

**Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos****PRONTUARIO**

<b>Título del curso:</b>	<i>Seminario de Orientación para el Desarrollo Personal y el Éxito Universitario</i>
<b>Codificación:</b>	EDFU 3005
<b>Modalidad:</b>	Presencial
<b>Horas Crédito:</b>	No conlleva crédito académico (requiere 15 horas de capacitación)
<b>Pre-requisito:</b>	Ninguno
<b>Profesor/a:</b>	Nombre y apellidos
<b>Correo electrónico:</b>	email@upr.edu

**DESCRIPCIÓN DEL CURSO**

Este curso se ofrece a los estudiantes de nuevo ingreso con el fin de promover el desarrollo de destrezas de auto conocimiento, integración social y académica, conocer sus habilidades y limitaciones, de manera que pueda tener a su alcance un entendimiento pleno de lo que conlleva un proceso de ajuste adecuado a la vida universitaria.

Se le proveerá información objetiva sobre las posibilidades que tiene para prepararse a desempeñar distintas ocupaciones, ayudarle a descubrir su vocación, formular planes de estudio y a resolver los problemas a través del desarrollo de destrezas profesionales para el Siglo XXI. El curso no es de naturaleza académica, sino que se ofrece como servicio de apoyo al estudiante.

**OBJETIVOS GENERALES DEL CURSO**

*A través y como resultado de las actividades realizadas durante el seminario los estudiantes*

- ...distinguirán los servicios, procesos y recursos disponibles en la Universidad como apoyo en su proceso de ajuste a la vida universitaria.
- ...reflexionarán sobre su proceso de aprendizaje a través del conocimiento de las habilidades y destrezas que complementan su preparación académica de cara al escenario laboral.

- ...descubrirán nuevas destrezas relacionadas a un mejor desempeño académico, tales como: técnicas de estudio, manejo del tiempo, planificación, aprendizaje basado en el cerebro, así como competencias blandas pertinentes a los nuevos escenarios laborales tales como: pensamiento crítico, toma de decisiones, trabajo en equipo.
- ...evaluarán su decisión vocacional de acuerdo con sus intereses en función de su programa de estudio y opciones académicas disponibles en caso de ampliar sus oportunidades.
- ...priorizarán aspectos asociados al crecimiento personal, tales como: motivación, importancia de la salud mental, autoconocimiento, relaciones interpersonales y respeto a la diversidad con el fin de fortalecer destrezas de vida que impactan el área personal, académica y profesional.

**LIBRO DE TEXTO:** No aplica

### **BOSQUEJO DE CONTENIDO Y DISTRIBUCIÓN DE TIEMPO**

*(el orden de los temas y el contenido puede cambiar según el desarrollo y necesidades del grupo)*

Por cada hora de contacto del curso se recomienda que el estudiante dedique al menos una (1) hora fuera del tiempo de clase para realizar trabajos y estudiar.

<b>Tema</b>	<b>Distribución de tiempo</b>
Introducción al Curso	1 hora
Conoce tu Universidad	1 hora
Destrezas Básicas de Información	1 hora
Mi decisión vocacional como proyecto de vida	1 hora
Conocer - Me	1 hora
Gerencia de Tiempo	1 hora
Planificación y Organización	2 horas
Neurociencia del Aprendizaje	1 hora
Maximizando tu proceso de aprendizaje	1 hora
Salud mental y bienestar	2 hora
El estrés en el proceso de aprendizaje	1 hora
Diversidad en la universidad	1 hora
“Soft skills”: Habilidades para el siglo XXI	1 hora
<b>Total</b>	<b>15 horas</b>

## ESTRATEGIAS INSTRUCCIONALES

- Conferencia
- Discusiones
- Aprendizaje cooperativo
- Seminarios o talleres
- Escalas o cuestionarios

