

PRESENTACIÓN

La sociedad actual demanda cada vez más personas proactivas y que sepan trabajar en equipo y de forma colaborativa. Este curso se orienta al desarrollo de aprendizajes personales que fomenten la capacidad de trabajo en equipo. Su planteamiento se basa en un modelo aprendizaje experiencial y la posterior aplicación de lo aprendido al día a día de la vida personal y laboral. Los contenidos abordados pretenden contribuir a generar profesionales proactivos, con capacidad de ponerse en valor, capaces de generar ideas y con habilidades de liderazgo y trabajo en equipo. Para ello se abordarán primero habilidades de gestión personal relacionadas con el conocimiento de propio funcionamiento cerebral, el desarrollo de la capacidad de proyección en positivo, la gestión del miedo y las habilidades de comunicación, para después trasladar esas habilidades a la potenciación del trabajo en equipo.

Las 40 horas lectivas del curso están diseñadas para llevar a cabo un acompañamiento a los estudiantes, dotándolos de las herramientas necesarias para contribuir a alcanzar sus objetivos personales, académicos y profesionales. Para ello se utilizará una metodología de aprendizaje experiencial. Asimismo, se pretende que el aprendizaje experimentado sirva base para trasladar lo aprendido a la optimización del trabajo en equipo y su aplicación en el ámbito laboral específico del estudiante. La formación se desarrollará a través de una sesión formativa mensual tras la que se pedirá a los estudiantes que apliquen lo aprendido a su propio contexto personal y laboral.

ESTRUCTURA Y CONTENIDO

Estructura del curso

El curso tiene una carga docente de 4 ECTS con 40 horas de docencia presencial. Esta se llevará a cabo en 6 jornadas, 1 vez al mes desde **diciembre de 2017 a mayo de 2018** según el calendario especificado en el apartado siguiente.

Contenidos

Modulo I: "Equilibrio intrapersonal" (3 sesiones: 15 horas)

Para trabajar en equipo lo primero es conocerse y valorarse a uno mismo, para a continuación conocer y valorar a los otros. Para ello es fundamental conocer el funcionamiento de nuestro cerebro porque condiciona cómo manejamos la información y cómo nos relacionamos. La teoría de estilos de procesamiento de la información y el modelo de cuadrantes cerebrales propuesto por Herman y por Benziger será la base para ello.

El objetivo de este módulo será conocer la esencia cerebral dominante de cada estudiante, así como el porcentaje de funcionalidad del resto. Nuestra trayectoria y experiencia vital condiciona que se potencien unas áreas cerebrales y se bloqueen otras. Entender que se necesitan las 4 áreas cerebrales para sacar todo nuestro potencial es un elemento clave para el fomento de la autoestima personal. A la vez se

pretende que los estudiantes comprendan la relevancia de la complementariedad de las dominancias cerebrales en los miembros de un equipo. En este módulo también se trabajarán diversas herramientas para la generación de cohesión dentro de los grupos, como primera fase para evolucionar de grupo a equipo. Finalmente se abordará la aplicación de los aprendizajes adquiridos en el módulo al ámbito laboral de cada estudiante, abordándose aplicaciones específicas en los campos educativo y deportivo.

Módulo II: "Ilusión y miedo como motor" (3 sesiones: 15 horas)

Para que un equipo sea eficiente sus miembros y el propio equipo deben aprender a proyectar. El principal obstáculo para la capacidad de proyectar es el miedo y, por tanto, saber gestionarlo es una habilidad fundamental. El miedo, mal gestionado lleva al cerebro a funcionar en negativo, lo que hace que se visualicen las cosas mucho más difíciles de lo que son y se bloquee la capacidad de generar ideas. Como consecuencia de esa incapacidad las personas a menudo desarrollan actitudes reactivas y victimistas, y se ven consumidas por la angustia.

