



YO

SOY

CURSO DE DESARROLLO PERSONAL

By @karla.sotordz
www.karlasotordz.com

INFORMACIÓN GENERAL



By @karla.sotordz

Título del curso: Yo soy

Objetivo General: Durante el curso el participante aprenderá los componentes de la estructura de personalidad del ser humano, lo cual le facilitará la toma de conciencia para identificar características individuales y ejecutar nuevas herramientas que fomenten su desarrollo personal.

Perfil de ingreso: El curso va dirigido al público en general interesado en el autoconocimiento y exploración del ser. Se limita a personas mayores de 12 años, con nivel de lecto escritura básica y conocimientos básicos de uso de celular inteligente o PC.

Guía visual: Presentación de Power Point, Documentos en PDF, Referencias de audiovisuales y libros.





Temario

Generales

- Presentación del instructor
- Presentación del curso
- Introducción
- Objetivo general

Módulo I: Teorías psicológicas de la personalidad

- ¿ Qué es la personalidad ?
- Teorías de la personalidad
- Identificando mis características
- La percepción en el proceso de construcción de la personalidad (Heridas emocionales)
- Mis referencias y mi contexto

Módulo II: Desarrollo de la personalidad

- Uso virtuoso vs patológico
- Integrando nuevas herramientas
- Manejo de la incertidumbre
- Resistencia al cambio



Módulo III: Integración y expansión de la personalidad

- El poder del ser
- Identificando nuevas virtudes
- Fortaleciendo los cambios
- Identificando los contextos desarrolladores



Insumos:

- Wifi estable.
- PC, tables o celular inteligente con capacidad de reproducir videos y material digital.

Evaluación:

- Diagnóstica: No aplica, siempre que se cumpla el perfil de ingreso.
- Formativa: Ejercicios de desarrollo del tema, cuestionario de aplicación de los conceptos, experiencia de las prácticas.
- Sumativa: Reporte de evidencias de ejercicios.

Duración: 3 horas de video + 2 horas 15 min de desarrollo de actividades.

Para desarrollarse en 5 semanas.

GENERALES



By @karla.sotordz

Objetivo específico: Realizar el encuadre del curso alineando al participante con los objetivos del mismo.

TEMA	CONTENIDO TEMÁTICO	OBJETIVOS PARTICULARES	NO. DE HORAS
1	Presentación del instructor	Dar a conocer la expertiz del instructor y generar una primera conexión con el participante.	3 min
2	Presentación del curso	Dar a conocer el proceso completo así como los beneficios que brinda cada uno de los módulos.	7 min
3	Introducción	Puntualizar la relevancia del autoconocimiento y el poder del ser.	6 min
4	Objetivo general	Puntualizar el enfoque y directriz del contenido.	2 min
		TOTAL	18 min

MÓDULO I: Teorías psicológicas de la personalidad



By @karla.sotordz

Objetivo específico: Brindar al participante los conceptos y elementos clave para identificar las características que constituyen su personalidad.

TEMA	CONTENIDO TEMÁTICO	OBJETIVOS PARTICULARES	NO. DE HORAS
5	¿Qué es la personalidad?	Definir el concepto de personalidad.	25 min
6	Teorías de la personalidad	Expandir los conceptos básicos y referentes postulados al momento.	11 min
7	Identificando mis características	Llevar al participante a la identificación y toma de consciencia de sus componentes individuales.	2 min
8	La percepción en el proceso de construcción de la personalidad (Heridas emocionales)	Entender la relevancia de la percepción en el desarrollo del ser.	14 min
9	Mis referencias y mi contexto	Situar al participante en su entorno cotidiano y repasar la historia de vida individual.	6 min
		TOTAL	58 min

MÓDULO II: Desarrollo de la personalidad



By @karla.sotordz

Objetivo específico: Brindar al participante las herramientas de desarrollo personal que aplicará en su vida cotidiana.

TEMA	CONTENIDO TEMÁTICO	OBJETIVOS PARTICULARES	NO. DE HORAS
10	Uso virtuoso vs patológico	Definir el concepto de personalidad.	14 min
11	Integrando nuevas herramientas	Expandir los conceptos básicos y referentes postulados al momento.	17 min
12	Manejo de la incertidumbre	Llevar al participante a la identificación y toma de conciencia de sus componentes individuales.	9 min
13	Resistencia al cambio	Entender la relevancia de la percepción en el desarrollo del ser.	9 min
		TOTAL	49 min

MÓDULO III: Expansión e integración de la personalidad



By @karla.sotordz

Objetivo específico: Asumir el desarrollo de nuevas habilidades y actitudes y fomentar el mantenimiento o modificación partiendo de la determinación del ser.

TEMA	CONTENIDO TEMÁTICO	OBJETIVOS PARTICULARES	NO. DE HORAS
14	El poder del ser	Transmitir al participante la capacidad de desarrollo y modificación de su ser.	13 min
15	Identificando nuevas virtudes	Aterrizar las características que se están trabajando o desarrollando.	7 min
16	Fortaleciendo los cambios	Aplicar reforzadores de las nuevas estructuras psicológicas.	10 min
17	Identificando los contextos desarrolladores	Situar al participante en el contexto de evolución constante, logrando que identifique los facilitadores de desarrollo.	17 min
		TOTAL	47 min

INTRODUCCIÓN



By @karla.sotordz

La personalidad ha sido objeto de estudio desde la antigua Grecia y con ello cada autor ha dado su definición con algunas variaciones entre si, sin embargo en lo que muchos concuerdan es que "la personalidad, no es el ser", por ende el ser humano tiene la capacidad de explorar su desarrollo más allá de la "mascara de su ser".

El presente curso permitirá (por medio de un Enfoque Cognitivo Conductual) a los consultantes tomar conciencia de las dimensiones de su personalidad y explorar nuevas versiones del ser que le lleven a expandirse a través de sus actitudes, conductas e incluso hábitos.

METODOLOGÍA



By @karla.sotordz

Se utilizará la página web del instructor www.karlasotordz.com para dar acceso al contenido que se cargará directamente en la plataforma de You Tube. El desarrollo instruccional es teórico práctico. Sustentado en Teorías psicológicas de la personalidad y bajo ejercicios de Enfoque psicoterapéutico Cognitivo Conductual.

El desarrollo es de corte autodidácta con apoyo de material digital y plataforma Google Forms para las actividades y evaluaciones que permitan la medición tanto cuantitativa como cualitativa del contenido.