## RECURSOS DE APRENDIZAJE

- Lecturas
- Diarios reflexivos
- Videos
- Pizarra / Proyector digital

## TÉCNICAS DE EVALUACIÓN

Aunque el curso no es de naturaleza académica, el mismo debe ser aprobado con una puntuación mínima del 70 por ciento o más del mismo. *Se considerarán los siguientes criterios:*

PRESENCIAL	Por Ciento
Asistencia	70%
Ejercicios, tareas y actividades asignadas	30%
100 - 70 Equivale a P (Pasó) 69 – 0 Equivale a NP (No Pasó)	<b>TOTAL PUNTOS 100 PTS</b>

## POLÍTICAS INSTITUCIONALES

### ***Modificación razonable (Acomodo razonable)***

La Universidad de Puerto Rico (UPR) reconoce el derecho que tienen los estudiantes con impedimentos a una educación postsecundaria inclusiva, equitativa y comparable. Conforme a su política hacia los estudiantes con impedimentos, fundamentada en la legislación federal y estatal, todo estudiante cualificado con impedimentos, tiene derecho a la igual participación de aquellos servicios, programas y actividades que están disponibles de naturaleza física, mental o sensorial y que por ello se ha afectado, sustancialmente, una o más actividades principales de la vida como lo es su área de estudios post secundarios, tiene derecho a recibir acomodos o modificaciones razonables. De usted requerir acomodo o modificación razonable en este curso, debe notificarlo al profesor sobre el mismo, sin necesidad de divulgar su condición o diagnóstico. De manera simultánea, debe solicitar a la Oficina de Servicios a Estudiantes con Impedimentos (OSEI), adscrita al Decanato de Asuntos Estudiantiles de la Universidad de Puerto Rico en Ponce, en forma expedita, su necesidad de modificación o acomodo razonable. [osei.ponce@upr.edu](mailto:osei.ponce@upr.edu) o 844-8181 Ext. 3060.

## **Integridad Académica**

La Universidad de Puerto Rico promueve los más altos estándares de integridad académica y científica. El Artículo 6.2 del Reglamento General de Estudiantes de la UPR (Certificación Núm. 13, 2009-2010, de la Junta de Síndicos) establece que la deshonestidad académica incluye, pero no se limita a: acciones fraudulentas, la obtención de notas o grados académicos valiéndose de falsas o fraudulentas simulaciones, copiar total o parcialmente la labor académica de otra persona, plagiar total o parcialmente el trabajo de otra persona, copiar total o parcialmente las respuestas de otra persona a las preguntas de un examen, haciendo o consiguiendo que otro tome en su nombre cualquier prueba o examen oral o escrito, así como la ayuda o facilitación para que otra persona incurra en la referida conducta”. Cualquiera de estas acciones estará sujeta a sanciones disciplinarias en conformidad con el procedimiento disciplinario establecido en el Reglamento General de Estudiantes de la UPR vigente.

Para velar por la integridad y seguridad de los datos de los usuarios, todo curso híbrido y en línea deberá ofrecerse mediante la plataforma institucional de gestión de aprendizaje, la cual utiliza protocolos seguros de conexión y autenticación. El sistema autentica la identidad del usuario utilizando el nombre de usuario y contraseña asignados en su cuenta institucional. El usuario es responsable de mantener segura, proteger, y no compartir su contraseña con otras personas.

## **Política y procedimientos para el manejo de situaciones de discrimen por sexo o género en la Universidad de Puerto Rico**

La Política y procedimientos para el manejo de situaciones de discrimen por sexo o género en la Universidad de Puerto Rico, Certificación 107 (2021-2022) de la Junta de Gobierno, asegura que la Universidad de Puerto Rico, como institución de educación superior y centro laboral, protege los derechos y ofrece un ambiente seguro a todas las personas que interactúan en ella, ya sea a estudiantes, empleados, contratistas o visitantes. La misma tiene como fin promover un ambiente de respeto a la diversidad y los derechos de los integrantes de la comunidad universitaria y establece un protocolo para el manejo de situaciones relacionadas con las siguientes conductas prohibidas: discrimen por razón de sexo, género, embarazo, hostigamiento sexual, violencia sexual, violencia doméstica, violencia en cita y acecho, en el ambiente de trabajo y estudio.