El objetivo de este módulo es potenciar la capacidad proyectiva de nuestro cerebro, para aprender a visualizar los problemas como retos, los frenos como motor, lo cual nos dotará de las herramientas necesarias para crear, soñar, transformar y llegar donde realmente deseamos. En este módulo los estudiantes deberán entender la importancia de proyectar en positivo en un equipo, y entender cómo el miedo y la angustia impide un funcionamiento eficaz, aprendiendo herramientas para gestionarlo. Durante este módulo los estudiantes deberán ser capaces experimentar los pasos para hacer evolucionar un grupo a equipo. Al igual que en el módulo anterior finalmente se abordará la aplicación de los aprendizajes adquiridos al ámbito laboral de estudiante, abordándose ejemplos específicos en los ámbitos educativos y deportivos.

MÓDULO III: Claves básicas para liderar un equipo (2 sesiones: 10 horas)

Liderar supone conducir y conducirse hacia la meta deseada. El liderazgo es fundamental para que un grupo pueda transformarse en un equipo y, más allá, en un equipo de alto desempeño. La evolución de grupo a equipo supone que el líder sea capaz de que el equipo visualice un objetivo común e ilusiónate. A la vez el líder debe ser capaz de crear la cohesión interna equipo, cohesión que ha de fundamentarse en el conocimiento del otro y en la capacidad de comunicarse de forma efectiva. En este módulo se abordarán, por tanto, esas dos claves básicas para ejercer un liderazgo eficaz.

- i) *Claves para proyectar como herramienta para liderarse y liderar.* Aprender a proyectar hacia donde cada uno desea ir es el reto final en nuestras vidas. Saber trasladar esa capacidad a las situaciones de grupo resulta esencial para liderar un equipo.
- ii) *Claves para comunicar.* Cuando el discurso interior es el correcto tan sólo falta saber transmitirlo. Los estudiantes aprenderán a cómo ser asertivos y cómo hacer conexiones en sus discursos.

Una vez más al finalizar el módulo de se abordará la aplicación de ambos los aspectos tratados al ámbito laboral del estudiante, abordándose ejemplos específicos en el los ámbitos educativo y deportivo.

Aplicación práctica

Cada módulo conllevará la puesta en práctica de las herramientas de trabajo propuestas durante el mes siguientes a la sesión formativa. Asimismo, se solicitará una tarea escrita de reflexión correspondiente a cada sesión formativa sobre: la experiencia de aplicación de los aprendizajes obtenidos a la propia vida en el ámbito personal y profesional. Estas tareas se recogerán en un porfolio que será entregado al final de la formación como elemento de evaluación del aprovechamiento del curso.

CALENDARIO, HORARIO Y LUGAR DE CELEBRACIÓN

El curso de desarrollará un sábado al mes desde diciembre de 2017 a mayo de 2017 (8 sesiones). Las fechas y horarios de las sesiones jornadas formativas serán las siguientes

- Jornada 1. Sábado 16 de diciembre (10 H): De 9.00-14.00 h y de 15.30 a 20.30h
- Jornada 2. Sábado 20 de enero: (5 h): De 9.30-14.30 h
- Jornada 3. Sábado 17 de febrero: (5h): De 9.30-14.30 h
- Jornada 4. Sábado 17 de marzo: (10 h): De 9.00-14.00 h y de 15.30 a 20.30h
- Jornada 5. Sábado 21 de abril: (5h): De 9.30-14.30 h
- Jornada 6. Sábado 12 de mayo: (5h): De 9.30-14.30 h

LUGAR DE CEREBRACIÓN:

El curso se desarrollará en el AULA 21 de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid.

CRITERIO DE EVALUACIÓN

Al tratarse de un curso de formación continua de corta duración la calificación del curso será **APTO/NO APTO**. Se establecen como **criterios** para obtener el APTO en el curso:

- **Asistencia:** Asistencia un mínimo del 80% de las sesiones presenciales (se llevará un registro de asistencia mediante firma)
- **Evaluación continua:** Realización de al menos un 80% de las actividades propuestas vinculadas a cada una de los módulos del curso