

DESARROLLO PERSONAL																											
Clave:	1FC-TC008-26				Créditos:	4.50				Nivel:	1°	2°	3°	4°	5°	6°											
Ramas de Conocimiento										Unidades Académicas donde se imparte:																	
Ingeniería y Ciencias Físico Matemáticas	X	Ciencias Sociales Administrativas	X	Ciencias Médico Biológicas	X	TODAS LAS U.A.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	CET1
Área de Formación Curricular										Tiempos Asignados:																	
Institucional		Científica, Humanística y Tecnológica Básica	X	Profesional		Global: <u>72</u> Hrs/18 semanas/Semestre Teoría: <u>4</u> Hrs/Semana Total: <u>72</u> Hrs/Semestre Práctica: <u>0</u> Hrs/Semana Total: <u>0</u> Hrs/Semestre																					
Espacio de Aprendizaje																											
Aula	3	Taller	0	Laboratorio	0	Otros Ambientes	1																				
Modalidad																											
Escolarizada	X	No Escolarizada	X	Mixta	X																						
Vigencia a Partir:		AGOSTO 2026																									
Proceso de Diseño y Autorización:										Organización																	
										Por Unidad de Aprendizaje: <u>X</u> Por Área: <u></u> Por Módulo: <u></u> Firma y Sello de Autorización:																	
Elaborado por: REP. ACAD. NMS Fecha de Elaboración: 10 11 2025 Revisado por: DEMS Fecha de Revisión: 26 06 2026 Aprobado por: CTCE-NMS Fecha de Aprobación: 03 07 2026 Autorizado por: CPA-CGC Fecha de Autorización: 06 07 2026										  Q.B.P. DAVID JUÁREZ MORA Director de Educación Media Superior																	

Unidad de Aprendizaje: Desarrollo Personal

Ramas de Conocimiento: (ICFM-CSA-CMB)

❖ **FUNDAMENTACIÓN** ❖

La Unidad de Aprendizaje de “Desarrollo Personal” pertenece al área de formación Científica, Humanística y Tecnológica Básica del Nivel Medio Superior del Instituto Politécnico Nacional, es obligatoria del primer nivel en tronco común.

La Unidad de Aprendizaje se fundamenta estrictamente en el Modelo Educativo Institucional del Instituto Politécnico Nacional, integrando de manera orgánica sus ejes transversales: sustentabilidad y responsabilidad politécnica, igualdad sustantiva, cultura de paz e internacionalización. Bajo esta base institucional, la Unidad de Aprendizaje establece una vinculación estratégica con los ejes articuladores de la Nueva Escuela Mexicana (NEM) y el Marco Curricular Común (MCCEMS), sin que estos sustituyan el objeto de estudio técnico-académico. Esta estructura permite consolidar una formación integral y humanista, formando ciudadanos con identidad politécnica, capaces de enfrentar con rigor y compromiso social los retos de una sociedad en constante transformación, fortalece el pensamiento crítico en el estudiantado, así como desarrollar su autonomía de forma responsable para lograr un aprendizaje equitativo, inclusivo, pluricultural y colaborativo; dónde el centro del proceso enseñanza -aprendizaje sean los estudiantes;

1. Sustentabilidad y Responsabilidad Politécnica

- En el Proyecto Personal (Misión, Visión y Valores): Al redactar los valores y la visión del proyecto personal, se debe incentivar al estudiante a incluir la ética profesional y el compromiso social. ¿Cómo los metas y objetivos del estudiante van a retribuir a la sociedad o a mitigar una problemática ambiental?
- En el Análisis SMART y Temporalidad: Al plantear metas a mediano y largo plazo, se puede introducir el criterio de Sustentabilidad. ¿Cómo repercuten sus metas y objetivos al medio ambiente, así como a la responsabilidad social?
- En el FODA Personal: En la sección de Amenazas y Oportunidades (factores externos), se invita al estudiante a analizar los desafíos del cambio climático, las crisis energéticas y las necesidades tecnológicas de su comunidad, viendo cómo su preparación en el Politécnico le aporta herramientas (Oportunidades) para enfrentarlas.

