



Centro Universitario de Ciencias de la Salud

Programa de Estudio por Competencias Profesionales Integradas

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

Centro Universitario

CENTRO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD

Departamento:

DEPTO. DE PSICOLOGIA BASICA

Academia:

PSICOLOGIA Y SALUD

Nombre de la unidad de aprendizaje:

PROYECTO DE VIDA

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
I8726	20	12	32	4

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Programa educativo	Prerrequisitos:
CT = curso - taller	Licenciatura	(LCFD) LICENCIATURA EN CULTURA FISICA Y DEPORTES / De 6o a 8o (LENF) LICENCIATURA EN ENFERMERIA / De 2o. a 8 (LNTO) LICENCIATURA EN NUTRICION / 6o. (TSRI) TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO EN RADIOLOGÍA E IMAGEN / 4o. (TSTR) TECNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO EN TERAPIA RESPIRATORIA / De 1o. a 2	NINGUNO

Área de formación:

OPTATIVA ABIERTA

Perfil docente:

Lic. en Psicología, con Posgrado y experiencia en el campo de la Psicología aplicada en el área de la salud.
Además, para profesores de primer ingreso, aprobar curso de inducción por competencias de acuerdo a la unidad de aprendizaje. Profesores que cuenten con la adecuada formación en tecnologías de la información y comunicación, cultura de la paz, sustentabilidad, segundo idioma y pensamiento crítico.

--

Elaborado por:

Evaluado y actualizado por:

<p>Mtra. Ana Bertha García Patiño Mtro. Andrés Palomera Chávez Mtra. Nadia Yazmín Ocampo Álvarez Dra. Elsy Claudia Chan Gamboa</p>	<p>Ana Bertha García Patiño Aniel Jessica Leticia Brambila Tapia Fernando Plasencia del Río Víctor Oswaldo Orozco Estrada</p>
--	---

Fecha de elaboración:

Fecha de última actualización aprobada por la Academia

20/07/2015	14/07/2022
------------	------------

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

LICENCIATURA EN CULTURA FISICA Y DEPORTES
Profesionales
Desarrolla una visión multidisciplinaria sobre los aspectos psicológico, social, histórico, filosófico y antropológico del cuerpo humano, con relación a la actividad física y el deporte;
Socio- Culturales
Comprende los diversos contextos y escenarios económicos, políticos y sociales, en la construcción de una identidad personal, social y universitaria;
Aplica, en el ejercicio profesional, los aspectos éticos y normativos, con apego a los derechos humanos y con respeto a la diversidad;
Técnico- Instrumentales
Emplea métodos y técnicas para el análisis y la toma de decisiones, en relación con los problemas cotidianos, sociales, laborales y profesionales;
LICENCIATURA EN ENFERMERIA
Profesionales
Comprende al ser humano desde una perspectiva holística que le permita desarrollar proyectos educativos e intervenciones de enfermería que coadyuven a resolver la problemática de salud de su entorno; evalúa, planifica e implementa acciones para la promoción, prevención y protección a la salud, desde una perspectiva de autocuidado, con aplicación de principios, métodos y estrategias de la promoción de estilos de vida saludable y de la atención primaria a la salud.
Socio- Culturales
Se desarrolla personal y profesionalmente mediante el autoconocimiento, análisis de la situación, aplicación de juicio crítico y toma de decisiones en sus relaciones interpersonales y de participación. Respeta la individualidad y dignidad humana a través de la satisfacción de las necesidades fundamentales de la persona para promover el auto cuidado de la salud e independencia.
LICENCIATURA EN NUTRICION
Profesionales
Gestiona proyectos para el desarrollo de sistemas de producción y transformación de alimentos, fundamentados en el pensamiento crítico-reflexivo- con una visión ecológica y sustentable, en el marco de la estrategia de seguridad y soberanía alimentaria-, para garantizar el estado de bienestar y salud, con respecto a la cosmovisión de la población en el contexto económico y político, nacional e internacional;
Socioculturales
Se compromete con el ejercicio de su profesión, considerando aspectos éticos-normativos aplicables en la atención de la salud, respetando la diversidad de los individuos, con apego a los derechos humanos, respondiendo con calidad a las demandas laborales, profesionales y sociales;
Integra los conocimientos adquiridos aplicables en los diferentes escenarios de su actividad profesional, en situaciones de salud-enfermedad y considerando aspectos biológicos, históricos, sociales, culturales y psicológicos propios del individuo o de las poblaciones;
TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO EN RADIOLOGÍA E IMAGEN
Profesionales

