



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
ESCUELA DE ORIENTACIÓN Y EDUCACIÓN ESPECIAL  
SECCIÓN DE ORIENTACIÓN

PROGRAMA DEL CURSO  
OE- 2042 TALLER DE DESARROLLO DE HABILIDADES PARA LA VIDA  
Grupo 01  
Sede de Occidente  
CICLO LECTIVO: I-2012

|                                        |                          |
|----------------------------------------|--------------------------|
| PROFESOR: Lic. Gustavo Arguedas Brenes | REQUISITOS:              |
| CREDITOS: 3                            | CORREQUISITOS:           |
| HORAS LECTIVAS SEMANALES: 3            | HORARIO: J 17:00 a 19:50 |
| HORAS DE PRÁCTICA SEMANALES: -         | AULA: 0112 RO            |

**DESCRIPCIÓN DEL CURSO:**

En este Taler se analizan una serie de habilidades y fortalezas que permiten un adecuado enfrentamiento de la vida en los ámbitos personal, profesional y social, enmarcadas dentro del contexto de la maduración humana a lo largo del ciclo vital.

**OBJETIVOS:**

Al finalizar este Taller semestral, los y las estudiantes estarán en capacidad de:

1. Estudiar diversas fortalezas y habilidades humanas para la vida.
2. Facilitar el desarrollo de una autoestima positiva mediante el fortalecimiento de sus diversos componentes.
3. Concienciar al estudiante sobre la importancia de aspectos tales como la satisfacción de necesidades personales, la atención del mundo emocional, la recreación y la organización saludable del tiempo libre, entre otros, para el logro de una personalidad saludable.
4. Analizar distintos modelos que fortalezcan el desarrollo de destrezas de comunicación interpersonal.
5. Estudiar diferentes estilos de enfrentar y solucionar conflictos.
6. Comprender los diferentes aspectos relacionados con la tensión, sus causas, sus efectos en la vida personal y las formas sanas de prevenirla y enfrentarla.
7. Proponer estrategias de orientación para fortalecer diferentes habilidades de vida.

**CONTENIDOS DEL CURSO:**

- Autoestima, sus componentes inferidos y observables.
- Otros aspectos relacionados con la autoestima: seguridad, aceptación, respeto, límites, valores, sentimientos...
- Aspectos relacionados con una personalidad saludable: satisfacción de necesidades, emociones, mecanismos de defensa, recreación, tiempo libre...
- Modelos de comunicación.
- Comunicación y conducta asertiva.
- Estilos para enfrentar y solucionar conflictos.
- La tensión, causas, prevención y afrontamiento.
- Estrategias para fortalecer las habilidades de vida.

## METODOLOGÍA:

Este taller combina una serie de actividades que buscan el conocimiento y desarrollo de un conjunto de habilidades entre los y las estudiantes, entre las cuales se destacan, lecturas personales, discusiones grupales, dinámicas de pares, cuaderno de autoreflexiones, comprobaciones de lectura, investigación, exposiciones y presentaciones escritas.

Como parte de las estrategias de enseñanza aprendizaje se utilizará el AULA VIRTUAL, siendo esta un espacio para tener acceso a las lecturas que se utilizarán en el curso, entrega de tareas y a material extra que complementen los temas vistos en clase.

## EVALUACIÓN:

|                                                      |      |
|------------------------------------------------------|------|
| Ensayos basados en lecturas (5% cada uno)            | 20   |
| Comprobaciones de lectura                            | 15   |
| Proyecto de crecimiento personal                     | 20   |
| Investigación Programas de Habilidades para la Vida. | 25   |
| Examen final oral                                    | 10   |
| Asignaciones                                         | 5    |
| Cine Foro                                            | 5    |
| TOTAL                                                | 100% |

## CRONOGRAMA DEL CURSO:

| Fecha     | Actividad                                                                                                                                                                                  | Responsable(s)          |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Marzo     | Presentación del Programa del curso. Discusión y análisis                                                                                                                                  | Profesor                |
| 8 Marzo   | Bienestar Emocional<br>Cineforo<br>Lectura Bisquera, R. (2005) Educación Emocional y Bienestar. Cap. 8.                                                                                    | Profesor                |
| 15 Marzo  | Bienestar Emocional.<br>Lectura Bisquera, R. (2005) Educación Emocional y Bienestar. Cap. 10.                                                                                              | Profesor                |
| 22 Marzo  | Habilidades para la vida.<br>Lectura O.P.S. (2001) Enfoque de habilidades para la vida.<br>Debate grupal. Autoevaluación                                                                   | Profesor<br>Estudiantes |
| 29 Marzol | Lectura Mantilla, L. (1999) Habilidades para la vida.<br>Trabajo grupal. Entrega primer ensayo                                                                                             | Profesor<br>Estudiantes |
| 5 Abril   | SEMANA SANTA                                                                                                                                                                               | Profesor<br>Estudiantes |
| 12 Abril  | El proceso de la autoestima<br>Lectura De Mezerville, G. (2004) El proceso de la autoestima.<br>Presentación creativa - visual                                                             |                         |
| 19 Abril  | El proceso de la autoestima.<br>Lectura Guell Barceló, M. Y Muñoz Redon, J. (2000) Desconócete a ti mismo. El Primer Amor.La Autoestima.<br>Ejercicios prácticos<br>Entrega segundo ensayo | Profesor                |
| 26 Abril  | Las relaciones humanas y la capacidad de dar y recibir afecto                                                                                                                              | Profesor                |

