|  |  |
| --- | --- |
| Nombre del curso | **GESTIÓN PERSONAL I: Herramientas de Coaching** |
| Docente | Benjamín García y un ayudante |
| Horario | Miércoles 13:50 horas (90 minutos por clase) – Sala 731 |
| Fecha Inicio | 24 de septiembre 2014 |
| Fecha de Término | 10 de diciembre 2014 |

|  |
| --- |
| **Descripción/Presentación del curso** |
| El curso de Gestión Personal busca potenciar las herramientas sociales que permitirán a los estudiantes de la FAE ampliar el abanico de acciones disponibles para conseguir sus objetivos académicos y personales. Para eso, el curso busca aumentar su capital social, identificar su propia responsabilidad y el ejercicio del auto-liderazgo, para lo cual se contextualizan las distinciones del coaching ontológico a sus propios desafíos.. |

|  |
| --- |
| **Justificación** |
| Luego de siete años de probar este modelo en contextos académicos[[1]](#footnote-1) y empresariales, podemos señalar que los principales beneficios corresponden a lograr que las personas encuentren nuevos enfoques sobre situaciones generadoras de insatisfacción, permitiendo resignificar sus problemas y enfrentar sus desafíos con una mejor disposición y motivación.Como todo proceso de aprendizaje, requiere tiempo para la reflexión y focalización en aquellas actividades que les permitan a los estudiantes demostrar que han aprendido nuevos hábitos, o superado creencias o costumbres para poder hacerse cargo de su desarrollo académico desde el compromiso y responsaibilidad.. |

|  |
| --- |
| **Requisitos** |
| Estudiante regular de la Facultad. |

|  |
| --- |
| **Objetivos del curso** |
| ***Objetivo general****:* Apoyar a los estudiantes en la preparación para los desafíos actuales de la vida universitaria y posteriormente en la vida laboral.  ***Objetivos específicos:***• Lograr en los participantes un mayor auto-conocimiento personal y colectivo.• Desarrollar ejercicios prácticos y reflexivos que le permitan a los participantes dimensionar los desafíos que tienen por delante en este nuevo escenario, y que asuman con responsabilidad las elecciones que planifiquen y realicen en este desafío adaptativo.• Generar aprendizajes en habilidades sociales como auto-liderazgo, resiliencia, autoconfianza y comunicación interpersonal.• Contextualizar las distinciones en un trabajo práctico para ejemplificar los desafíos de la coordinación de acciones y la gestión de la diversidad. |
| **Contenidos** |
| Este curso está diseñado en sesiones semanales de dos horas pedagógicas, de máximo 50 alumnos y un total de 13 sesiones.[[2]](#footnote-2) A continuación presentamos los contenidos agrupados en módulos.**MODULO 1:** INTRODUCCION• Introducción a la gestión personal y su relación con la educabilidad y empleabilidad• ¿Quiénes somos?**MODULO 2:** OBSERVADOR |
| • Mundos interpretativos• Fenómenos y explicación• Legítimo otro• Coherencia Cuerpo, Emociones, Lenguaje• La escucha• Las conversaciones**MODULO 3:** APRENDER A APRENDER• Qué es aprender a aprender en el contexto académico.• Aprendizajes individuales v/s aprendizajes colectivos• Aprendizaje de 1º y 2º orden• Enemigos del Aprendizaje |
| **MODULO 4:** COORDINACION DE ACCIONES• Coordinación de acciones mediante Actos lingüísticos• Distinguiendo Afirmaciones y Declaraciones• Fundando Juicios• Gestión de Promesas: Pedidos y Ofertas**MODULO 5:** GESTIONANDO NUESTRAS EMOCIONES Y CORPORALIDAD• Qué son las emociones y para qué nos sirven• Emociones v/s estados de ánimo• Corporalidad como un dominio de intervención• Corporalidad y emociones• Haciéndonos cargo de nuestras emociones y corporalidad**MODULO 6:** CIERRE• Síntesis de las distinciones• Compromisos personales e individuales• Presentación del proyecto |
| . |

|  |
| --- |
| **Metodología** |
| • Exposición de distinciones ontológicas• Coaching grupal• Análisis de materiales audiovisuales y columnas de opinión• Trabajo grupal  |
| . |

|  |
| --- |
| **Evaluación** |
| * Participación en clases 50%
* Tareas y Trabajo grupal 50%

