



2020

Año del General
Manuel Belgrano



Universidad Nacional del Litoral
Facultad de Ciencias Médicas

Expte N° FCM-1035120-20

Santa Fe, 8 de junio de 2020.

VISTO las presentes actuaciones, por las que Secretaría Académica eleva propuesta de dictado de la asignatura optativa denominada **Diseñando alternativas de afrontamiento saludable para la vida universitaria. Psicología cognitiva e inteligencia emocional**,

CONSIDERANDO:

QUE la propuesta tiene como objetivo general promover el pensamiento crítico y la apropiación de conceptos y herramientas que posibiliten un desarrollo saludable y exitoso de la vida universitaria,

QUE se cuenta con el aval de Secretaría Académica, y

TENIENDO EN CUENTA el despacho producido por la Comisión de Enseñanza,

EL CONSEJO DIRECTIVO
de la Facultad de Ciencias Médicas

Resuelve:

ARTÍCULO 1º.- Aprobar el dictado de la asignatura optativa denominada **Diseñando alternativas de afrontamiento saludable para la vida universitaria. Psicología cognitiva e inteligencia emocional** cuyos objetivos, contenidos temáticos, perfil de los alumnos, sistema de evaluación y bibliografía, como anexo, forman parte de la presente.

ARTÍCULO 2º.- Inscribese, comuníquese, tome nota Secretaría Académica, Secretaría de Extensión, Departamento de Alumnado y Coordinación Académica. Cumplido, archívese.

RESOLUCIÓN CD N° 271/20.



Valide la firma de este documento digital con el código **RDCD_FCM-1035120-20_271** accediendo a <https://servicios.unl.edu.ar/firmadigital/>

*Este documento ha sido firmado digitalmente conforme Ley 25.506, Decreto reglamentario Nro. 182/2019 y a la Ordenanza Nro. 2/2017 de esta Universidad.



2020

Año del General
Manuel Belgrano

-



Universidad Nacional del Litoral
Facultad de Ciencias Médicas

Expte N° FCM-1035120-20

- 2 -

Anexo Resolución CD N° 271/20

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL LITORAL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

PROGRAMA ASIGNATURA OPTATIVA: Diseñando alternativas de afrontamiento saludable para la vida universitaria. Psicología cognitiva e inteligencia emocional.

CARGA HORARIA: 50 horas

DOCENTE RESPONSABLE: Méd. Liza CARRERA

DOCENTES INVITADOS: Lic. Alcira COSTANZO – Lic. Carina GESUALDO

FUNDAMENTACIÓN

Generalmente, no nos preguntamos acerca de nuestro ser en el mundo: cuáles son los procesos que nos permiten pensar, sentir, actuar; cómo aprehendemos la realidad; porqué un recuerdo puede ser tan significativo. Probablemente desconocemos cómo los seres humanos captamos la información sensorial, la transformamos en percepción significativa y hacemos uso activo de ella para nuestra vida diaria.

Si nos remontamos en la historia, la búsqueda por entender el desarrollo del conocimiento humano ha sido fundamental en el período clásico de la filosofía griega, entre los siglos IX y I antes de Cristo. Las preguntas y debates planteados hace más de 2000 años, se retoman en el Renacimiento –siglo XV y XVI-, momento en el cual se buscan respuestas mediante procedimientos de observación y experimentación, rechazando las explicaciones mágicas.

Los avances en el método científico comienzan a aplicarse empíricamente en el estudio de la mente, a partir de mediados de siglo XIX, En 1879, Wundt crea el primer laboratorio de Psicología. Un siglo más tarde, acercándonos a la segunda mitad del siglo XX, la llamada “Revolución Cognitiva” consolida la Psicología Cognitiva como disciplina, la cual aborda los procesos mentales implicados en el conocimiento: pensamiento, sentimiento, aprendizaje, recuerdo, toma de decisiones y juicios, comunicación, entre otros; promoviendo el ajuste de conductas, cognición y emoción.



Valide la firma de este documento digital con el código **RDCD_FCM-1035120-20_271** accediendo a <https://servicios.unl.edu.ar/firmadigital/>

*Este documento ha sido firmado digitalmente conforme Ley 25.506, Decreto reglamentario Nro. 182/2019 y a la Ordenanza Nro. 2/2017 de esta Universidad.



2020

Año del General
Manuel Belgrano

-



Universidad Nacional del Litoral
Facultad de Ciencias Médicas

Expte N° FCM-1035120-20

- 3 -

En un mundo cada vez más complicado, la inteligencia debe abarcar más ámbitos que la capacidad de abstracción, la lógica formal, la comprensión de complejas implicaciones y amplios conocimientos generales. En este sentido, Goleman (1983) propone: “La inteligencia emocional es una forma de interactuar con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. . . .figuran rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan indispensables para una buena y creativa adaptación social”. Acercarnos a comprender cómo las personas entendemos el mundo en el que vivimos, nuestra individualidad y la posibilidad de cambio; aprender acerca de la capacidad para identificar nuestro propio estado emocional y gestionarlo de manera adecuada; nos facilitará optimizar el recorrido sociocultural y académico de la Universidad.