## **Plan de contingencia en caso de emergencia o interrupción de clases**

En caso de surgir una emergencia o interrupción de clases, el profesor se comunicará con los estudiantes vía correo electrónico institucional y otros medios disponibles para coordinar la continuidad del ofrecimiento. El plan de contingencia debe preservar la modalidad en la que el curso fue creado y programado en la oferta académica.

### **Uso de Grabadoras en el Salón de Clases**

En este curso se permite, conforme a la Certificación 2025-2026-17 del Senado Académico, el uso regulado y preautorizado de grabadoras para propósitos estrictamente académicos. Para conocer más sobre los derechos de privacidad y el uso de grabadoras en clase, acceda el enlace de esta certificación en la sección de Reglamentos y Políticas en el portal uprp.edu.”

### **Diversidad, equidad e inclusión**

La Universidad de Puerto Rico asume el compromiso de establecer un entorno que valore la diversidad, promueva la equidad y aspire a la inclusión plena de toda su comunidad universitaria. Los cursos se ofrecerán promoviendo un ambiente inclusivo y equitativo, garantizando la participación de estudiantes con diversas trayectorias, experiencias y habilidades. Así, la Universidad de Puerto Rico reitera su dedicación al cumplimiento de los principios de diversidad, equidad e inclusión en sus programas académicos.

### **Acreditación Institucional**

La Universidad de Puerto Rico en Ponce está acreditada por la Middle States Commission on Higher Education, 3624 Market Street, Philadelphia, PA 19104 (1-267-284-5000). Esta agencia está reconocida por el Departamento de Educación de los Estados Unidos y por el Consejo para la Acreditación de Educación Superior.

## **REFERENCIAS**

- Gurung, R., & Dunlosky, J. (2023). Study Like a Champ ([edition unavailable]). American Psychological Association. Retrieved from <https://www.perlego.com/book/3816907/study-like-a-champ-the-psychologybased-guide-to-grade-a-study-habits-pdf> (Original work published 2023)
- Holmes, C (2019). Studying techniques: Learn how to improve your studying skills, tips and hacks to help you be more productive, save time and create successful strategies to learn everything faster and easier. Independently Published.
- Lee, A., Williams, R., & Kilaberia, R. (2012). Engaging diversity in first-year college classrooms. *Innovative Higher Education*, 37(3), 199-213. doi:<https://doi.org/10.1007/s10755-011-9195-7>
- McKinnon-Crowley, S. (2021). [Review of the book *College Belonging: How First-Year and First-Generation College Students Navigate Campus Life*, by Lisa M. Nunn]. *The Review of Higher Education* 45(2), 270-273. doi:10.1353/rhe.2021.0024.

Scott, C.L. (2015). El futuro del aprendizaje 2 ¿Qué tipo de aprendizaje se necesita en el siglo XXI? Investigación y Prospectiva en Educación UNESCO, París. [Documentos de Trabajo ERF, No. 14].

Straker, K. & Kelman, E. (2014). Six Steps to College Success: Learning Strategies for STEM Students. Karista Press. Houston, Texas.