2. Igualdad Sustantiva y Cultura de Paz

- En Comunicación Asertiva y Empática: Abordar las técnicas de comunicación desde la perspectiva de género y la no discriminación. Se enseña a identificar y erradicar sesgos, micromachismos o lenguaje violento en las relaciones interpersonales, promoviendo la empatía como base para construir entornos seguros (redes de apoyo).
- En los Componentes del Proyecto Personal: Garantizar que las metas personales promuevan el respeto sobre las opiniones de la diversidad en metas, objetivos y estrategias de sus pares.

3. Internacionalización

- En el Proyecto Personal y Temporalidad: Se debe motivar o sugerir al estudiante a proyectar metas de movilidad académica, dominio de un segundo o tercer idioma, desarrollo de habilidades digitales o certificaciones internacionales dentro de su cronograma a mediano plazo con una visión a largo plazo, que le permita visualizar su campo laboral no solo a nivel local, sino global.



Unidad de Aprendizaje: Desarrollo Personal

Ramas de Conocimiento: (ICFM-CSA-CMB)

- En el FODA y Planificación Estratégica: Al analizar el entorno exterior, se identifican las tendencias internacionales de su área de estudio (por ejemplo, nuevas tecnologías globales). Las *Amenazas* podrían ser la competencia global que se pueden convertir en áreas de oportunidad, mientras que las *Oportunidades* serían becas internacionales, convenios del Politécnico con otros países o el trabajo remoto (home office) transfronterizo.
- Una meta SMART de alcance internacional permite visualizar sus metas y objetivos a largo plazo.

La Unidad de Aprendizaje recupera los conocimientos previos adquiridos específicamente en asignaturas como Formación Cívica y Ética y Tutoría / Socioemocional, impartidas durante la educación básica. La finalidad de la Unidad de Aprendizaje es formar estudiantes de manera integral, a través de diversas actividades y estrategias que favorezcan el desarrollo de su autoconocimiento, una actitud reflexiva para conocer sus facultades como seres humanos y un pensamiento crítico que les permita tener una postura ante aspectos sociales, emocionales, cognitivos y físicos; ampliando la visión de su entorno actual, estableciendo criterios propios para la toma de decisiones responsables consigo mismos y con el medio en el que desenvuelven, así como fortalecer relaciones empáticas y asertivas mediante la elaboración de un proyecto personal a mediano plazo, resiliente y comprometido con su transformación, contribuyendo así a su perfil de egreso como agentes de cambio en su comunidad.

La Unidad de Desarrollo Personal es un eje primordial en el estudiante, que le permite la adaptabilidad y flexibilidad para los retos y el entorno en que se sitúe.

Con base en la flexibilidad curricular y en el reconocimiento de aprendizajes múltiples, es posible aplicar una evaluación para acreditar la Unidad de Aprendizaje para la confirmación de los conocimientos que marca la Unidad de Aprendizaje, que aporte a su perfil de egreso.



Unidad de Aprendizaje: Desarrollo Personal

Ramas de Conocimiento: (ICFM-CSA-CMB)

❖ ESTRUCTURA DIDÁCTICA ❖

PROPÓSITO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Diseña un proyecto personal integrando el diagnóstico de su Yo integral, herramientas de planificación estratégica y su entorno, para trazar rutas de acción en su toma de decisiones que respondan de manera competitiva a sus áreas de oportunidad y a los retos de crecimiento personal que demanda su contexto actual.

1. UNIDAD DIDÁCTICA “DESARROLLO INTEGRAL DEL SER”

**Horas Totales
de la
competencia**

1. Distingue la dimensión psicológica, social y biológica del "yo integral" mediante el análisis para identificar cómo interactúan entre sí y cómo influyen en el comportamiento e identidad del individuo en su entorno cotidiano.

28

Aprendizajes esperados

Contenidos/ Saberes

**Horas totales
del aprendizaje
esperado**

Conceptuales

Procedimentales

Actitudinales

AE1:

Comprende la interrelación entre las dimensiones del yo integral y su vínculo con la satisfacción de las necesidades humanas identificando cómo los hábitos saludables básicos y los estándares de bienestar contribuyen a la construcción de su calidad de vida.

- El yo integral y sus dimensiones (psicológica, social y biológica).
- Necesidades humanas y la pirámide de Maslow.
- Bienestar y calidad de vida basado en los estándares de la OMS.
- Hábitos saludables básicos (sueño, alimentación, actividad física moderada, descanso).