OBJETIVO GENERAL

- ✓ Promover el pensamiento crítico y la apropiación de conceptos y herramientas que posibiliten un desarrollo saludable y exitoso de la vida universitaria.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Adquirir conocimiento sobre lo que nos pasa, lo que sentimos, pensamos y hacemos para encontrar alternativas de solución y afianzar nuestras elecciones.
- ✓ Desarrollar herramientas de afrontamiento.
- ✓ Promover acciones según objetivos.

MÓDULOS/CONTENIDOS TEMÁTICOS

Unidad I: Psicología Cognitiva e Inteligencia Emocional.

Introducción a la Psicología. Breve reseña histórico, cronológica de la evolución de la Psicología y sus distintas escuelas.

Psicología Cognitiva. Evolución. Conceptos básicos de la Teoría Cognitiva.



Valide la firma de este documento digital con el código **RDCD_FCM-1035120-20_271** accediendo a <https://servicios.unl.edu.ar/firmadigital/>

*Este documento ha sido firmado digitalmente conforme Ley 25.506, Decreto reglamentario Nro. 182/2019 y a la Ordenanza Nro. 2/2017 de esta Universidad.

o Inteligencia. Inteligencias Múltiples Inteligencia Emocional. Conceptos, evolución y diferencias. I.E.: Pilares básicos: autoconciencia, autogestión, autorregulación, conciencia social. Conceptos.

Unidad II: Conociendo sobre mi y sobre el mundo.

Conciencia y Atención. Definición. Estados de conciencia. Tipos de Atención. Sensopercepción y Aprendizaje. Procesos.

Emociones. Concepto y clasificación.

Unidad III: Ansiedad – Estrés – Estados de Ánimo

Ansiedad. Concepto. Los procesos de ansiedad relacionados con: la alimentación y el consumo, la actividad física, el sueño, la producción académica y/o laboral, la actividad recreativa y social, la sexualidad y la pareja.

o Estrés y la respuesta al medio. Conceptos. Fases.

o Estado de Ánimo. Depresión. Conceptos.

o Evaluación. Casos clínicos. Entrevistas. Algunas técnicas de afrontamiento. Conductas de autocuidado – reordenamiento de actividades.

Unidad IV: Hábitos Saludables. Coaching en Estudio y Aprendizaje. Habilidades Sociales.

Conceptos. Reordenamiento de hábitos. Conductas de autocuidado.

Estudio y Aprendizaje. “Tips”.

o Habilidades sociales. Comunicación, Asertividad, Resolución de Problemas.

ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

Teórica: Teorías. Conceptos.

Práctica: Técnicas. Cuestionarios. Escalas Autoinformadas. Juegos. Rol playing.

Abordaje: Individual y Grupal.

RECURSOS Y ÁMBITOS DE PRÁCTICAS

Las actividades se desarrollarán en la Facultad de Ciencias Médicas.

PERFIL DE LOS ALUMNOS

o Estudiantes de la carrera de Medicina y Licenciatura en Obstetricia.



Valide la firma de este documento digital con el código **RDCD_FCM-1035120-20_271** accediendo a <https://servicios.unl.edu.ar/firmadigital/>

*Este documento ha sido firmado digitalmente conforme Ley 25.506, Decreto reglamentario Nro. 182/2019 y a la Ordenanza Nro. 2/2017 de esta Universidad.

o Estudiantes de pregrado y grado de la Universidad, independientemente de la carrera a la que pertenezcan.

EVALUACIONES DURANTE EL CURSADO

- Evaluación procesual: se considerará la participación y compromiso con las actividades planteadas en clase.
- Evaluación final: trabajo escrito individual de desarrollo temático según elección, que deberá ser expuesto en clase, previa aprobación del mismo.

PROMOCIÓN DIRECTA DE LA ASIGNATURA

Alcanzar el 85% de asistencia en las clases.

Se deberán aprobar las instancias de evaluación, antes detalladas.

BIBLIOGRAFÍA

- Clark, D., Beck, A. 2010. Cognitive Therapy of Anxiety Disorders. Guilford. NY.
- Ekman, P. 2003. Emotions Revealed. Henry Holt and Company. NY.
- Eysenck, M.; Keane, M. 2000. Cognitive Psychology. Psychology Press. NY.
- Goleman, D. 2010. Inteligencia Emocional, Ed. Kairos. Argentina
- López Rosetti, D. 2013. Estrés. Epidemia del Siglo XXI



Valide la firma de este documento digital con el código **RDCD_FCM-1035120-20_271** accediendo a <https://servicios.unl.edu.ar/firmadigital/>

*Este documento ha sido firmado digitalmente conforme Ley 25.506, Decreto reglamentario Nro. 182/2019 y a la Ordenanza Nro. 2/2017 de esta Universidad.