### **Sitios de internet:**

O\*NET (2023) Mi Próximo Paso: ¿Qué quiere hacer para ganarse la vida?. Administración de Empleo y Capacitación del Departamento de Trabajo de EE.UU. Recuperado en mayo del 2023. <https://www.miproximopaso.org/explore/ip>

Rosenberg, D. Career Planning: A Guide to planning and navigating your career. The Balance. Dotdash Meredith. Recuperado en mayo del 2023 [Career Planning \(thebalancemoney.com\)](https://www.thebalancemoney.com/career-planning)

Dartmouth College. Recuperado en mayo del 2023 [Learning Strategies | Academic Skills Center \(dartmouth.edu\)](https://www.dartmouth.edu/learning-strategies-academic-skills-center)

Toronto Metropolitan University. [Resources - Student Life and Learning Support - Toronto Metropolitan University \(torontomu.ca\)](https://www.torontomu.ca/resources-student-life-and-learning-support)

### **Videos:**

Frank, T. (2020) The skill you're slowly losing. Recuperado en mayo del 2023 <https://www.youtube.com/user/electrickeye91>

Rivero, E. (2017) [Mi éxito, mi vocación. TEDxCordoba - YouTube](https://youtu.be/ub3229pn_pc)  
[https://youtu.be/ub3229pn\\_pc](https://youtu.be/ub3229pn_pc)

Llamas, L. (2018) Aprender a elegir ¿Qué carrera estudiar? TEDxBariloche - YouTube <https://youtu.be/bfp3vN2B5zo>

Pena, F. (2018) Técnica de relajación guiada: Respiración Diafragmática Lenta (RDL) - YouTube <https://youtu.be/8VDoaUBHiN0>

## **POLÍTICAS Y ACREDITACIONES DEPARTAMENTALES E INSTITUCIONALES**

En virtud de la Certificación Núm. 38-2009-2010 emitida por el Senado Académico de la Universidad de Puerto Rico en Ponce, se incluye la Visión, Misión, Metas Institucionales y Departamentales.

### **VISIÓN**

#### **UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO EN PONCE CERTIFICACIÓN 2006-2007-52 SENADO ACADÉMICO**

Ser el centro universitario de Puerto Rico que con más efectividad fomenta el desarrollo de las potencialidades de sus estudiantes para que contribuyan destacadamente al bienestar del País.

### **MISIÓN**

#### **UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO EN PONCE CERTIFICACIÓN 2013-2014-49 SENADO ACADÉMICO**

La Universidad de Puerto Rico es una institución dedicada al desarrollo intelectual, humanístico, científico y ético de sus estudiantes. Comprometida con la formación integral de ciudadanos y profesionales capacitados para contribuir a una sociedad global como líderes críticos, creativos, íntegros, encaminados al aprendizaje continuo y al servicio comunitario. Propicia en su entorno un acceso equitativo, un rigor académico, actividades educativas enriquecedoras, servicios de apoyo de calidad, que convergen en un egresado con un perfil de excelencia. La Universidad de Puerto Rico en Ponce promueve en todos sus quehaceres un ambiente democrático, solidario con la libertad académica, la excelencia, la integridad, el respeto, la tolerancia, la creación y la investigación.

### **MISIÓN Y VISIÓN DEPARTAMENTAL**

Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos (CONSEP)

### **MISIÓN**

El Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos de la Universidad de Puerto Rico en Ponce tiene como misión promover el bienestar integral del estudiante a través de servicios de apoyo: preventivos, desarrollativos, terapéuticos y remediativos. Con un enfoque en el área personal-social, educativo y de planificación de vida y carrera del estudiante. Estos servicios fomentan un mejor ajuste a la vida universitaria promoviendo el desarrollo de destrezas y competencias esenciales para la vida y su futuro personal-profesional.

## VISIÓN

Ser un centro interdisciplinario de excelencia que ofrezca servicios de apoyo estudiantil dirigidos a fomentar el bienestar integral del estudiante mediante procesos que promuevan la salud mental, el rendimiento académico y el desarrollo profesional, utilizando los más altos estándares éticos.

### **Acreditación Departamental**

El Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos (CONSEP) el departamento posee la acreditación de la “International Association for Counseling Services” (IACS), lo que nos mantiene en un puesto privilegiado y confirma nuestro desempeño de excelencia a nivel educativo, de psicoterapia, consejería y orientación.