<p>Evalúa necesidades y riesgos del entorno, reconociendo que el procesos salud-enfermedad implica la integración de elementos bio-psicosociales del individuo como parte de un grupo poblacional.</p>
<p>Socioculturales</p>
<p>El Técnico Superior Universitario actúa con profesionalismo y ética, de manera individual o colectiva. Respeta la ideología y la diversidad socio cultural en los escenarios de su práctica.</p>
<p>Analiza su actividad profesional desde una visión social, humanista y ética, que le permita desarrollar relaciones humanas en diferentes escenarios, en base a proyectos de desarrollo sustentable, más allá de la visión ecológica antropocéntrica.</p>
<p>Reconocer la importancia histórica y socio-cultural de la Universidad de Guadalajara como Institución de educación pública. Se apropia de los principios ideológicos de la misma y los proyecta a una sociedad intercultural, a través de un ejercicio profesional con juicio crítico y propositivo, en el contexto del conocimiento.</p>
<p>Respeta la ideología y diversidad sociocultural de la población que atiende, de acuerdo a principios de equidad y pertinencia en diferentes contextos sociales y laborales.</p>
<p>TECNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO EN TERAPIA RESPIRATORIA</p>
<p>Profesionales</p>
<p>Actúa con pensamiento crítico y reflexivo en el análisis y solución de problemas, en los distintos espacios en que se desarrolle.</p>
<p>Respeta la ideología y diversidad sociocultural de la población que atiende, de acuerdo a principios de equidad y pertinencia, en diferentes contextos sociales y laborales.</p>
<p>Socio- Culturales</p>
<p>Analiza su actividad profesional, desde una visión social, humanista y ética, que le permita desarrollar relaciones humanas en diferentes escenarios, en base a proyectos de desarrollo sustentable más allá de la visión ecológica antropocéntrica.</p>
<p>Reconoce la importancia histórica y sociocultural de la Universidad de Guadalajara como institución de educación pública, se apropia de los principios ideológicos y los proyecta a una sociedad intercultural. En el ejercicio profesional lo hace con juicio crítico y propositivo, en el contexto del conocimiento.</p>
<p>Reconoce que el proceso salud-enfermedad implica la integración de elementos biopsicosociales del individuo como parte de un grupo poblacional.</p>

3. PRESENTACIÓN

Esta unidad de aprendizaje forma parte del área de formación optativa abierta del Centro Universitario de Ciencias de la Salud pudiendo cursarla a partir del tercer ciclo de las diferentes carreras en las que se ofrece. Se relaciona verticalmente con el curso de PSICOLOGÍA.

Este curso pretende que el alumno pueda contar con los elementos conceptuales, metodológicos y personales que sirvan de apoyo para desarrollar su propio Proyecto de Vida académico y profesional orientado al logro de sus metas. Incluyendo los temas de cultura de la paz, sustentabilidad, tecnologías de la información y comunicación, segundo idioma y pensamiento crítico”

Durante el curso el alumnado tendrá acceso a información relacionada con la identidad profesional en ciencias de la salud, sus campos, áreas de aplicación y ejercicio profesional, estableciendo relaciones empáticas, una cultura de paz, sana convivencia, respetando las diferencias individuales y apegados a los derechos humanos. Además, conocerán los escenarios laborales actuales y potenciales en los cuales podrán ejercer a su egreso, realizando actividades que sean sustentables al medio ambiente.

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Integra conocimientos sobre el comportamiento humano, con respecto a las diversidades y diferencias individuales, que asumen los seres humanos con una visión ética y multidimensional y aplica los mismos en su persona y en su entorno profesional. Desarrolla un proyecto de vida académico y profesional que integre sus objetivos, metas y motivaciones relacionados con su perfil de egreso y laboral.

