UNIVERSIDAD DE GRANADA

Vicerrectorado de Calidad, Innovación Docente y Estudios de Grado

Número de pdf: 1959

RECONOCIMIENTO DE CRÉDITOS POR ACTIVIDADES UNIVERSITARIAS

- [x] CULTURALES
- [ ] DEPORTIVAS
- [ ] DE REPRESENTACIÓN ESTUDIANTIL
- [ ] SOLIDARIAS Y DE COOPERACION

Renovación

No

CENTRO, SERVICIO U ÓRGANO PROPONENTE

Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Sostenibilidad

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD

Taller de inteligencia emocional y gestión de conflictos en la etapa universitaria

WEB DE LA ACTIVIDAD (en su caso)

ORGANIZA

COLEGIOS MAYORES Y RESIDENCIAS UNIVERSITARIAS DE GRANADA

DIRECTOR/A
(que certificará la asistencia y participación en la actividad)

Directores de CCMM y RRUU de Granada

FECHA DE REALIZACIÓN

del 02-09-2017 al 31-05-2018

Nº DE HORAS

60

CREDITOS SOLICITADOS

2

CREDITOS CONCEDIDOS

2

JUSTIFICACION Y MEMORIA EXPLICATIVA (extensión máxima: 1.500 caracteres sin espacios)

En los diferentes Colegios Mayores de la Universidad de Granada se propone como seminario esta actividad. Desde que nacemos estamos en constante interacción con diferentes contextos a través de los cuales nos vamos formando (familia, escuela, amigos,…), de cómo sean las relaciones con estos contextos dependerá nuestro posterior desarrollo y nuestras expectativas de éxito, pero hemos de tener en cuenta que si estas habilidades no se trabajan, difícilmente tengamos después un buen repertorio de conductas para enfrentarnos a las diferentes situaciones que vivimos a lo largo de nuestra vida.
Es por ello que consideramos fundamental que dado que los colegios mayores abogan por una formación integral de la persona, inviertan su tiempo y esfuerzo en este sentido, en ofrecer un espacio en el que los jóvenes puedan trabajar la inteligencia emocional y aprendan habilidades para gestionar de forma adecuada los diferentes conflictos a los que se enfrentan en su día a día: no saber expresar lo que sienten, baja Número de autoestima, malas relaciones con iguales y adultos, frustraciones, etc.; que marcarán no solo su estilo de vida
sino también sus aprendizajes y desempeño como personas adultas en la sociedad.
Esta actividad se considera una experiencia social en la medida que los participantes interactúan entre sí en torno a una tarea específica. Dicha experiencia modifica el rol pasivo dando paso a un rol activo para el aprendizaje. Hemos de tener en cuenta que la conducta considerada apropiada en una situación puede ser inapropiada en otra, y cada persona trae a la situación sus propias actitudes, valores, creencias, capacidades cognitivas y un estilo único de interacción. En definitiva se trataría de “aprender haciendo”, construyendo así

la realidad en base a esquemas realistas y acordes a la vida de cada uno, potenciando la autogestión de la persona. Dos máximas a tener en cuenta como motores para el cambio y la autogestión personal serían la aceptación de las circunstancias que acontecen en la vida de cada uno y el aprendizaje en base a las mismas.
Los diferentes aspectos que se pretenden trabajar en los seminarios/sesiones propuestos serían:
1.Conocimiento de uno mismo. Aprendiendo a aceptarse a uno mismo con sus limitaciones y con sus fortalezas.
2.Comunicación asertiva o efectiva (entrenamiento en habilidades sociales).
3.Toma de decisiones.
4. Pensamiento creativo.
5.Manejo de emociones y sentimientos (regulación y gestión emocional).
6. Empatía.
7.Relaciones interpersonales.
8.Solución de conflictos.
9.Pensamiento crítico.
10.Manejo de tensiones/estrés

PLAN DE LA ACTIVIDAD, PROGRAMA, CONTROL DE ASISTENCIA, MÉTODO DE EVALUACIÓN, EN SU CASO (extensión máxima: 3.500 caracteres sin espacios)