- Identifica los elementos y las diversas necesidades que conforman su yo integral (biopsicosocial).
- Reconoce los diferentes tipos de hábitos saludables.
- Comprende su estado de bienestar personal.

- Muestra interés y disposición para la autoexploración y la escucha reflexiva.
- Refleja una actitud proactiva frente al autocuidado.
- Presenta autonomía en la toma de decisiones sobre salud.

10

AE2:

Aplica hábitos altamente efectivos en su vida cotidiana para potenciar sus atributos humanos ejecutando acciones concretas que favorezcan su desarrollo personal y el logro de sus metas.

- Atributos humanos. (conocimientos, habilidades, aptitudes, actitudes, valores y hábitos).
- Hábitos de los adolescentes altamente efectivos (referencia a 7 hábitos de los adolescentes según Sean Covey).

- Identifica los atributos humanos que lo caracteriza como ser biopsicosocial.
- Reconoce los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos de Sean Covey.
- Realiza un estudio de caso donde aplique sus atributos humanos en diferentes situaciones de la vida



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
Dirección de
Educación Media Superior

Unidad de Aprendizaje: Desarrollo Personal

Ramas de Conocimiento: (ICFM-CSA-CMB)

		cotidiana.		
AE3: Analiza el impacto de las barreras afectivas en sus hábitos mediante la autoevaluación con la ventana de Johari para identificar factores que favorecen su desarrollo personal de manera crítica.	- Barreras afectivas en los hábitos de estudio: estrés, procrastinación y miedo a la frustración. - Mapa de mi yo actual (ventana de Johari).	- Identifica las barreras afectivas. - Implementa estrategias y técnicas para el manejo de estrés, procrastinación y de frustración (técnicas de respiración, relajación y administración del tiempo). - Distingue las diferentes áreas de su personalidad. - Construye su mapa de personalidad en su contexto actual.		8
Metodologías Activas y/o estrategias didácticas sugeridas:	Aprendizaje experiencial. Estudio de casos contextualizados.			
Evaluación Formativa sugerida:	Evidencia de Aprendizaje		Instrumentos y criterios de Evaluación	
	AE1: Evaluación diagnóstica conceptual. Pirámide Maslow.		AE1: Instrumento Lista de cotejo. Criterios de evaluación - Diagnóstico de saberes previos. - Pirámide de Maslow. Ubica de manera adecuada los niveles. Escribe correctamente sus necesidades personales con base en cada uno de los niveles.	
	AE2: Estudio de caso. Agenda. Plan semanal.		AE2: Instrumento Rúbrica. Criterios de evaluación - Identifica sus atributos y hábitos. - Aplica una estrategia en una situación real para el mejor aprovechamiento de sus atributos e implementa hábitos.	 INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL Departamento de Educación Media Superior

Unidad de Aprendizaje: Desarrollo Personal

Ramas de Conocimiento: (ICFM-CSA-CMB)

	AE3: Estudio de caso personal. Esquemas de causa – efecto.	AE3: Instrumento • Lista de cotejo. Criterios de evaluación • Identifica barreras afectivas. • Establece estrategias para regular las barreras afectivas. • Elabora una reflexión sobre su contexto actual enfocado en su personalidad.
Ejes transversales: ✓ Sustentabilidad y Responsabilidad Politécnica ✓ Igualdad Sustantiva y Cultura de Paz ✓ Internacionalización	Sustentabilidad y Responsabilidad Politécnica: Conecta las <i>Necesidades Humanas</i> con el consumo responsable. ¿Qué necesidades son reales y cuáles son creadas por el contexto? Un adolescente "altamente efectivo" cuida su entorno como parte de su ecología personal. Igualdad Sustantiva y Cultura de Paz: Al analizar el "YO integral" y los "Atributos Humanos", se enfoca en el respeto a la diversidad. Al estudiar la <i>Pirámide de Maslow</i>, se discute cómo la falta de equidad de género o la violencia en el entorno, impiden que las personas cubran sus necesidades de seguridad y afiliación, bloqueando su autorrealización.	



