida, para que apoyados en sus valores fundamentales, ideales propios y deseos, puedan comenzar con libertad, responsabilidad y compromiso, el camino de diseño de su futuro.
- Iniciar a los participantes en la gestión de las emociones como condicionantes de comportamientos y factores clave en los procesos de cambio interno.
- Concientizar a los participantes de cómo sus creencias y valores relacionados con la felicidad y el éxito intervienen en su capacidad de diseñar el futuro soñado. Facilitar el reconocimiento de sus fortalezas y las prácticas para desarrollarlas y apalancar su propio desarrollo personal y profesional, en el camino a ganar felicidad.
- Impulsar a los participantes a la combinación de los elementos descubiertos y/o relevados en este curso para abrir nuevas posibilidades y encaminarse en diseñar su futuro.

Destinatarios

Personas interesadas en temáticas relacionadas al autoconocimiento, desarrollo personal, liderazgo, autoayuda, emprendedorismo.

Interesados que deseen obtener herramientas para hacer un cambio en su vida personal y/o profesional.

Requisitos de ingreso

Sin requisitos de ingreso

Programa y contenidos mínimos

Módulo 1

Bienvenida.

*Presentación de la **Bitácora** del participante*

Introducción y motivación inicial

Encuesta inicial

Módulo 2

Tomando conciencia.

Situación Actual: Línea de Vida , Rueda de la Vida



Guión de Vida. Las Posturas Existenciales. La Vocación en busca de mi propósito (desde el hacer)

Valores: ¿Qué son? ¿Cómo identificarlos?

Módulo 3

Gestión Emocional.

La competencia Emocional. Trabajo sobre las Emociones, ¿Qué son?

Identificarlas. La interacción con la razón y la voluntad. Rueda de las Emociones

Educación Emocional: ¿Qué es? ¿Cómo estoy en mi nivel de conciencia emocional? (Encuesta Niveles de conciencia emocional)

Los Estados Anímicos y los propicios para el proceso de cambio

Módulo 4

Descubriendo y desarrollando tus fortalezas.

Creencias (Exito/Felicidad)

Fortalezas: ¿Qué son? Perfil de fortalezas características

Módulo 5

Diseñando el futuro.

Conversaciones sobre posibilidades

Combinación de elementos: creatividad en el plan de vida: conectando puntos

Herramienta para el diseño de futuro a partir de emociones.

La vinculación con el Liderazgo.

Autoevaluación final. Plan personal

Metodología y descripción de actividades de aprendizaje

La metodología combina materiales audiovisuales generados por el equipo facilitador, como así también textos de elaboración propia, referencias bibliográficas y multimediales.

Cada módulo contiene una serie de autoevaluaciones para medir la comprensión de los conceptos clave y una guía de prácticas recomendadas y optativas (sin supervisión). Así, en cada módulo el alumno tendrá disponible el siguiente material:

- **Lecturas:** cada módulo incluye lecturas breves que desarrollan conceptos teóricos y ejemplos de los

conceptos clave allí tratados.

- **Ejercicios de reflexión:** en función de los temas, se plantearán ejercicios en la bitácora del participante.
- **Cuestionarios de evaluación:** en cada unidad el alumno encontrará cuestionarios de evaluación, cuya realización es obligatoria para acceder al certificado de aprobación del curso. Las preguntas planificadas en las autoevaluaciones son de cuatro tipos: verdadero o falso, selección múltiple, respuesta múltiple y relacionamiento.
- **Video de presentación y cierre:** en cada unidad el alumno tendrá disponible un video para presentar los contenidos fundamentales del módulo y otro para presentar las principales lecciones o conclusiones del mismo.
- **Video facilitador:** Los facilitadores del curso expondrán los contenidos más relevantes de cada módulo, a fin de facilitar el proceso de aprendizaje, complementandolo con las lecturas.

Evaluación de los aprendizajes

Durante la cursada, el participante será evaluado con distintas actividades propuestas por los docentes, como ser trabajos prácticos, resolución de casos o cuestionarios de autoevaluación que permitan al alumno, afianzar el aprendizaje del módulo que esté cursando para poder avanzar con el siguiente. Los mismos deben ser aprobados con el 60%.

En cada unidad se presentan ejercicios de autoevaluación.

Al finalizar el curso se dispondrá de una autoevaluación general y una encuesta final obligatoria.

Bibliografía básica

- Carabelli, Eduardo, “Entrenamiento en Gestalt”, Editorial del Nuevo Extremo (2012) Dolan,
Simon, “Coaching por Valores”, Ediciones de la U - Colombia (2013)
Steiner, Claude , “La Educación Emocional”, Javier Vergara Editor - Buenos Aires (1998)
Espinal, Elena, “Ecología del Porvenir. Una mirada ontológica para el diseño del futuro”, Ediciones Granica,
Buenos Aires (2015)
Steiner, Claude, “Los guiones que vivimos”, Editorial Kairos, Barcelona , Octava Edición (2018)
Astorquiza, Patricia, (*Paper*) “Interacción entre la razón y las emociones en el ser humano según Santo Tomás
de Aquino” , Universidad Santo Tomás, Chile (2008)
Echeverría, Rafael, “Actos de lenguaje: hablar es una necesidad, escuchar es un arte”, Ediciones Granica
(2007)
Seligman, Martin, “La autentica Felicidad” , B de Bolsillo (Ediciones B) (2017)

Martín Torralba, Lidia, “La personalidad resiliente”, Editorial Sintesis - España, (2013)

Niemiec, Ryan, “Character Strengths Interventions a Field Guide for Practitioners”, Hogrefe Publishing, (2017)



Edificio Rectorado
Gascón 3140
(B7600FNL) Mar del Plata



(54-223) 499-0441



rectorado@ufasta.edu.ar



www.ufasta.edu.ar