En cada Colegio Mayor los/las colegiales podrán participar de esta actividad inscribiéndose a principio de curso. Se celebrará una reunión inicial para presentar dicha actividad y motivar la participación en la misma. Es un taller que ocupa todo el año académico. Se establece un día a la semana para éste y se compagina con el resto de actividades que se llevan a cabo en cada centro. Al establecer una planificación de este tipo, los/las colegiales pueden gestionar su tiempo y adaptarse mejor a las diferentes iniciativas que se emprenden desde cada colegio mayor.
Cada día se informa dónde se va a realizar exactamente la sesión programada, pues cada actividad requiere un espacio específico en función de la actividad concreta y de los objetivos que se pretenden trabajar.
Las 60 horas se desarrollarán a lo largo del curso académico entre los meses de Octubre de 2017 y Mayo de 2018. Estas horas estarán distribuidas de forma semanal en función de la sesión a desarrollar, teniendo en cuenta el calendario académico universitario, de la siguiente forma:
-Trabajar en equipo para poder fomentar el aprendizaje en grupo y la interacción entre iguales, dando lugar a la investigación de situaciones que suponen un reto para los jóvenes de hoy.
-Aprender a discutir sobre los temas de interés en tono dialogante para poder disminuir el nivel de estrés, fomentando el respeto hacia el otro. Los/las colegiales proponen debates, mesas redondas y cineforum sobre diferentes temas que les puedan interesar.
-Prevenir los enfrentamientos que se puedan producir por falta de comunicación a veces presente en las interacciones con los demás, y mejora de las habilidades de comunicación asertiva. Esto se trabaja con entrenamiento en habilidades sociales y entrenamiento en autogestión y regulación emocional. Por medio de roleplay y testimonios de vida los/las colegiales aprenden habilidades y las practican.
-Desarrollar la motivación intrínseca por el autoaprendizaje y la autodisciplina personal en la creación de hábitos de vida que los aproximen a alcanzar sus metas y lograr aquello que para ellos es importante. Propuesta de actividades académicas y de formación acordes a sus intereses profesionales y personales.
- Prevenir situaciones conflictivas en la vida cotidiana o enfrentarse a las mismas de una manera adecuada. Talleres de resolución de conflictos donde los protagonistas son los propios colegiales, dialogando y preparándose para enfrentarse a las situaciones que suponen un reto para ellos: hablar en público, defender ideas propias, aceptación de su propio yo, flexibilidad y adaptación ante los cambios que se producen en la vida (aspecto frecuente en esta etapa universitaria), etc.
-Mejorar el clima de convivencia y disciplina en el centro, convirtiendo éste en un punto de encuentro y desarrollo personal. Recogida de datos y puesta en común de las distintas situaciones conflictivas dentro del grupo, examinando los ejercicios propuestos o proponiendo otros nuevos en un clima de colaboración y apoyo mutuo. El llevar a cabo los ejercicios seleccionados, hace que formen parte de la rutina.

-Potenciar la autogestión personal y profesional. Como personas universitarias y futuros trabajadores se promueve el networking, animando a los/las colegiales para que establezcan relaciones profesionales con personas expertas, que pueden ofrecerles una visión más cercana del campo profesional en el que se enmarquen, sintiéndose así más competentes. Proponer conferencias, visitas culturales, actos o reuniones, etc.

Se trata de una metodología activa que invite a la participación y suponga un cambio cualitativo con respecto a sus tareas rutinarias y académicas.

Los alumnos conocerán y se irán haciendo conscientes de cada uno de los aspectos a mejorar y se comprometerán a llevar a cabo las actividades propuestas.

Los participantes en la actividad tienen que asistir al menos al 80% de las sesiones programadas a lo largo del curso, debiendo firmar su asistencia en cada sesión.

Al final del curso, como máximo el 31 de mayo, deberán entregar una memoria de la actividad realizada autoevaluando tanto su participación personal como el resultado obtenido y realizando una crítica acerca de las diferentes actividades llevadas a cabo.

Los directores y directoras de los respectivos Colegios Mayores, después de cotejar los listados de asistencia y las memorias, elaborará el listado de los colegiales que han completado el proyecto para la certificación de los créditos ECTS

OBSERVACIONES