



## PROGRAMA DE ESTUDIOS POR COMPETENCIAS

### IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

**Centro Universitario**

Centro Universitario de la Costa

**Departamento**

Psicología

**Academia:**

Psicología Transdisciplinar

**Unidad de Aprendizaje**

Proyecto de vida

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:
I8726	22	12	34	4

Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Programa educativo	Prerrequisitos:
C = Curso CL= Curso Laboratorio L = Laboratorio P = Práctica T = Taller <b>CT = Curso - Taller</b> N = Clínica M = Módulo S = Seminario	Técnico Medio Técnico Superior Universitario <b>Licenciatura</b> Especialidad Maestría Doctorado	<i>Licenciatura en Cultura Física y Deportes</i>	No aplica

**Área de formación:**

Optativa Abierta

**Elaborado y actualizado por:**

Fecha de elaboración:	Fecha de última evaluación y actualización aprobada por la Academia:
Nombres de los profesores participantes:	Nombres de los profesores participantes: Evaluación:

**Aporte al perfil del egreso - COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO****Competencias Socioculturales**

Se desarrolla personal y profesionalmente mediante el autoconocimiento, análisis de lo 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 lo personal para promover el autocuidado de la salud e independencia.

**Competencias Profesionales**



Comprende al ser humano desde una perspectiva holística y de autocuidado para lo promoción.  
Emplea métodos y técnicas para el análisis y la toma de decisiones, en relación con los problemas cotidianos,

## 2. PRESENTACIÓN.

Esta unidad de aprendizaje forma parte del área de formación optativa abierta de la Licenciatura en Cultura Física y Deportes, cursándola en el primer semestre de su carrera.

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.

Durante el curso el alumno tendrá acceso a información relacionada con la identidad profesional del Licenciado en Cultura Física y Deportes, sus campos, áreas de aplicación y ejercicio profesional. Además, conocerán los escenarios laborales actuales y potenciales en los cuales podrán ejercer a su egreso.

## 3. UNIDAD DE COMPETENCIA

Integrará conocimientos sobre el ser humano con una visión ética y multidimensional. Pudiendo aplicar los mismos en su persona y en su entorno profesional. Desarrollará un proyecto de vida académico y profesional que integre sus objetivos, metas y motivaciones relacionados con su perfil de egreso y laboral del Licenciado en Cultura Física y Deportes.

## 4. ATRIBUTOS Y SABERES

<b>Saberes Prácticos (Saber hacer)</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Crear un proyecto de vida que le permita:<ol style="list-style-type: none"><li>a) identificar sus propias necesidades percibidas y sentidas, tanto presentes como futuros.</li><li>b) Jerarquizar necesidades para estructurar sus objetivos y metas orientados a construir su proyecto de vida académico-profesional.</li></ol></li><li>2. Gestionar la utilización de los recursos necesarios para cumplir y lograr la meta.</li></ol>
<b>Saberes Teóricos (Saber pensar)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer los fundamentos teóricos del proyecto de vida.</li><li>• Conocer los métodos, técnicas y estrategias básicas para estructurar su proyecto de vida académico-profesional.</li><li>• Conocer los modelos de autoconciencia, autoestima y comunicación.</li></ul>
<b>Saberes Formativos (Saber ser)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Valorar la importancia de la planeación en la consecución de un proyecto de vida.</li><li>• Contribuir al desarrollo de una actitud crítico en lo construcción del proyecto de vida.</li><li>• Promover el desarrollo de los valores de autoconocimiento, respeto, tolerancia, aceptación, empatía y responsabilidad en su entorno académico-profesional.</li><li>• Impulsar la disposición para el trabajo grupal y en equipo que coadyuven en concretar el propio proyecto de vida.</li></ul>

## 5. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)

### 1) Presentación y encuadre

### 2) Teorías de las necesidades

- 2.1 Teoría de las necesidades evolución del concepto de Maslow
- 2.2 Teoría del hombre trascendental de Víctor Frankl: vocación y misión.
- 2.3 Objetivos y metas

### 3) Autodiagnóstico como base de mi Proyecto de vida

- 3.1 ¿De dónde vengo?



