CERTIFICACIÓN NÚM. 019 (2003-04)

Yo, Carmen Ovidia Torres, Secretaria del Senado Académico de la Universidad de Puerto Rico en Carolina, **CERTIFICO QUE:**

El Senado Académico, en su reunión ordinaria celebrada el día 12 de febrero de 2004, tuvo ante su consideración el Informe presentado por el Comité de Cursos relacionado con la creación de un curso o seminario a ofrecerse a los estudiantes de nuevo ingreso durante el Verano 2003-04.

Luego de un amplio análisis, este Cuerpo aprobó por unanimidad el curso:

ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA VERANO 2003-04

Forma parte de esta Certificación el prontuario del curso.

Y para remitir a las autoridades universitarias expido la presente en Carolina, Puerto Rico, hoy, veintiséis de febrero del año dos mil cuatro.

Carmen Ovidia Torres
Carmen Ovidia Torres
Secretaria del Senado Académico

Vo. Bo.

Víctor Borrero Aldahondo, Ph. D.
Rector

UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO EN CAROLINA

PRONTUARIO

TÍTULO DEL CURSO	Curso de Adaptación a la Vida Universitaria **(Verano)**
CODIFICACIÓN	EDFU
CRÉDITOS	Cero (0)
HORAS DE CONTACTO	30 horas contacto (dos semanas)
PRERREQUISITO	Admisión a la Universidad.

DESCRIPCIÓN DEL CURSO Este curso está diseñado con el propósito de ofrecer a los estudiantes de nuevo ingreso las destrezas y experiencias necesarias para lograr un ajuste adecuado a la vida universitaria. El enfoque es uno integral donde el estudiante adquiere destrezas para conocerse mejor a si mismo y poder cumplir exitosamente con los requisitos y responsabilidades académicas. Se provee para que el estudiante conozca las demandas del mundo ocupacional y obtenga la información adecuada para poder hacer una selección vocacional de acuerdo con sus habilidades, int[1]ereses y valores ocupacionales.

TEXTO

Becoming a Master Student
College Survival Inc., Rapid City, South Dakota
Versión en español, 5ta edición
o versión en inglés 10ma edición
Autor: Ellis, David B.

OBJETIVOS GENERALES

Al finalizar el curso, se espera que:

1. El estudiante logre integrarse a la vida universitaria mediante el uso adecuado de los servicios, recursos y actividades que provee la universidad.

Los estudiantes que reciban servicios de rehabilitación vocacional deben comunicarlo al profesor(a) para realizar el acomodo razonable necesario.

2. El estudiante alcance metas personales, académicas y profesionales mediante el auto-conocimiento y la planificación de carrera.

3. El estudiante aprenda a manejar satisfactoriamente los retos y las demandas de la vida universitaria.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Al finalizar el curso, el estudiante:

1. Identificará metas educativas, personales y vocacionales de acuerdo con sus destrezas, habilidades, valores, intereses y necesidades especiales.

2. Adquirirá destrezas para organizar y manejar su tiempo efectivamente.

3. Desarrollará destrezas de hábitos de estudio eficaces.

4. Reconocerá sus fortalezas y limitaciones.

5. Establecerá prioridades aplicando el proceso de toma de decisiones.

6. Conocerá y entenderá los elementos que intervienen en el desarrollo de una autoestima saludable.

7. Desarrollará destrezas para manejar adecuadamente sus emociones.

8. Conocerá los factores necesarios para la motivación y el éxito de la vida universitaria.

9. Conocerá los recursos, servicios y facilidades del recinto.

10. Se conocerá mejor a sí mismo y desarrollará un sentido de responsabilidad personal.

11. Definirá y aclarará metas.

12. Identificará y aclarará valores, roles y visión de mundo de acuerdo con sus creencias y estilo de vida.

BOSQUEJO DE CONTENIDO Y DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO:

Tema	**Tiempo**
Introducción	Seis (6) horas contacto

I. Desarrollo Personal

A. Conócete a ti mismo
   1. Motivación académica
   2. Estilos de aprendizaje
   3. Factores que influyen en el éxito universitario

B. Auto-concepto y autoestima
   1. Actitudes
   2. Salud y bienestar

C. Valores y estilo de vida
   1. Relaciones interpersonales y grupales
   2. Asociaciones estudiantiles

II. Conoce tu Universidad — Nueve (9) horas contacto

A. Información sobre Sistema UPR
   1. Misión y objetivo
   2. Organigrama Sistema UPR
   3. Organigrama de la UPR en Carolina
   4. Vocabulario universitario
   5. Servicios al estudiante

6. Ubicación de facilidades y planta física
7. Actividades culturales

B. Responsabilidades de la Vida Universitaria
1. Normas de progreso académico
2. Asistencia
3. Consejería académica
4. Procesos administrativos
   -bajas
   -solicitud ayudas económicas
   -solicitud de servicios
   -políticas institucionales
5. Calendario académico
6. Honestidad académica
7. Seguridad en el campus
8. Disciplina
9. Reglamento de estudiantes y otros reglamentos administrativos

