



Carrera: Todas las del Nivel Medios Superior del IPN.

Unidad de Aprendizaje: Desarrollo Personal.

### PROGRAMA SINTÉTICO

<p><b>COMPETENCIA GENERAL :</b> <b>EL ESTUDIANTE:</b></p> <p><b>UTILIZA HERRAMIENTAS DE TIPO AFECTIVO E INTELECTUAL DEL PROCESO AUTOGESTIVO, EN SITUACIONES QUE IMPLIQUEN LA TOMA DE DECISIONES RESPONSABLES EN LOS ÁMBITOS PERSONAL Y SOCIAL PARA MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA.</b></p>	
COMPETENCIA DE LA UNIDAD	CONTENIDOS DE APRENDIZAJE
<p><b>UNIDAD I.- COMPRENSIÓN DEL SER BIO-PSICO-SOCIAL</b></p> <p><b>EL ESTUDIANTE:</b> Explica al ser humano como holístico a partir del análisis descriptivo de sus necesidades bio-psico-sociales, y atributos personales con que cuenta para satisfacer éstas.</p>	<p><b>RAP 1: Se explica como ser bio-psico-social único e irreplicable y reconoce sus necesidades con base en la Pirámide de Maslow.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El yo integral</li> <li>• Necesidades humanas</li> <li>• Pirámide de Maslow</li> </ul> <p><b>RAP 2: Visualiza los atributos personales como herramientas para satisfacer sus necesidades en diferentes ámbitos de desenvolvimiento personal.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atributos humanos (conocimientos, habilidades, aptitudes, actitudes, valores, hábitos)</li> <li>• Hábitos de los adolescentes efectivos</li> <li>• Autoestima (escalera de la autoestima, pilares de la autoestima)</li> </ul> <p><b>RAP 3: Establece la relación entre su personalidad y la influencia de su entorno social y natural, a partir del análisis crítico de los factores con los que se interrelaciona de manera activa.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relación hombre-naturaleza</li> <li>• Proceso de socialización (cultura, agentes de transmisión de la cultura.</li> <li>• Idiosincrasia nacional</li> <li>• Paradigmas</li> </ul>



Carrera: Todas las del Nivel Medios Superior del IPN.

Unidad de Aprendizaje: Desarrollo Personal.

<p><b>UNIDAD 2.- PROYECTO DE VIDA Y EL PROCESO AUTOGESTIVO</b></p> <p><b>EL ESTUDIANTE:</b> Elabora proyecto de vida a partir de la planeación estratégica que le permita organizar recursos personales encaminados a lograr su mejora continua.</p>	<p><b>RAP 1: Diseña un proyecto de vida a partir del método FODA del cual desprenderá visión, misión, metas, objetivos y estrategias, organizando acciones jerarquizadas en tiempo real para su ejecución.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Método FODA personal</li> <li>• Plan de vida</li> <li>• Visión personal</li> <li>• Misión personal</li> <li>• Determinación de metas, objetivos y estrategias personales</li> <li>• Organización del tiempo ((jerarquización de actividades, manejo de agenda)</li> </ul> <p><b>RAP 2: Emplea la comunicación asertiva y técnicas de solución de problemas que le permitan tomar decisiones durante el proceso autogestivo del proyecto de vida.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación (asertiva y empática)</li> <li>• Análisis de problemas (método de resolución de problemas)</li> <li>• Toma de decisiones</li> <li>• Autoevaluación</li> </ul>
<p><b>UNIDAD 3: APLICACIÓN DE HERRAMIENTAS AFECTIVAS, INTELLECTUALES Y PRÁCTICAS PARA LA MEJORA CONTINUA</b></p> <p><b>EL ESTUDIANTE:</b> Utiliza herramientas afectivas e intelectuales para la mejora continua, en su ámbito personal y del contexto global.</p>	<p><b>RAP 1: Desarrolla un plan de mejora continua, a partir de los resultados de la autoevaluación de metas programadas y selecciona herramientas que le permitan lograr una calidad de vida.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calidad de vida</li> <li>• Estrategias para lograr la calidad personal</li> <li>• Plan de mejora continua.</li> </ul> <p><b>RAP 2: Asume una actitud crítica y propositiva hacia fenómenos sociales en el contexto global.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retos personales en el contexto de la globalización (certificación)</li> <li>• Rompiendo paradigmas</li> <li>• Perfil ideal de competitividad</li> </ul>