- 3.2. ¿Quién soy?
- 3.3. ¿Qué metas tengo en mi vida?
- 3.4. ¿Por qué es importante hacer un proyecto?
- 3.5. ¿Qué herramientas necesito para hacer un proyecto?
- 3.6. ¿Con quién voy?

#### 4) Modelo del Proyecto de Vida

- 4.1. Modelo de Proyecto de Vida basado en los niveles de Robert Dilts
- 4.2. Proyecto de vida hacia el interior:
  - 4.2.1 identidad Trascendente
  - 4.2.2 identidad
  - 4.2.3 Valores, creencias, actitudes
  - 4.2.4 Capacidades
- 4.3 Proyecto de vida hacia el exterior:
  - 4.3.1 Acciones
  - 4.3.2 Medio Ambiente
- 4.4 Inventario de la vida
- 4.5 Matriz plan de vida

#### 5) Creación del árbol del proyecto de vida

### 6. MODALIDADES DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

- Exposiciones temáticas
- Teoría
- Talleres (reflexiones de vida)
- Actividades no presenciales (entrevistas)

7 EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	8 CRITERIOS DE DESEMPEÑO	9 CAMPO DE APLICACIÓN
1.- Participación en clase  2.- Bitácora  3.- Elaboración de un proyecto de vida	En el actuar y expresiones de los alumnos deberán demostrar una relación clara y bien definida de acuerdo con el contexto. Así mismo deberá mostrar pensamiento flexible en el uso de los recursos disponibles. A partir de su trabajo personal, en cada clase, el alumno irá mostrando los avances de su proyecto de vida	Debates  Proyecto final

### 10. EVALUACIÓN (CON ENFOQUE EN COMPETENCIAS)

Elaboración y entrega de:

- un trabajo integrador final a modo de proyecto.
- Bitácora de evidencias que muestren la capacidad y aplicación del curso

### 11. ACREDITACIÓN

Criterios académico administrativos establecidos por la institución para determinar si los estudiantes aprueban o no la Unidad de Aprendizaje. Por ejemplo: asistir al 80% de asistencia y obtener 60 de calificación para periodo ordinario y 65% de asistencia y obtener 60 de calificación para periodo extraordinario.

### 12. CALIFICACIÓN

1.- Trabajos en clase y tareas	20%
--------------------------------	-----



2.- Proyecto final	40%
3.- Bitácora y reporte de investigación de campo	30%
4.- Exposición	10%

### 13. BIBLIOGRAFÍA

#### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

**casullo, (1996) PROYECTO DE VIDA Y DECISION VOCACIONAL.** Paidos, Buenos Aires, Argentina.

**Ma. Refugio Ríos Saldaña, Martha Elba Alarcón Armendáriz. (2011) Orientación Educativa : plan de vida y carrera;** Edit. Patria, México.

**STANTON WILIAM, (2007) Fundamentos del Marketin.** Mc Grau- Hill, CONADE México.

#### BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Ceberio, M. (2004) Quién soy y de dónde vengo: El talle de genograma. Tres Hachas. Buenos Aires, Argentina.

Rafael Santandreu. (2014). Los lentes de la felicidad. España: Penguin Random House

Películas: "Buscando el sentido": Eckhart Tole, 2008

### 14. LABORATORIOS Y ÁREAS DE PRÁCTICA

Aula N103, biblioteca del CUCosta,

### 15. MATERIAL DIDÁCTICO Y EQUIPO UTILIZADO

- Proyector
- Pintarrón
- Lap top

### 16. PERFÍL DEL DOCENTE

El docente encargado de impartir esta asignatura debe ser un egresado de la Licenciatura en Cultura Física y Deportes o PE afines, con conocimientos sobre los paradigmas actuales de la actividad física, la educación física, el deporte, así como la planificación y métodos contemporáneos de entrenamiento.

<b>Dr. Jesús Cabral Araiza JEFE DEL DEPARTAMENTO</b>	<b>DIRECTOR DE LA DIVISIÓN</b>	<b>Presidente de la Academia</b>
--	--------------------------------	----------------------------------