5. SABERES

Prácticos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Crea un proyecto de vida que le permita: 2. Identifica sus propias necesidades percibidas y sentidas, tanto presentes como futuras. 3. Jerarquiza necesidades para estructurar sus objetivos y metas orientados a construir su proyecto de vida académico-profesional. 4. Gestionar la utilización de los recursos necesarios para cumplir y lograr la meta. 5. Revisa y comprende material didáctico en un segundo idioma. 6. Utiliza plataformas digitales dentro del proceso enseñanza-aprendizaje. 7.- Desarrolla el pensamiento crítico y lo lleva a la práctica en su vida cotidiana. 8.- Analiza las situaciones adecuadamente y decide de manera asertiva con una base fundamentada. 9.- Implementa en su proyecto de vida conocimientos de cultura de La Paz, pensamiento crítico, sustentabilidad, segundo idioma y tecnologías de la información y comunicación.
Teóricos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoce los fundamentos teóricos del proyecto de vida. 2. Conoce los métodos, técnicas y estrategias básicas para estructurar su proyecto de vida académico-profesional. 3. Conoce las dimensiones afectiva, social, física, sexual, material, política, cultural, profesional y espiritual del proyecto de vida. 4. Conocer la importancia de la sana convivencia y la cultura de la paz 5.- Adquiere los conocimientos de cultura de La Paz, pensamiento crítico, sustentabilidad, segundo idioma y tecnologías de la información y comunicación, para poder implementarlos en su proyecto de vida.
Formativos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Valora la importancia de la planeación en la consecución de un proyecto de vida. 2. Contribuye al desarrollo de una actitud crítica en la construcción del proyecto de vida. 3. Promueve una cultura de paz a través del desarrollo de los valores de autoconocimiento, respeto, tolerancia, aceptación, empatía y responsabilidad en su entorno académico-profesional; tomando en cuenta los derechos humanos. 4. Impulsa la disposición para el trabajo grupal y en equipo que coadyuven en concretar el propio proyecto de vida. 5. Integra y lleva a la práctica los conocimientos relacionados con la sustentabilidad en su contexto social.

6. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)

<ol style="list-style-type: none"> 1. Vocación y misión <ol style="list-style-type: none"> 1. Bases teóricas del proyecto de vida <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Teoría de las necesidades evolución del concepto de Maslow 1.2. Teoría del hombre trascendental de Víctor Frankl: vocación y misión. <ol style="list-style-type: none"> 1.2.1. Cultura de la paz y derechos humanos 2. La base de mi Proyecto de vida <ol style="list-style-type: none"> 2.1. ¿De dónde vengo? 2.2. ¿Quién soy? <ol style="list-style-type: none"> 2.2.1 Autoconocimiento, autoconcepto, autoaceptación y autoestima. 2.2.2 Identidad. 2.3. ¿Qué metas tengo en mi vida? ¿Hacia dónde voy? <ol style="list-style-type: none"> 2.3.1 Trazado de metas y objetivos 2.3.2 Características de los objetivos 2.3.4 Gestión personal del tiempo

2.3.5	Estilo y calidad de vida
2.4.	¿Por qué es importante hacer un proyecto?
2.5.	¿Qué herramientas necesito para hacer un proyecto?
2.6.	¿Con quién voy?
2.6.1	Personas importantes en mi vida en pasado, presente y futuro.
2.6.2	Proyecto de vida en pareja.
3.	Modelo del Proyecto de Vida
3.1.	Modelo de Proyecto de Vida basado en los niveles de Robert Dilts
3.2.	Proyecto de vida hacia el interior:
3.2.1	Identidad Trascendente
3.2.2	Identidad
3.2.3	Valores, creencias, actitudes
3.2.4	Capacidades
3.3	Proyecto de vida hacia el exterior:
3.3.1	Acciones
3.3.2	Medio Ambiente y sustentabilidad
4.	Creación de Proyecto de vida

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

1.- Reportes de lectura
2.- Lectura previa
3.- Exposiciones individuales de avances en el proyecto y exposición final del proyecto de vida
4.- Análisis de audiovisuales (que fomenten el pensamiento crítico)
5.- Dinámicas grupales
6.- Seminarios, plenarias (lluvias de ideas)
7.- Asesorías
8.- Utilizar las plataformas digitales
9. Ejercicios de autoconocimiento y autoconcepto
10. Ejercicios para trazado de metas y objetivos
11. Ejercicios para gestión personal del tiempo

