

Desarrollo  
profesional y personal

6 créditos

Curso académico 2019-2020

Cómo desarrollar niveles más altos de efectividad con propósito

del 20 de enero al 30 de junio de 2020

CERTIFICADO DE ENSEÑANZA ABIERTA

Características: material multimedia, curso virtual y guía didáctica.

Departamento

*Métodos de Invest. y Diagnóstico en Educación II (Orientación Educativa, Diagnóstico e Intervención Psicopedagógica)*

Facultad de Educación

## PROGRAMA DE DESARROLLO PROFESIONAL Y PERSONAL

### Curso 2019/2020

El Programa de Desarrollo Profesional y Personal acoge cursos que dan derecho a la obtención de un Título Propio por la UNED. Cada curso se impartirá en una de las siguientes categorías: Experto Profesional, Enseñanza Abierta, Actualización Profesional (\*) y atienden una demanda de formación en respuesta a las necesidades e intereses del mundo del trabajo. Sus cursos estarán promovidos por la UNED o entidades sociales y económicas que busquen el apoyo académico de la Universidad para la mejor calidad de sus acciones de formación y promoción de sus colectivos laborales y profesionales.

Requisitos de acceso: no hay requisitos mínimos de acceso, salvo los específicos de cada curso establecidos por su director.

(\*) En los cursos que se ofertan en Enseñanza Abierta que en su denominación contengan la especificación de (ACTUALIZACIÓN PROFESIONAL), la superación del curso se acreditará mediante un "Certificado de Actualización Profesional" (Reunión del Consejo de Gobierno de la UNED, celebrada el día dieciséis de diciembre de dos mil catorce, por la que se aprueba la implantación de cursos para cubrir la formación profesional y empresarial con la denominación de Certificado de Actualización Profesional).

## Destinatarios

El curso se dirige a cualquier profesional de cualquier sector o actividad que desee alcanzar niveles más altos de efectividad y bienestar en su vida y en el trabajo.

## 1. Objetivos

1. Investigar y entender cómo me organizo (mi modelo natural de ser efectivo/a) y cómo estoy consiguiendo cosas importantes en

la vida y en el trabajo (en el día a día, en una semana, en un mes, a medio y largo plazo).

2. Conocer las aportaciones más novedosas o disruptivas sobre efectividad personal y profesional y lo que puedo aprender de ellas.
3. Desarrollar una práctica de vida personal y profesional equilibrada a partir de diferentes técnicas y estrategias.
4. Construir mi propio mapa de la efectividad en la vida y en el trabajo.
5. Generar y practicar nuevos hábitos para hacer sostenible tu modelo y desarrollar niveles más altos de efectividad y disfrute.

## 2. Contenidos

**Tema 1.** DBM<sup>®</sup> Self Management Model. Explorar a partir de la propia experiencia y llevar la atención a diferentes niveles de gestión y autogestión.

**Tema 2.** Modelos de efectividad profesional y personal: como pasar de la teoría a la acción.

**Tema 3.** Casos de éxito: modelos de productividad y efectividad. Efectividad y cambio.

**Tema 4.** Técnicas y herramientas que nos ayudan a gestionarnos de manera efectiva y conseguir mayor equilibrio en nuestra vida: la atención plena en la vida cotidiana.

**Tema 5.** La efectividad al servicio de algo mayor: construcción y diseño de vida y carrera.

**Tema 6.** Ser efectivos con otros: la efectividad como forma de cooperación para conseguir buenos resultados.

**Tema 7.** Crear mi propio modelo de efectividad y supervisarlo a lo largo del tiempo.

## 3. Metodología y actividades

La metodología es la propia de la enseñanza a distancia: foros de discusión, tutorías telefónicas, correo electrónico y videoconferencias.

Se fomentarán las lecturas y reflexiones teórico-prácticas (Saber), la puesta en práctica de lo aprendido (Saber Hacer), así como los aprendizajes y los cambios que cada participante quiere realizar para sí mismo/a (Ser). Los modelos de intervención y las prácticas experienciales proporcionarán nuevas posibilidades para desarrollar maneras efectivas de hacer, de aprender y de conseguir cosas en el ámbito profesional y personal.

La metodología de enseñanza a distancia, activa y reflexiva, incluirá nuevas perspectivas y distinciones útiles para poner en práctica la teoría a partir de ejercicios y casos prácticos. Como parte de esta metodología se fomentará la participación y el trabajo colaborativo a través de los foros. Durante el curso, realizaremos actividades utilizando diferentes recursos didácticos: la Guía de Estudio con referencias y lecturas recomendadas, las orientaciones del equipo docente, los artículos específicos de cada tema, así como los recursos audiovisuales (videos y videoconferencias) que estarán disponibles en la plataforma virtual (Alf).

## 4. Nivel del curso

Iniciación

## 5. Duración y dedicación

Duración: del lunes 20 de enero al martes 30 de junio de 2020.

Dedicación: 150 horas.

