



Universidad de Guadalajara

Programa de Estudio por Competencias Profesionales Integradas

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

CENTRO UNIVERSITARIO

Centro Universitario de Ciencias de la Salud

DEPARTAMENTO

Departamento de Psicología Básica

ACADEMIA

Academia de Psicología y Salud

NOMBRE DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Proyecto de vida

Clave de la unidad de aprendizaje:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:	Eje curricular
18726	20	12	32	4	

Tipo de curso	Modalidad	Nivel en que se ubica	Programa educativo	Prerrequisitos
CT=curso-taller	• Presencial	• Licenciatura	(LCFD) Licenciatura en cultura física y deportes / (LENF) Licenciatura en enfermería / (LNTD) Licenciatura en nutrición / (TSURI) Técnico superior universitario en radiología e imagen / (TSUTR) Técnico superior universitario en terapia respiratoria	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 con 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.

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA 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
Socioculturales
Comprende los diversos contextos y escenarios económicos, políticos y sociales, en la construcción de una identidad personal, social y universitaria
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 ENFERMERÍA
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.
Socioculturales
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.
Respeto 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 NUTRICIÓN
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
Evalúa necesidades y riesgos del entorno, reconociendo que el proceso salud enfermedad implica la integración de elementos bio-psicosociales del individuo como parte de un grupo poblacional.
Socioculturales
El Técnico Superior Universitario actúa con profesionalismo y ética, de manera individual o colectiva. Respeto la ideología y la diversidad socio cultural en los escenarios de su práctica
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.
Respeto la ideología y diversidad sociocultural de la población que atiende, de acuerdo con principios de equidad y pertinencia en diferentes contextos sociales y laborales.

TÉCNICO SUPERIOR UNIVERSITARIO EN TERAPIA RESPIRATORIA
Profesionales
Actúa con pensamiento crítico y reflexivo en el análisis y solución de problemas, en los distintos espacios en que se desarrolle.
Respeto la ideología y diversidad sociocultural de la población que atiende, de acuerdo con principios de equidad y pertinencia, en diferentes contextos sociales y laborales.
Socioculturales
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.
Reconoce que el proceso salud-enfermedad implica la integración de elementos biopsicosociales del individuo como parte de un grupo poblacional.

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	Teóricos	Formativos
<ul style="list-style-type: none"> - Crea un proyecto de vida que le permita Identificar sus propias necesidades percibidas y sentidas, tanto presentes como futuras - Jerarquiza necesidades para estructurar sus objetivos y metas orientados a construir su proyecto de vida académico-profesional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce los fundamentos teóricos del proyecto de vida - Conoce los métodos, técnicas y estrategias básicas para estructurar su proyecto de vida académico-profesional - Conoce las dimensiones afectivas, social, física, sexual, material, política, 	<ul style="list-style-type: none"> - Valora la importancia de la planeación en la consecución de un proyecto de vida. - Contribuye al desarrollo de una actitud crítica en la construcción del proyecto de vida. - Promueve una cultura de paz a través del desarrollo de los valores de autoconocimiento, respeto, tolerancia, aceptación,

<ul style="list-style-type: none"> - Analiza las situaciones adecuadamente y decide de manera asertiva con una base fundamentada. - Desarrolla el pensamiento crítico y lo lleva a la práctica en su vida cotidiana. - Implementa en su proyecto de vida conocimientos de cultura de La Paz, pensamiento crítico, sustentabilidad, segundo idioma y tecnologías de la información y comunicación. 	<p>cultural, profesional y espiritual del proyecto de vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer la importancia de la sana convivencia y la cultura de la paz - 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. 	<p>empatía y responsabilidad en su entorno académico-profesional; tomando en cuenta los derechos humanos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Impulsa la disposición para el trabajo grupal y en equipo que coadyuven en concretar el propio proyecto de vida.
--	---	--

6. CONTENIDO TEÓRICO-PRÁCTICO

Temas	Detalles del tema
1. Vocación y misión	<p>1. Bases teóricas del proyecto de vida</p> <p>1.1. Teoría de las necesidades evolución del concepto de Maslow</p> <p>1.2. Teoría del hombre trascendental de Víctor Frankl: vocación y misión.</p> <p>1.2.1. Cultura de la paz y derechos humanos</p>
2. La base de mi Proyecto de vida	<p>2.1. ¿De dónde vengo?</p> <p>2.2. ¿Quién soy?</p> <p>2.2.1 Autoconocimiento, autoconcepto, autoaceptación y autoestima.</p> <p>2.2.2 Identidad.</p> <p>2.3. ¿Qué metas tengo en mi vida? ¿Hacia dónde voy?</p> <p>2.3.1 Trazado de metas y objetivos</p> <p>2.3.2 Características de los objetivos</p> <p>2.3.4 Gestión personal del tiempo</p> <p>2.3.5 Estilo y calidad de vida</p> <p>2.4. ¿Por qué es importante hacer un proyecto?</p> <p>2.5. ¿Qué herramientas necesito para hacer un proyecto?</p> <p>2.6. ¿Con quién voy?</p> <p>2.6.1 Personas importantes en mi vida en pasado, presente y futuro.</p> <p>2.6.2 Proyecto de vida en pareja.</p>