Tema	Tiempo
III. Destrezas de Estudio	Nueve (9) horas contacto

A. Distribución y manejo del tiempo

B. Lectura eficiente/Destrezas de lectura

C. Cómo tomar apuntes

D. Cómo preparar informes escritos/orales

E. Conocer las fuentes de referencia de la biblioteca

F. Cómo preparar monografías

G. Uso del Centro de Recursos para el Aprendizaje

H. Uso del libro de texto y bibliografía

I. Uso del Internet para la búsqueda de información

J. Cómo prepararse para tomar exámenes.

Tema	Tiempo
IV. Concentración y memoria	Tres (3) horas contacto

A. Factores que influyen en la concentración
   1. Técnicas para mejorar la concentración y memoria.
   2. Elementos que obstaculizan la memoria.

V. Decisión vocacional y planificación de carrera	Tres (3) horas contacto

A. Proceso de toma de decisiones
   1. Orientación sobre el mundo ocupacional
      a. Exploración vocacional
      b. Cómo hacer una decisión vocacional acertada

VI. Estrategias instruccionales:
1. Conferencias
2. Dinámicas de grupo
3. Socio dramas
4. Ejercicios Individuales
5. Análisis de lecturas
6. Trabajos en grupo
7. Visitas a distintas facilidades
8. Orientación de recursos de la comunidad y de la universidad

VII. Recursos de aprendizaje:
Además del texto, se podrán utilizar algunos de los siguientes recursos de estudio de estar disponibles:
- Revistas
- Periódicos
- Películas o videos
- Políticas Institucionales
- Reglamento de estudiantes
- Catálogos de los distintos recintos del Sistema UPR

VIII. Estrategias de Evaluación:
El estudiante recibirá una calificación de P, si pasa el curso con 70 % o más del total de puntos acumulados y NP si obtiene menos de 70%.

Los Criterios de evaluación serán los siguientes:

Asistencia puntual y periódica	20%
Pruebas cortas	50%
Participación en clases	10%
Diario reflexivo	20%

IX. Sistema de Calificación:
P = Pasado
NP = No Pasado

X. Bibliografía

Acosta Garrido, María L. (1987) Aprender discurriendo: técnicas científicas de desarrollo mental y de estudio, Madrid: Paraninfo.

Adams, Robert Lang y Morin, Laura (1992) The Complete Resumé Job Search Book for College Students, Hallbrook, MA: Bob Adams.

"The Employment Interview", (videograbación), Bowling Green, KY: Johnson/Rudolph Educational Resources, 1988.

Branden, Nathaniel (1993), El respeto hacia uno mismo: cómo vencer el temor a la desaprobación de los demás, el sentimiento de culpa la inseguridad, Barcelona: Ediciones Paidós.

Comas Matos, Nildín (1996), Autoestima...mi primer amor: alternativas para una vida mejor, Puerto Rico: S.N.

Ellis, Albert (2002), Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted, Barcelona: Paidós.

Gauguelín, Francoise (1976), Aprender a aprender, Bilbao, Spain: Mensajero.

Guivery, Michael (1971), Aprender a estudiar, Barcelona: Editorial Fontanella.

Hernández, José J. (1996), Auto-estima: vehículo al éxito, Hato Rey, PR: Publicaciones Puertorriqueñas.

Jampalsky, Gerald G. (1991), Amar es la respuesta: cómo establecer relaciones positivas, Barcelona: Paidós.

Krannich, Ronald L. (1998), The Best Jobs for the 21st Century, Boulder, CO: The New Careers Center.

Lewis, Daniel (1989), El arte de pensar, Barcelona: Martínez Roca

Michel, Guillermo (1974), Aprende a aprender: guía de autoeducación, México: Editorial Trillas.

Norman, Donald A. (1985), El aprendizaje y la memoria, Madrid: Alianza.

Novak, Joseph Donald (1988), Aprendiendo a aprender, Barcelona: Martínez Roca.

Oakley, Gilbert (1990), Cómo ganar amigos: la clave del éxito: un curso de autodesarrollo, Madrid, Editorial EDAF.

Palaez, Paula (1996), El adolescente en conflicto: salud integral, Barcelona: Editorial Andrés Bello.

Pomares, José M. (1995), Atrévase a ser usted mismo, Barcelona: Grijalbo.

Popovich, Igor S. (1996), El éxito en las entrevistas de trabajo, Madrid: Pirámide.

Rivas Martínez, Francisco (1988), Psicología vocacional: enfoques del asesoramiento, Madrid: Ediciones Morata.

Tomás Sarramía (1991), El mundo del empleo, Puerto Rico: Publicaciones Puertorriqueñas, Inc. de Puerto Rico, 1980.

Wegscheider-Curse, Sharon (1995), Aprende a quererte: descubre tu propia autoevaluación. Madrid: España.

Zimbardo, Philip G. (1991) The Psychology of Attitude Change and Social Influence, Philadelphia: Temple University Press.