Unidad de Aprendizaje: Desarrollo Personal

Ramas de Conocimiento: (ICFM-CSA-CMB)

PROPÓSITO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Diseña un proyecto personal integrando el diagnóstico de su Yo integral, herramientas de planificación estratégica y su entorno, para trazar rutas de acción en su toma de decisiones que respondan de manera competitiva a sus áreas de oportunidad y a los retos de crecimiento personal que demanda su contexto actual.

2. UNIDAD DIDÁCTICA "PROYECTO PERSONAL"

**Horas Totales
de la
competencia**

2. Evalúa la viabilidad y coherencia de un proyecto personal a mediano plazo, mediante el juicio crítico de sus componentes y estrategias para la toma de decisiones que promuevan el autodesarrollo en un marco de comunicación asertiva.

28

Aprendizajes esperados	Contenidos/ Saberes			Horas totales del aprendizaje esperado
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
AE1: Aplica los componentes y la temporalidad de un proyecto personal mediante el diseño de una planeación estratégica y el análisis SMART, para establecer metas viables que orienten su desarrollo personal a mediano plazo.	- Análisis SMART. ¿Qué es un proyecto personal? - Componentes de un proyecto personal (misión, visión, valores, estrategias, metas y objetivos). - Temporalidad de un proyecto personal (corto, mediano y largo plazo).	- Establece metas personales aplicando la metodología SMART con base en sus necesidades humanas, atributos y hábitos. - Identifica los elementos que integran un proyecto personal. - Construye su misión, visión, metas y objetivos conectando con sus valores.	- Asume una actitud responsable y positiva frente a su propio crecimiento. - Valora la diversidad personal y respeta las experiencias de sus compañeros. - Trabajo en equipo.	14
AE2: Distingue estrategias de autogestión, mediante la identificación de sus funciones e impacto para determinar la combinación más eficiente en la ejecución de su proyecto personal.	Herramientas de autogestión para un proyecto personal (Planificación estratégica, cronograma, matriz Eisenhower, técnica de Pomodoro).	- Identifica herramientas que puede incorporar en el planteamiento de su proyecto personal. - Distingue sus funciones para utilizarlas en su proyecto personal. - Analiza el "cómo" y el proceso (diseño, creación y redacción).		
AE3: Valora la viabilidad de sus metas personales mediante el juicio crítico de	- FODA (del proyecto personal). - Comunicación asertiva y empática.	Elabora su análisis FODA con base en su proyecto personal.		



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
Dirección de
Educación Media Superior

Unidad de Aprendizaje: Desarrollo Personal

Ramas de Conocimiento: (ICFM-CSA-CMB)

su matriz FODA aplicando la comunicación asertiva para argumentar los ajustes necesarios en el logro de su proyecto personal.		- Identifica las formas de comunicación (asertiva y empática). - Aplica la comunicación asertiva y empática para identificar las problemáticas como resultado del análisis FODA de su proyecto personal (trabajo en equipo).		
Metodologías Activas y/o estrategias didácticas sugeridas:	AE1: Aprendizaje basado en proyectos (ABP).			
	AE2: Aprendizaje basado en proyectos (ABP).			
	AE3: Trabajo en equipo.			
Evaluación Formativa sugerida:	Evidencia de Aprendizaje		Instrumentos y criterios de Evaluación	
	AE1: Análisis SMART de su proyecto personal a mediano plazo		AE1: Instrumento Guía de observación. Criterios de evaluación - Aplica la metodología SMART en su proyecto personal. - Redacta los componentes del proyecto personal a mediano plazo. - Cumple con la temporalidad solicitada.	
	AE2: Organizador gráfico (Planificación estratégica, cronograma, matriz Eisenhower, técnica de Pomodoro).		AE2: Instrumento Lista de cotejo. Criterios de evaluación - Identifica por lo menos una herramienta de autogestión en el planteamiento de su proyecto personal. - Identifica sus componentes. - Elabora la herramienta.	
	AE3: Exposición de sus proyectos personales.		AE3: Instrumento Rúbrica. Criterios de evaluación	

INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL

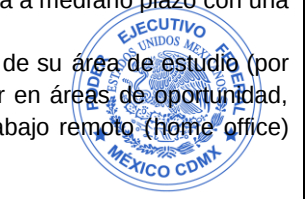
Dirección de Educación Media Superior



Unidad de Aprendizaje: Desarrollo Personal

Ramas de Conocimiento: (ICFM-CSA-CMB)