| Fecha    | Actividad                                                                                                                                                                          | Responsable(s)          |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|          | Lectura De Mezerville, G. (2004) El proceso de dar y recibir afecto.<br>Elaboración de cuentos infantiles<br>Entrega Avance de Investigación                                       | Estudiantes             |
| 3 Mayo   | El proceso de la comunicación<br>Satir, V. (1980) Psicoterapia familiar conjunta. Comunicación: Hablar y escuchar. Cap. 4.<br>Ejercicios de comunicación<br>Entrega tercer ensayo. | Profesor<br>Estudiantes |
| 10 Mayo  | El proceso de la comunicación (Asertividad)<br>Lectura Riso, W. (2008) Cuestión de dignidad. ¿Qué significa ser asertivo? pp. 3-33<br>Ejercicios de asertividad Juego de roles.    | Profesor<br>Estudiantes |
| 17 Mayo  | La adaptación al estrés<br>Lectura De Mezerville, G. (2004) El proceso de adaptación al Estrés.<br>Ejercicios.                                                                     | Estudiantes             |
| 24 Mayo  | Exposiciones Investigación                                                                                                                                                         | Estudiantes             |
| 31 Mayo  | Exposiciones Investigación                                                                                                                                                         | Estudiantes             |
| 7 Junio  | La adaptación al estrés<br>Yanes, J. (2008). El control del estrés y el mecanismo del miedo. pp. 87 – 103. ¿Cómo podemos combatir el estrés?                                       | Profesor                |
| 14 Junio | CINE FORO (Análisis)                                                                                                                                                               | Estudiantes             |
| 21 Junio | Desarrollo de estilos de vidas saludable.<br>Collage.<br>Entrega cuarto ensayo.                                                                                                    | Profesor                |
| 28 Junio | Examen final                                                                                                                                                                       |                         |
| 5 Julio  | Examen final                                                                                                                                                                       |                         |

## BIBLIOGRAFÍA BASICA

- Bisquerra Alzina, Rafael. (2005). Educación emocional y bienestar. CISSPRAXIS, S.A. Cuarta Edición. España.
- De Mézeville, G. (2004). Ejes de salud mental. México: Trillas.
- Güell, M, y Muñoz, J. (2000). Desconócete a ti mismo. Programa de alfabetización emocional. Barcelona: Paidós.
- Mantilla Castellanos, Leonardo (1999) "Habilidades para la vida. Una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y la prevención de problemas psicosociales" Fe y Alegría, Bogota, Colombia.
- O.P.S. (2001) Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. División de Promoción y Protección de la Salud. Unidad Técnica de Adolescencia.
- Riso, W. (2002). Cuestión de dignidad. Bogotá: Norma.
- Satir, V. (1980). Psicoterapia Familiar conjunta. México: Prensa Médica Mexicana.
- Bensabat, Soly y Selye, Hans. (1984) "Stress: Grandes Especialistas Responden", Editorial mensajero, Bilbao.

## BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARIA.

- Branden, Nathaniel. (1994) "Los seis pilares de la Autoestima", Editorial Paidós, Barcelona.

- Charlesworth, E. y Nathan, R. (1982) "Stress management: A Comprehensive Guide to Wellness". Ballantine Books, New York.
- Ericsson, Eric H. (1966) "Infancia y Sociedad", Ediciones Hormé S.A., Buenos Aires.
- Fensterheim, Herbert. (1990) "No diga que sí cuando quiera decir que no", Editorial Grijalbo. México D.F.
- Kraft, William F. (1983) "Spiritual Growth in Adolescence and Adulthood" en "Human Development", Vol. IV, The Jesuit Educational Center for Human Development, E.E.U.U.
- Kraus, Richard, (1978) "Recreation and leisure in modern society".
- McKay, Matthew y Fanning, Patrick., (1991) "Autoestima: Evaluación y mejora". Martínez Roca, Barcelona.
- McKay, Matthew, Davis Martha y Fanning, Patrick. (1985) "Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés". Martínez Roca, Barcelona.
- Minirth, Frank y Asoc., (1986) "How to beat burnout". Moody Press, Chicago.
- Monjas Casares, María Inés. (1996) Programa de Enseñanza de Habilidades de interacción social (PEHIS) para niños y niñas en edad escolar. CEPE, Madrid, España.
- Morris, Charles G. (1992) "Psicología. Un nuevo enfoque". (Sétima Edición). Prentice-Hall Hispanoamericana S.A. México D.F.
- Selye, Hans. (1956) "The Stress of Life", Mc Graw-Hill Book Company, New York.