La International Accreditation of Counseling Services (IACS) es una organización que acredita centros de servicios de consejería y psicología en campus académicos de educación superior, estableciendo y evaluando los más altos estándares de calidad, como la competencia profesional, la ética y la eficiencia. Sus beneficios incluyen la mejora de la calidad del servicio, el reconocimiento institucional, el apoyo en la gestión de riesgos, la facilitación de la búsqueda de fondos y la atracción de personal calificado.



**METAS INSTITUCIONALES**  
**UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO EN PONCE**  
**CERTIFICACIÓN 2008-2009-59 SENADO ACADÉMICO**

<b>Metas institucionales</b> <i>Certificación 2008-2009-59 Senado Académico</i>	<b>Metas departamentales (CONSEP)</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrollar profesionales con los conocimientos, destrezas y disposiciones necesarias para contribuir responsablemente a su entorno social, cultural y ambiental.</li> <li>2. Ofrecer y desarrollar programas de estudio conducentes a grados asociados y bachilleratos, así como programas de traslado y otras experiencias educativas enriquecedoras atemperadas a las necesidades actuales de la sociedad.</li> <li>3. Cultivar el conocimiento a través de la creación, la investigación y la divulgación.</li> <li>4. Proveer oportunidades de desarrollo profesional a la facultad y al personal no docente para que éstos contribuyan a mejorar y mantener la calidad institucional.</li> <li>5. Fortalecer los servicios auxiliares a la docencia para propiciar un ambiente óptimo para la enseñanza y el aprendizaje.</li> <li>6. Brindar servicios de apoyo al estudiante que, en colaboración con la fase académica, le faciliten el ajuste a la vida universitaria, el enriquecimiento de la experiencia educativa y el éxito académico.</li> <li>7. Propiciar una articulación efectiva del quehacer universitario entre la administración, los estudiantes, los docentes, los no docentes y la comunidad externa para el desarrollo óptimo de los ofrecimientos académicos.</li> <li>8. Promover un proceso efectivo de planificación y asignación de recursos fundamentado en su misión y metas; y utilizar los resultados del avalúo institucional para el mejoramiento continuo.</li> </ol>	<p>Para lograr su misión, el Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos de la Universidad de Puerto Rico en Ponce establece las siguientes metas y objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Proveer a los estudiantes procesos adecuados de consejería y servicios terapéuticos clínicos que les permitan desarrollar destrezas necesarias para la consecución de sus metas académicas, profesionales y personales. <b>(1, 6)</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Proveer experiencias educativas encaminadas al progreso académico y bienestar personal del estudiante a través de las consejerías individuales, grupales e intervenciones clínicas.</li> <li>b. Proveer información que le permita al estudiante familiarizarse con sus grupos sociales, escenario educativo, de la comunidad y/o del mundo del trabajo.</li> </ol> </li> <li>2. Propiciar la participación del profesional de ayuda como asesor-consultor sobre asuntos relacionados a los servicios de ayuda que se brindan en el Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos. <b>(1, 4, 6)</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Reclutar personas con la más alta calificación en disciplinas relacionadas a las profesiones de ayuda tales como: consejeros profesionales licenciados, trabajadores sociales y psicólogos clínicos a tiempo completo.</li> <li>b. Asegurar el cumplimiento de las normativas políticas de cada profesional de ayuda que labora el Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos. Entiéndase, salvaguardar los códigos de ética de cada profesión integrada en el servicio interdisciplinario y las leyes que sustenten los debidos estándares de servicio y procesos de confidencialidad.</li> </ol> </li> <li>3. Identificar recursos externos (agencias, programas y servicios) para realizar referidos y/o alianzas que complementen y refuercen los servicios del Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos. <b>(7)</b></li> <li>4. Fomentar la investigación como parte de la labor docente. <b>(3)</b></li> <li>5. Fomentar la evaluación y avalúo de los servicios que se ofrecen en el Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos. <b>(8)</b></li> </ol>