. |

|  |
| --- |
| **Requerimientos** |
| * Salas de clases amplias, planas (no auditorio), con sillas móviles, data show, telón, parlantes, posibilidad de controlar la luminosidad (para ver videos), posibilidad de generar ruido sin molestar a otros cursos

. |

|  |
| --- |
| **Bibliografía** |
| * Bloch, S.(2008) Al Alba de las Emociones Uqbar Editores, Santiago
* Covey, S (2010) Los siete hábitos de la gente altamente efectiva. Editorial Paidós, Madrid
* Echeverrría, R. (2008) Ontología del Lenguaje. Juan Carlos Saez Editor, Santiago
* Maturana, H.(1990) Biología de la Cognición y Epistemología Primera Conferencia, Ediciones Universidad de la Frontera, Temuco
* Senge, P.(2006) La Quinta Disciplina Editorial Granica, Buenos Aires.

. |

|  |
| --- |
| **Antecedentes del profesor responsable del curso** |
| **BENJAMIN GARCIA** es Socio en Ezencial Consultores, empresa dedicada al coaching organizacional y personal.Ha sido profesor de Gestión Personal del Programa Propedéutico UNESCO desde el año 2009 y del Programa PAIEP-USACH desde el año 2012. Es Ingeniero Comercial y Coach Ontológico certificado. . |