#### **DISPOSICIONES ESPECÍFICAS:**

En caso de atraso en la presentación de cualquier trabajo al profesor correspondiente, se rebajará un punto por cada semana de atraso. Aunque haya ausencia a lecciones en los días en que se llevan a cabo experiencias prácticas, el estudiante deberá siempre presentar la asignación en la fecha establecida. La entrega de todos los trabajos será requisito para aprobar el curso.

Para la elaboración de cualquier trabajo, se permite la revisión de información por medio de Internet, con la salvedad que se debe realizar cita bibliográfica, si es el caso. Cualquier trabajo que sea una copia de cualquier documento publicado en Internet, tendrá un valor de 0%.

#### **PROPIEDAD INTELECTUAL:**

Este programa es propiedad intelectual de la Escuela de Orientación y Educación Especial, de la Universidad de Costa Rica y de la autora. Prohibida su reproducción parcial o total sin la debida autorización. Una vez autorizada la reproducción parcial o total de este programa, debe citarse la fuente y el autor del documento en la primera página.

Taller Habilidades para la Vida.  
Indicaciones Generales  
I-2012

METODOLOGIA

1. Ensayos sobre lecturas: El primer ensayo es sobre la **Importancia de las Habilidades para la Vida**, y se basa en las lecturas sobre Habilidades para la vida de la O.P.S. y Leonardo Mantillas. En los tres restantes cada estudiante escogerá tres lecturas del libro “Ejes de Salud Mental”, de la siguiente manera: De la primera parte sobre “El Proceso de la Autoestima” deberá leer al menos unas cuarenta páginas de los temas de su interés; de la segunda parte sobre “El Proceso del Dar y Recibir Afecto” elegirá aproximadamente otras cuarenta; y de la tercera parte sobre “El Proceso de Adaptación al Estrés” unas cincuenta. Después de cada lectura, se escribirá un ensayo personalizado con una extensión de 5 a 6 páginas en el que se retomarán las ideas que se consideran más importantes del texto, se analizarán en referencia a su experiencia personal y se realizarán aplicaciones a la práctica profesional del orientador.
2. Proyecto de crecimiento personal: Basado en los temas vistos en clase sobre la maduración humana durante el ciclo vital, así como sobre la autoestima, las relaciones interpersonales y la adaptación al estrés, el estudiante responderá por escrito una serie de preguntas de aplicación personal en un cuaderno de anotaciones y autorreflexiones, que mostrará al profesor cuando este lo solicite y al final del semestre. En este cuaderno se solicitará que incluya algunos ejercicios o trabajos realizados en el aula y debe ser personalizado por los estudiantes, que refleje su dedicación a su elaboración.
3. Investigación Programas de Habilidades para la Vida: En Costa Rica, varios programas utilizan el Enfoque de Habilidades para la Vida como fundamento para su labor educativa o preventiva. La investigación consiste en seleccionar uno de estos programas y realizar una investigación que involucre:
  - Descripción del programa
  - Metodología que utilizan para recoger información
  - Observación de una sesión o lección del programa. Bitacora.
  - Análisis crítico contrastando la teoría con lo observado
    - o Cuáles habilidades se fomentan
    - o Contenidos
    - o Métodos de enseñanza
  - Entrevista a facilitadores, estudiantes y docentes.
  - Conclusiones
  - Presentación de la investigación (incluir material informativo para compañeros (as))

De los programas que pueden seleccionar se encuentran

- Aprendo a valerme por mi mismo (IAFA)
- D.A.R.E. Primaria
- F-17 (I.C.D.)
- Si es alcohol no es conmigo (MEP)
- Maromero en la sombra (I.C.D.)
- Saber elegir, saber ganar (I.C.D.)
- Pinta Seguro (Fuerza Pública)
- Cualquier otro programa que utilice el enfoque de HpV

El profesor solicitará avances de la investigación con 15 días de anticipación, que se revisaran en clases.

4. Este curso utilizará como apoyo a su metodología y estrategias de enseñanza aprendizaje el AULA VIRTUAL, siendo esta un espacio para tener acceso a las lecturas que se utilizarán en el curso, entrega de tareas, asignaciones y a material extra que complementen los temas vistos en clase. Cada estudiante debe registrarse en la página los primeros quince días de clases.