



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DEL PERÚ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

FORMACIÓN GENERAL

TEXTO

DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL

CICLO I

LIMA-PERÚ

TÍTULO DE LA OBRA

DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL

AUTORES

Dr. César Acuña Peralta

Mg. Robert Briceño Alvarez

Lic. Betty Castillo Palermo

Universidad Autónoma del Perú

Panamericana Sur km 16.3 Villa El Salvador

PRIMERA EDICIÓN MARZO 2015

Tiraje: 2650 Ejemplares

EDITOR GENERAL

Universidad Autónoma del Perú

Panamericana Sur km 16.3 Villa El Salvador

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Universidad Autónoma del Perú

DISEÑO CARATULA

Universidad Autónoma del Perú

Ley 26905 Biblioteca Nacional Perú

Hecho el depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2015-05343

ISBN: 978-612-45929-6-6

IMPRESO EN

IMPRESIÓN ARTE PERÚ S.A.C.

Jr. Loreto 585 - Breña

(Esquina con Jr. Recuay 592)

Telf: 3323401 RPC: 986601361

Derechos reservados conforme a D. L. N° 822.

Queda terminantemente prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, químico, óptico, incluyendo el sistema de fotocopiado, sin autorización escrita de los autores, quedando protegidos los derechos de propiedad intelectual y auditoría por la legislación peruana.

Contenido

UNIDAD I

ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA Y LA VISIÓN PERSONAL	5
1.1. DESARROLLO PERSONAL Y ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA.....	7
1.2. PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO Y ESTILOS PROPIOS DE APRENDIZAJE	23
1.3. PROYECTO DE VIDA: MISION, VISION Y OBJETIVOS	39

UNIDAD II

IDENTIFICACIÓN Y MANEJO PERSONAL	55
2.1. LA IDENTIFICACIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL: YO FISICO	57
2.2. LA IDENTIFICACIÓN Y EL MANEJO EMOCIONAL: YO PSIQUICO	69
2.3. LA CAPACIDAD DE INTERACTUAR Y RESOLVER PROBLEMAS: YO SOCIAL	82

UNIDAD III

DESARROLLO DE HABILIDADES Y CONDUCTAS PERSONALES	99
3.1. LOS PRINCIPIOS QUE ORIENTAN NUESTRA CONDUCTA: LOS VALORES.....	101
3.2. LA VALORACIÓN PROPIA: LA AUTOESTIMA.....	127
3.3. LAS DIFERENCIAS COGNITIVAS INDIVIDUALES: LAS INTELIGENCIAS MULTIPLES.....	145
3.4. EL PENSAMIENTO ORIGINAL: LA CREATIVIDAD	155

UNIDAD IV

DESARROLLO DE HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO E INTERACCIÓN SOCIAL	177
4.1. LA IMPORTANCIA DE ACTUAR ASERTIVAMENTE: LA ASERTIVIDAD	179
4.2. LA CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO ANTE SITUACIONES DIFICILES: LA RESILIENCIA	190
4.3. EL DESARROLLO DE HABILIDADES DIRECTIVAS: LIDERAZGO	204