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	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 Se anexa el apartado de planeación e instrumentación didáctica, en el que se detallan las estrategias y las actividades de enseñanza y de aprendizaje (técnicas, actividades no presenciales, estudio autodirigido, entre otras), así como recursos y materiales didácticos, laboratorios, uso de las TIC u otros contextos de desempeño.
--

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

Evidencias de aprendizaje que corresponden a los saberes prácticos	Criterios de desempeño	Contexto de aplicación	Calificación
Participación activa en clase	Participación informada y pertinente según el tema de la clase.	Métodos de investigación desde diversas perspectivas.	10%
Métodos de investigación desde diversas perspectivas	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	20%

Realización de ejercicios en clase	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	Ejercicios realizados durante las horas clase	20%
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	25%
Presentación en Power Point ante el grupo	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	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	25%

9. ACREDITACIÓN

Los resultados de las evaluaciones se expresarán en una escala de 0 a 100, utilizando números enteros, y la calificación mínima aprobatoria será 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.

10. REFERENCIAS Y RECURSOS DE ACCESO ABIERTO

REFERENCIAS BÁSICAS

Vargas Trepaud, Ricardo. Proyecto de vida y planteamiento estratégico personal. Lima Perú 2005.:

<http://www.ntslibrary.com/Proyecto%20de%20Vida%20y%20Planeamiento%20Estrategico%20Personal.pdf>

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.

REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS

- Frankl Victor. El hombre en busca del sentido, 2015, editorial Heded, 3ra. edición
- Kübler-Ross, Elisabeth. La rueda de la vida, 2018, PenguinRandomHouse, 1ra. edición
- Garibay, S. (2015). Enfoque sistémico. Una introducción a la terapia familiar. 2ª. Edición. México: Manual Moderno.
- Martín-Baró, Ignacio. Acción e ideología, psicología social desde centroamérica, 2005, UCA Editores, Onceava reimpresión. pp. 126-121.
- Roa García, Ana. La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia, 2013, Edetania 44. pp. 241-246.
- Costa, Miguel y Serrat, Carmen, Terapia de parejas, un enfoque conductual, 2004, Alianza editorial, segunda reimpresión.
- Quiroz, Armando ¿Es pareja tu pareja? 2001, Editorial Línea continua, quinta edición. pp. 93- 98.

RECURSOS DE ACCESO ABIERTO

- Canal Sergio Bernués Coré (12 de Junio de 2005) [Archivo de Video]. Steve Jobs: https://www.youtube.com/watch?v=HHkJEz_HdTg
- Canal Rodney Nuñez (16 de septiembre de 2015) [Archivo de Video].
- El circo de las mariposas: <https://www.youtube.com/watch?v=jZx6F9oZcUA>
- Canal Backed past (22 de marzo de 2013) [Archivo de Video] La historia de todas las cosas: <https://www.youtube.com/watch?v=ASoC231fE0U>
- Canal Ander Rodríguez (14 de junio de 2015) [Archivo de Video] Jim Carrey: <https://www.youtube.com/watch?v=R9o0YzeQDpE>
- Planificación y gestión del tiempo académico de estudiantes universitarios) https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071850062022000100057
- Estilos de vida saludable en estudiantes: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-024-21021-7>
- Página Web (15 de agosto de 2015) Cálculo de la huella ecológica: <https://www.footprintcalculator.org>
- Video por los sueños se suspira, por las metas se trabaja: <https://www.youtube.com/watch?v=6NTM8gVauY0>
- Árbol de Proyecto de vida:
https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT105.pdf
- Construcción de un plan de vida: Uribe, D. G. y López, F. (2018). Construcción del plan de vida. Unidades de Apoyo para el Aprendizaje. CUAED/Facultad de Medicina-UNAM.

https://repositoriouapa.cuaed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/2555/mod_resource/content/3/UAPAConstruccion-Plan-Vida/index.html

- Ley de la Cultura de la Paz del Estado de Jalisco,

<https://participa.jalisco.gob.mx/wpcontent/uploads/2022/09/Ley-de-Cultura-de-Paz.pdf>

Elaborado por:	Evaluado y actualizado por:
Mtra. Ana Bertha García Patiño, Mtro. Andrés Palomera Chávez, Mtra. Nadia Yazmín Ocampo Álvarez, Dra. Elsy Claudia Chan Gamboa	Mtra. Ana Bertha García Patiño, Mtro. Andrés Palomera Chávez, Mtra. Nadia Yazmín Ocampo Álvarez, Dra. Elsy Claudia Chan Gamboa
Fecha de elaboración:	Fecha de última actualización aprobada por la Academia:
20/07/2015	17/01/2026