		• Identifica similitudes de su proyecto personal con los integrantes del equipo. • Incluye su análisis FODA con base en su Proyecto personal. • Identifica los componentes para construir su proyecto personal. • Aplica la comunicación asertiva y empática para llevar a cabo el trabajo en equipo. • Realizan un proceso de coevaluación entre equipos.
Ejes transversales: ✓ Sustentabilidad y Responsabilidad Politécnica ✓ Igualdad Sustantiva y Cultura de Paz ✓ Internacionalización	Sustentabilidad y Responsabilidad Politécnica • En el Proyecto Personal (Misión, Visión y Valores): Al redactar los valores y la visión del proyecto personal, se debe incentivar al estudiante a incluir la ética profesional y el compromiso social. ¿Cómo los metas y objetivos del estudiante van a retribuir a la sociedad o a mitigar una problemática ambiental? • En el Análisis SMART y Temporalidad: Al plantear metas a mediano y largo plazo, se puede introducir el criterio de Sustentabilidad. ¿Cómo repercuten sus metas y objetivos al medio ambiente, así como a la responsabilidad social? • En el FODA Personal: En la sección de Amenazas y Oportunidades (factores externos), se invita al estudiante a analizar los desafíos del cambio climático, las crisis energéticas y las necesidades tecnológicas de su comunidad, viendo cómo su preparación en el Politécnico le aporta herramientas (Oportunidades) para enfrentarlas. Igualdad Sustantiva y Cultura de Paz • En Comunicación Asertiva y Empática: Abordar las técnicas de comunicación desde la perspectiva de género y la no discriminación. Se enseña a identificar y erradicar sesgos, micromachismos o lenguaje violento en las relaciones interpersonales, promoviendo la empatía como base para construir entornos seguros (redes de apoyo). • En los Componentes del Proyecto Personal: Garantizar que las metas personales promuevan el respeto sobre las opiniones de la diversidad en metas, objetivos y estrategias de sus pares. Internacionalización • En el Proyecto Personal y Temporalidad: Se debe motivar o sugerir al estudiante a proyectar metas de movilidad académica, dominio de un segundo o tercer idioma, desarrollo de habilidades digitales o certificaciones internacionales dentro de su cronograma a mediano plazo con una visión a largo plazo, que le permita visualizar su campo laboral no solo a nivel local, sino global. • En el FODA y Planificación Estratégica: Al analizar el entorno exterior, se identifican las tendencias internacionales de su área de estudio (por ejemplo, nuevas tecnologías globales). Las Amenazas podrían ser la competencia global que se pueden convertir en áreas de oportunidad, mientras que las Oportunidades serían becas internacionales, convenios del Politécnico con otros países o el trabajo remoto (home office) transfronterizo. • Una meta SMART de alcance internacional permite visualizar sus metas y objetivos a largo plazo.	



Unidad de Aprendizaje: Desarrollo Personal

Ramas de Conocimiento: (ICFM-CSA-CMB)

PROPÓSITO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Diseña un proyecto personal integrando el diagnóstico de su Yo integral, herramientas de planificación estratégica y su entorno, para trazar rutas de acción en su toma de decisiones que respondan de manera competitiva a sus áreas de oportunidad y a los retos de crecimiento personal que demanda su contexto actual.

3. UNIDAD DIDÁCTICA “PROYECTO PERSONAL Y SU CONTEXTO ACTUAL”

**Horas Totales
de la
competencia**

3. Adapta una estrategia integral a partir de la evaluación crítica de sus habilidades blandas, áreas de oportunidad y el entorno actual, para consolidar una competitividad integral en la resolución de retos y mejoras a su proyecto en base al pensamiento crítico.

