



RECONOCIMIENTO DE CRÉDITOS POR
ACTIVIDADES UNIVERSITARIAS

- ☒ CULTURALES
☐ DEPORTIVAS
☐ DE REPRESENTACIÓN ESTUDIANTIL
☐ SOLIDARIAS Y DE COOPERACION

Renovación

Sí

SUBTIPO

Competencia de cultura emprendedora

CENTRO, SERVICIO U ÓRGANO PROPONENTE

Fundación General Universidad de Granada-Empresa

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD

“DESARROLLO DE COMPETENCIAS PERSONALES, AUTOESTIMA Y POTENCIACIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIALES EN EL ÁMBITO LABORAL. V EDICIÓN

WEB DE LA ACTIVIDAD (en su caso)

<https://fundacionugremplea.es>

ORGANIZA

FUNDACIÓN GENERAL UGR-EMPRESA

DIRECTOR/A

(que certificará la asistencia y participación en la actividad)

M^a Dolores Fresneda López, profesora titular del departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Facultad de Psicología de la Universidad de Granada. fresneda@ugr.es

FECHA DE REALIZACIÓN

del 20-04-2015 al 29-05-2015

Nº DE HORAS

50

CREDITOS SOLICITADOS

2

CREDITOS CONCEDIDOS

2

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

Nos encontramos ante un panorama laboral cada vez más competitivo y menos accesible. Por ello, a la hora de buscar trabajo y plantearse la preparación idónea para conseguirlo, se deben tener en cuenta ciertas HABILIDADES que pueden favorecer la EMPLEABILIDAD. Estas habilidades son características que determinan la forma de trabajar, de relacionarse con los demás (y con uno mismo) que las empresas consideran sumamente importantes.

En la actualidad nos encontramos ante un panorama donde predominan los esquemas flexibles de competencias laborales, por lo que surge la necesidad de detectar potencialidades individuales y desarrollarlas como medio de realización personal y laboral. De este modo, concebimos al individuo como

Número de pdf: 665

cimiento de una sociedad futura, más flexibles con las diferencias individuales, más capaz de enfrentarse a las vicisitudes y más autónoma en la gestión de sus propios recursos.

En los actuales tiempos de crisis, en los que muchos trabajadores sienten la presión de los jefes, de los plazos, del cumplimiento de objetivos se valorarán actitudes constructivas de autorrealización. De este modo, para un empleado, tener una buena autoestima consistirá en:

- Tener la capacidad para reconocer habilidades y limitaciones
- Estar dispuestos a arriesgar y aprender
- Poder pedir ayuda sin sentirse mal o temer la crítica de los demás
- Poseer expectativas realistas y confiar en alcanzarlas
- Tener la capacidad de aceptar y adaptarse a los cambios necesarios
- Poder trabajar en equipo y ayudar a los demás, para que logren el éxito
- Tomar decisiones y que el propio trabajador se responsabilice del trabajo llevado a cabo

Consideramos fundamental la mejora de las habilidades sociales como trampolín de desarrollo de las competencias personales.

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

OBJETIVOS EDUCATIVOS, PROFESIONALES Y COMPETENCIAS GENERALES ADQUIRIDAS:

- Qué son las habilidades sociales
- En qué consiste el autoestima
- A qué nos referimos con el concepto de asertividad
- Desarrollar habilidades sociales en el ámbito laboral y personal
- Mejorar habilidades conversacionales e interaccionales
- Detectar debilidades y potencialidades
- Desarrollar una actitud asertiva
- Tomar consciencia de la importancia del desarrollo personal en el resultados de sus ejecuciones

PROGRAMA:

1. El ser humano como un ser complejo
2. Las expectativas vitales
3. Hacia un ser humano pleno y empleado
4. Las capacidades y debilidades en el marco laboral
5. La autoestima. Conceptualización y estrategias
6. Las habilidades sociales en el marco laboral
7. Integración de conceptos

CARGA DE TRABAJO DEL ALUMNO:

- Autodetección de mis capacidades: en este ejercicio el alumno habrá de analizar una serie de situaciones personales, sociales y laborales que se le proporcionarán a través de la plataforma, y que exigirán una respuesta inmediata por su parte. En virtud de la definición de su respuesta, el alumno habrá de sintetizar cuáles habrían sido las capacidades desempeñadas en la situación dada.

Objetivos: fomentar espíritu reflexivo y autocrítico

Tiempo estimado: 4 horas de trabajo

- Detección de habilidades sociales propias: se insta al alumno a cumplimentar un test de habilidades sociales y a la posterior corrección del mismo. Objetivos: poner al alumno en contacto con sus propias habilidades.

Tiempo estimado 2 horas de trabajo

- ¿Estoy siendo asertivo?: pretendemos que el alumno registre en su día a día a través de un autorregistro que le facilitamos, la forma en la que aborda sus relaciones sociales. Objetivo: que el alumno aprenda a detectar en su propia vida el comportamiento asertivo, inhibido y agresivo. Tiempo estimado: 6 horas de trabajo

- Árbol del autoestima: mediante esta actividad el alumno detecta a través de un gráfico de un árbol, cuáles han sido sus logros, a partir de sus cualidades.

Objetivo: toma de conciencia sobre los propios logros y la forma de alcanzarlos

Tiempo estimado: 2 horas de trabajo

- Las cinco “Aes” de la Autoestima: Mediante esta actividad el alumno tendrá que completar un cuadro que le pondrá en contacto con su Afecto, Atención, Autoconciencia, Apertura y Afirmación. Objetivo: que el alumno diferencie entre cada uno de estos conceptos dentro del concepto general de Autoestima. Tiempo estimado: 4 horas de trabajo
- Las habilidades más demandadas en tu carrera: ejercicio en el que se le pide al alumno que realice una búsqueda y la consiguiente relación sobre cuáles son actualmente las habilidades más demandadas en los nuevos empleados de su grado. Objetivo: personalizar las habilidades a potenciar en virtud de la rama de conocimiento de cada alumno. Tiempo estimado: 4 horas de trabajo
- Currículum: elaboración del epígrafe de habilidades personales propio de todo currículum acorde con los tiempos actuales. Objetivos: concienciar a los alumnos sobre la importancia de una buena descripción de sus habilidades personales como medio de mejora del CV. Tiempo estimado: 4 horas de trabajo.
- Mejorando nuestra salud emocional: a través de casos prácticos se persigue que el alumno sea capaz de detectar cómo sus pensamientos pueden mediatizar sus emociones y en consecuencia su conducta en situaciones complejas (hablar en público, primera entrevista de trabajo, manejar situaciones de conflicto, afrontar un despido...) Objetivos: facilitar alumnos sanos emocionalmente capaces de afrontar las vicisitudes del medio. Tiempo estimado: 4 horas de trabajo

EVALUACIÓN:

- Resumen y autoanálisis de las actividades (3 puntos sobre 10)
- Resultados de los test (0,5 puntos sobre 10)
- Valoración del currículum vitae (1 punto sobre 10)
- Valoración de la relación de habilidades sociales (1, 5 puntos sobre 10)
- Análisis de la elaboración del árbol de la autoestima (0, 5 puntos sobre 10)
- Análisis de la conceptualización de las cinco “Aes” (1,5 puntos sobre 10)
- Capacidad de detección de las propias habilidades sociales (2 puntos sobre 10)

OBSERVACIONES