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

8. 1. Evidencias de aprendizaje	8.2. Criterios de desempeño	8.3. Contexto de aplicación
Participación activa en clase	Participación informada y pertinente según el tema de la clase	Métodos de investigación desde diversas perspectivas.
Evidencias de lectura en cada clase.	Evidencias que aborden de manera crítica los contenidos principales estudiados en los textos. Entregar en forma oportuna los reportes de lectura de cada tema del programa, el día en que se revisará.	Debates y argumentaciones presentes en la literatura, así como aquellos sugeridos por el propio alumno.
Realización de ejercicios en clase	Ejercicios realizados de manera individual y grupal con la calidad y formalidad requerida.	Ejercicios realizados durante las horas clase que abonan a su autoconocimiento, autoconcepto, autoaceptación, autoestima, trazado de metas y objetivos, manejo efectivo de su tiempo y habilidades de comunicación que se verán

		reflejados en la realización de su proyecto de vida.
Elaboración de su proyecto de vida.	A partir de su trabajo personal, en cada clase, el alumno irá mostrando los avances de su proyecto de vida. Realizará de 1-2 presentaciones de su proyecto de vida y el tercero será su evidencia final. La presentación será en PowerPoint ante el grupo.	En su vida personal, profesional y su contexto social, etc. Utilizando su creatividad y alguna herramienta multimedia.
Realización de ejercicios de pensamiento crítico (Identificación de objetivos y meta-objetivos, identificación de creencias limitantes)	Presentación de objetivos a corto, mediano y largo plazo con sus respectivos metaobjetivos y desarrollo (con los 10 puntos de especificación de objetivos) de 1 objetivo por plazo. Presentación de 5 creencias limitantes con sus contrapartes	Presentación en power point ante el grupo

9. CALIFICACIÓN

- Participación en clase: 20%
- Evidencias de lectura: 30%
- Presentación de avances de proyecto de vida: 25%
- Trabajo de Proyecto de Vida: 25%
- TOTAL: 100%

10. ACREDITACIÓN

El resultado de las evaluaciones será expresado en escala de 0 a 100, en números enteros, considerando como mínima aprobatoria la calificación de 60.

Para que el alumno tenga derecho al registro del resultado de la evaluación en el periodo ordinario, deberá estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades.

El máximo de faltas de asistencia que se pueden justificar a un alumno (por enfermedad; por el cumplimiento de una comisión conferida por autoridad universitaria o por causa de fuerza mayor justificada) no excederá del 20% del total de horas establecidas en el programa.

Para que el alumno tenga derecho al registro de la calificación en el periodo extraordinario, debe estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente; haber pagado el arancel y presentar el comprobante correspondiente y tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades.

11. BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- 1.- VargasTrepaud, Ricardo. Proyecto de vida y planteamiento estratégico personal. Lima Perú 2005.:
[http://www.ntslibrary.com/Proyecto%20de%20Vida%20y%20Planeamiento%20Estrategico%20Pers onal.pdf](http://www.ntslibrary.com/Proyecto%20de%20Vida%20y%20Planeamiento%20Estrategico%20Personal.pdf)

2.- Matsui Santana, Osmar Juan y Fajardo López, Elba Rubí. Hacia una cultura de la Paz, inclusión y sana convivencia: Respeto. Fondo Editorial Universitario. 2019. Guadalajara, Jalisco, México.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- 1.- FranklVictor. El hombre en busca del sentido, 2015, editorial Heded, 3ra. edición
2. – Kübler-Ross, Elisabeth. La rueda de la vida, 2018, PenguinRandomHouse, 1ra. edición
- 3.- Garibay, Salvador. Enfoque sistémico, una introducción a la psicoterapia familiar, 2006, Libros del arrayán, Guadalajara, Jalisco, México. pp. 16-25.
- 4.- Martín-Baró, Ignacio. Acción e ideología, psicología social desde centroamérica, 2005, UCA Editores, Onceava reimpresión. pp. 126-121.
- 5.- Roa García, Ana. La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia, 2013, Edetania 44. pp. 241-246.
- 6.- Costa, Miguel y Serrat, Carmen, Terapia de parejas, un enfoque conductual, 2004, Alianza editorial, segunda reimpresión.
- 7.- Quiroz, Armando ¿Es pareja tu pareja? 2001, Editorial Línea continua, quinta edición. pp. 93-98.

Videos:

- 1.- Steve Jobs: https://www.youtube.com/watch?v=HHkJEz_HdTg
- 2.- El circo de las mariposas: <https://www.youtube.com/watch?v=jZx6F9oZcUA>
- 3.- La historia de todas las cosas: <https://www.youtube.com/watch?v=ASoC231fE0U>
- 4.- JimCarrey: <https://www.youtube.com/watch?v=R9o0YzeQDpE>
- 5.- Cálculo de la huella ecológica: <https://www.footprintcalculator.org>