



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 CT = Curso - Taller N = Clínica M = Módulo S = Seminario	Técnico Medio Técnico Superior Universitario Licenciatura 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 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 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 relacionado 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

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

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	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
2.- Bitácora		Proyecto final
3.- Elaboración de un proyecto de vida		

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 Haches. 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.

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