## 6. Equipo docente

### Director/a

Director - UNED

*MALIK LIEVANO, BEATRIZ*

### Directores adjuntos

Director adjunto - UNED

*MAMOLAR ALARCON, MARIA DEL PILAR*

### Colaboradores externos

Colaborador - Externo

*BELTRAO SIAL, DIONNE*

Colaborador - Externo

*GUTIÉRREZ PÉREZ, BELÉN*

## 7. Material didáctico para el seguimiento del curso

### 7.1 Material disponible en la plataforma virtual

#### Guía de Estudio.

La guía de estudio es un documento básico para el trabajo del estudiante dentro de la metodología de enseñanza a distancia. Describe el recorrido que el estudiante necesita realizar y los pasos a seguir desde el primer día que accede a la plataforma. En la guía se presenta el curso y el plan de trabajo previsto, así como las actividades y los resultados de aprendizaje esperados. La guía también describe el detalle de la metodología y la forma de evaluación, así como algunas orientaciones útiles para sacar el mayor provecho del curso.

#### Artículos y enlaces a recursos en la web:

Recursos y enlaces a web, blogs, o revistas para complementar los contenidos y las referencias bibliográficas.

#### Ejercicios prácticos:

Los ejercicios forman parte del aprendizaje que proponemos en este curso. Trataremos de explorar e investigar asuntos de

interés a partir de ejercicios y casos prácticos, priorizando el uso de la propia experiencia del participante, las preguntas abiertas, los cuestionarios de autoconocimiento y la reflexión crítica sobre las teorías o modelos de efectividad. El propósito de estos ejercicios será facilitar la reflexión crítica y la acción práctica.

### Vídeos

Vídeos didácticos realizados por el equipo docente para presentar el curso, explicar o ampliar los contenidos propuestos.

## 7.2 Otros Materiales

### Bibliografía recomendada:

- Allen, D., Piñero, L., & Andreu, C. (2002). *Organízate con eficacia: máxima productividad personal sin estrés*. Empresa Activa.
- Allen, D. (2010). *Sé más eficaz: 52 claves para mejorar tu productividad en la vida y el trabajo*. Grupo Planeta (GBS).
- Borysenko, J. (2003). *Paz interior para gente ocupada: estrategias sencillas para transformar tu vida*. Urano.
- Clark, T., Osterwalder, A., & Pigneur, Y. (2012). *Business model you*. Pearson France.
- Covey, S. R. (2015). *Los 7 Hábitos de la Gente Altamente Efectiva: Edición de Imágenes*. Mango Media Inc.
- Covey, S. R. (2005). *El 8º hábito de la efectividad a la grandeza*. Paidós.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Aprender a fluir*. Editorial Kairós.
- Cullen, M., & Pons, G. B. (2016). *Mindfulness y equilibrio emocional*. Editorial Sirio.
- Gallwey, W.T. (1997). *El juego interior del tenis*. Barcelona: Sirio.
- Goleman, D. (2013). *Focus: Desarrolla la atención para alcanzar la excelencia*. Editorial Kairós.
- Puigserver, H.G. y Contijoch, F.M. (2017). *El método Ikigai: despierta tu verdadera pasión y cumple tus propósitos vitales*. Aguilar.
- Thalmann, Y-A. (2013). *Cuaderno de ejercicios de eficacia personal*. Terapias.
- Tan, C. M. (2012). *Busca en tu interior. Mejora la productividad, la creatividad y la felicidad*. Barcelona: Planeta.

## 8. Atención al estudiante

### Tutoría telefónica:

Pilar Mamolar: 91 398 9034 (lunes de 12:00 a 14:00)

### Correos electrónicos:

Pilar Mamolar: pmamolar@edu.uned.es

Belén Gutiérrez: belen.gutierrez@invi.uned.es

Dionne Beltrao: dbeltrao@invi.uned.es

## 9. Criterios de evaluación y calificación

La evaluación consistirá en la realización y presentación de las actividades de evaluación continua y final por parte de los participantes, que serán valoradas por el equipo docente teniendo en cuenta las siguientes ponderaciones:

- Tres ejercicios prácticos de carácter obligatorio (60%) en la calificación global.
- Participación activa en los foros de trabajo y debates (10%)
- Trabajo Final (30%).

### Criterios de evaluación y calificación

Los criterios de evaluación y calificación se ajustarán a lo siguiente:

- a) Los casos prácticos se realizarán a partir de las orientaciones del Equipo Docente y las lecturas recomendadas de cada tema.
- b) La participación activa en los foros se valorará teniendo en cuenta las aportaciones de cada estudiante para fomentar o facilitar su propio aprendizaje y el del grupo.
- c) El Trabajo Final requiere una reflexión crítica de los contenidos del curso y una aportación personal de los aprendizajes y los cambios realizados, teniendo como marco de referencia los objetivos del curso.

## 10. Precio del curso

Precio de matrícula: 240,00 €.

## 11. Descuentos

### 11.1 Ayudas al estudio y descuentos

Se puede encontrar información general sobre ayudas al estudio y descuentos en [este enlace](#).

Debe hacer la solicitud de matrícula marcando la opción correspondiente, y posteriormente enviar la documentación al correo: [ea@adm.uned.es](mailto:ea@adm.uned.es).

## 12. Matriculación

Del 6 de septiembre de 2019 al 16 de enero de 2020.

. Información de las ayudas y descuentos [pinche aquí](#)

Dirección de correo para el envío de documentación: [ea@adm.uned.es](mailto:ea@adm.uned.es)

. Atención administrativa sobre cursos de Certificado de Enseñanza Abierta:

[ea@adm.uned.es](mailto:ea@adm.uned.es)

Tf. 91 398 7711 / 7530

C/ Juan del Rosal, 14 - 1ª planta

28040 Madrid

## 13. Responsable administrativo

Negociado de Enseñanza Abierta.