|  |
| --- |
| **Comentarios de alumnos que han pasado por Gestión Personal** |
| “Cuando entré en marzo estaba muy nerviosa e insegura, no sabía si iba a poder adaptarme, pero a medida que avanzó el año, empecé adquirir más confianza en mí misma y en mis capacidades”“En un principio se me hizo sumamente difícil tener que lidiar con las matemáticas durante mis 2 años en el Bachillerato, ya que debo reconocer que debí esforzarme hasta el límite para superar este gran obstáculo: horas de estudio, una carga enorme de pena y frustración en momentos en los que no obtenía los resultados esperados. Sin embargo, acordándome del curso de Gestión Personal, y realizando ciertos cambios, tanto en mis acciones como en mi perspectiva de entender las cosas, sumado al hecho de que jamás abandoné la idea de que podía superar mis limitantes, pude aprobar el curso de pensamiento matemático” “Así, con el paso del tiempo, he aprendido a desarrollar la tolerancia hacia otras visiones, pero también he logrado reafirmar ideas que antes sólo elaboraba desde el prejuicio. Y todo esto ya me lo habían adelantado en el curso de Gestión Personal”“Con el curso de Gestión Personal he cambiado mucho, cada vez que aprendo algo el mundo y mi mente se me va abriendo más y empiezo a ver las cosas distinto… creo que estoy en una postura más madura y distinta”“Cuando entré a la Usach tuve alegría y expectación, ya que logré hacer contactos, redes de estudios y amigos en poco tiempo. También me vi enfrentado a la angustia, la pena y la frustración al conocer mis primeras notas, ya que esta fueron demasiado malas. Sin embargo pude revertir esta mala situación y logré estar sumamente contento y con muchas ganas de seguir adelante”“El curso de Gestión Personal representa para mí una reflexión sobre quiénes somos, qué deseamos y cuál sería nuestra misión como personas. Una instancia para aprender de nosotros mismos y lo más confortante es aprender de mi compañero. Esto genera un roce social que sirve mucho para el futuro desenvolvimiento dentro de una sociedad”“Antes veía todo de manera pesimista, pensaba que por más que me esforzara igual todo resultaba mal. Pero con el curso de Gestión personal aprendí que hay otras maneras de ver los fracasos. Hoy tomo lo malo, aquellas batallas perdidas no como algo en contra, sino como una ganancia, ya que la guerra aún no se ha perdido. Aprender a aprovechar las emociones de las derrotas sirven para potenciar mis victorias”“Para mí, el curso de Gestión Personal es magnífico, donde todos los alumnos llegan diciendo «y para que me sirve», donde nadie da un peso por el curso, pero pasan dos clases y las emociones fluyen de manera impresionante, donde hay múltiples opiniones y siempre se respetan todas, donde las personas comienzan a aprender de ellas mismas y de su entorno, y no solamente de libros”“Aprendí a llevarme bien con mis emociones ya que me he dado cuenta más a menudo en qué estado de ánimo me encuentro y cómo llevarme bien con él”“Aprendí a mejorar mi relación con otros a partir de lo que estoy sintiendo, reconocer mis sentimientos, emociones, corporalidad y así estabilizarme con el resto”“He aprendido a conocer más mi propia manera de aprender y escuchar, ser paciente y saber qué es lo que estoy sintiendo y para qué sirve”“Me quedó muy marcado saber que como yo percibo lo que percibo es único y que no está mal sentirme así por el motivo «X». Me ayudó a valorarme más a mí misma”“Ahora sé enfrentar cosas que antes no me atrevía a enfrentar”“Lo que más aprendí de Gestión Personal fue a hablar y a expresar mejor mi forma de ver y sentir el día a día. También aprendí cómo los juicios y emociones influyen en mis acciones, y lo más importante, aprendí a hablar mis problemas a través del «yo» y no a través del «uno»”“Aprendí a conocerme mejor, ya no creo necesario ser la mejor en todo y a no equivocarme nunca. Soy una persona que tengo derecho a equivocarme y aprender de ello”“Lo más importante que aprendí es a escuchar y conversar con otras personas, pues pude profundizar en sus expectativas, temores, alegrías, desafíos. Todo esto me ha servido para fortalecer mis lazos afectivos, pues lo he utilizado en la cotidianeidad”“Aprendí a generalizar menos y a hablar desde la «primera persona». Aprendí que lo obvio no lo es tal, como no preguntar pues creía que eran tontas mis preguntas. También aprendí que una misma situación se puede ver de muchas maneras, y eso depende de mí”“Me sirvió para lograr mayor empoderamiento de mí mismo, hacerme cargo de lo que soy y lo que quiero hacer… un paso que denominan el «paso a la adultez»“Lo que aprendí fue que YO soy responsable de mis propias decisiones, buenas o malas, nadie más tiene la culpa de ello. También, que no es malo «no saber» pues así puedo aprender”“Aprendí a conocerme mejor, me ayudó a empezar a sacar mi vergüenza y poder hablar en clases y grandes grupos, donde antes no podía. Esto ha beneficiado mis actividades académicas y en lo personal sobre todo a hora me siento más segura a la hora de enfrentar a otras personas... todo gracias a que me guiaron por un buen camino pero yo hice el trabajo de superación”“Rescato entender que cada vez que tropiezo y me caigo, debo pararme y continuar, aprender de cada tropiezo, de las vivencias de mis pares, de las palabras, vivir los buenos y los malos momentos… ¡elegir vivir!”*d* |

1. Estudiantes de 4º medio participantes del Programa Propedéutico en las universidades USACH, UAH, UCSH, USACH, Estudiantes universitarios de primer año en UDP y USACH, jefes de carrera y docentes universitarios de varias universidades, empresas del sector comercial, investigación, y manufactura. [↑](#footnote-ref-1)
2. Cada sesión de 90 minutos corresponde a dos horas pedagógicas y el programa se encuentra planificado para un total de 13 sesiones. (2 horas pedagógicas x 13 sesiones + 10 horas de planificación, corrección y atención estudiantes = 36 horas pedagógicas). [↑](#footnote-ref-2)