



Senado Académico
Secretaría



CERTIFICACIÓN NÚM. 020 (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 para el Primer Cuatrimestre 2004-05 a los estudiantes de nuevo ingreso.

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

**ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA
PRIMER CUATRIMESTRE 2004-05**

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
Secretaría 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 (Cuatrimestre)
CODIFICACIÓN	EDFU
CRÉDITOS	Cero (0)
HORAS DE CONTACTO	Tres periodos de 70 minutos de conferencia semanal o su equivalente para un curso de tres créditos académicos.
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, intereses y valores ocupacionales.
TEXTO	<i>Becoming a Master Student</i> 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.

Arce

2. El estudiante alcance metas personales, académicas y profesionales mediante el autoconocimiento 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. Habrá desarrollado 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.

Alvarez

10. Habrá desarrollado destrezas analíticas y de pensamiento crítico.
 11. Se conocerá mejor a sí mismo y desarrollará un sentido de responsabilidad personal.
 12. Habrá desarrollado relaciones Interpersonales saludables con la comunidad universitaria.
 13. Definirá y aclarará metas.
 14. Desarrollará sentido de pertenencia hacia la comunidad universitaria.
-
15. Habrá planificado su carrera de acuerdo con sus intereses, habilidades y necesidades especiales.
 16. Habrá fortalecido sus destrezas de comunicación.
 17. 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	Nueve periodos contacto(tres semanas)
I. Desarrollo Personal	
A. Conócete a ti mismo	
1. Motivación académica	
2. Estilos de aprendizaje	
3. Factores que influyen en el éxito universitario	

Open

- 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

Tema	Tiempo
II. Conoce tu Universidad	Seis periodos contacto (dos semanas)
A. Información sobre Sistema UPR <ul style="list-style-type: none">1. Misión y objetivo2. Organigrama del Sistema UPR3. Organigrama de la UPR en Carolina4. Vocabulario universitario5. Servicios al estudiante6. Ubicación de facilidades y planta física7. Actividades culturales	
B. Responsabilidades de la Vida Universitaria <ul style="list-style-type: none">1. Normas de progreso académico2. Asistencia3. Consejería académica4. Procesos administrativos<ul style="list-style-type: none">-bajas-solicitud de ayudas económicas-solicitud de servicios-políticas institucionales5. Calendario académico6. Honestidad académica7. Seguridad en el campus8. Disciplina9. Reglamento de Estudiantes y otros reglamentos administrativos	

Carroll

Tema	Tiempo
III. Destrezas de Estudio	Nueve periodos contacto(tres semanas)
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.	
IV. Concentración y memoria	Tres periodos contacto(una semana)
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	Seis periodos contacto (dos semanas)
A. Proceso de toma de decisiones	
1. Orientación sobre el mundo ocupacional	
a. Exploración vocacional	
b. Cómo hacer una decisión vocacional acertada	

apuntes

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	10%
Pruebas cortas	40%
Trabajo para entregar	30%
Participación en clases	10%
Diario reflexivo	10%

IX. Sistema de Calificación:

P = Pasado

NP = No Pasado

©Dawn

X. Bibliografía

Acosta Garrido, María L. (1987) Aprender discurrendo: 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", (videgrabación), 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, Françoise (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.

Amun

- 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.

Ortiz