16

Aprendizajes esperados	Contenidos/ Saberes			Horas totales del aprendizaje esperado
	Conceptuales	Procedimentales	Actitudinales	
AE1: Establece los alcances de las herramientas de autogestión, considerando factores de prioridad e importancia, para seleccionar los mecanismos óptimos que resuelvan las necesidades específicas de su proyecto personal en el contexto actual.	Establecimiento de herramientas de autogestión para la aplicación de un proyecto personal en su contexto actual (Planificación estratégica, cronograma, matriz Eisenhower, técnica de Pomodoro).	- Establece el "Qué" y la decisión de la herramienta a utilizar (Planificación estratégica, cronograma, matriz Eisenhower, técnica de Pomodoro). - Define, válida y oficializa el momento en que se toma una decisión y se fija el rumbo de manera formal. - Establece al menos una herramienta que considera pertinente para su proyecto personal.	- Identifica su contexto actual. - Adapta nuevas posturas. - Asume su rol como ser integral. - Trabajo en equipo.	5
AE2: Evalúa de forma reflexiva el impacto del escenario contemporáneo en el desarrollo de su proyecto personal, dictaminando la relevancia de sus áreas de oportunidad y retos de crecimiento para validar de forma autónoma la solución o mejoras de su proceso de formación integral.	- El contexto actual y mi proyecto personal. - Áreas de oportunidad. - Retos de crecimiento personal. - Impacto de mi proyecto personal en la sociedad.	- Retoma el análisis FODA y considera su contexto actual para identificar áreas de oportunidad (debilidades y amenazas). - Identifica retos existentes de su proyecto personal y realiza un listado de ellos. - Realiza una reflexión de los retos a considerar para evaluar la solución y mejorar su proyecto personal.		5



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
Dirección de
Educación Media Superior

Unidad de Aprendizaje: Desarrollo Personal

Ramas de Conocimiento: (ICFM-CSA-CMB)

		- Socializa su proyecto personal con otros. - Evalúa de forma reflexiva como su proyecto personal impacta en la sociedad.		
AE3: Elabora una representación gráfica, articulando los componentes del Yo Integral, la competitividad integral (habilidades blandas y actitudes de mejora), para generar propuestas de valor que atiendan los retos y necesidades de su entorno de forma analítica.	- El Yo Integral y el Entorno Situado. - Desarrollo de la Competitividad Integral - Habilidades blandas. - Competitividad. - Ser competitivo.	- Comprende la identidad armónica biopsicosocial y su relación con el entorno. - Distingue la diferencia entre la competitividad y ser competitivo. - Utiliza sus habilidades blandas para lograr ser competitivo. - Conclusión de su proyecto personal en su contexto actual. - Elabora una infografía de su proyecto personal identificando su yo integral (biológico, psicológico y social) incluyendo sus habilidades y competitividad en el contexto actual.		6
Metodologías Activas y/o estrategias didácticas sugeridas:	AE1: Aprendizaje Basado en Proyectos.			
	AE2: Aprendizaje Basado en Proyectos. Trabajo en equipo.			
	AE3: Estudio Aprendizaje Situado.			
Evaluación Formativa sugerida:	Evidencia de Aprendizaje		Instrumentos y criterios de Evaluación	
	AE1: Establece una herramienta de autogestión (Planificación estratégica, cronograma, matriz Eisenhower, técnica de Pomodoro).		AE1: Instrumento Guía de observación. Criterios de evaluación - Cumple con las características de la herramienta elegida. - Integra sus componentes de manera correcta.	
	AE2:		AE2:	



Unidad de Aprendizaje: Desarrollo Personal

Ramas de Conocimiento: (ICFM-CSA-CMB)

	Listado de retos personales con reflexión.	Instrumento Lista de cotejo. Criterios de evaluación - Identifica al menos 2 retos. - Asigna un nombre creativo a cada uno de los retos identificados. - Emite una reflexión crítica con argumentos objetivos.
	AE3: Infografía de su yo integral (biológico, psicológico y social) de su proyecto personal en su contexto actual.	AE3: Instrumento Lista de cotejo. Criterios de evaluación - Incluye las 3 dimensiones de su yo integral (biológico, psicológico y social). - Identifica sus habilidades blandas para la competitividad. - Incorpora su proyecto personal en la dimensión que corresponde. - Redacta una conclusión relacionada con su contexto actual.
Ejes transversales: ✓ Sustentabilidad y Responsabilidad Politécnica ✓ Igualdad Sustantiva y Cultura de Paz ✓ Internacionalización	Sustentabilidad y Responsabilidad Politécnica: - El "Entorno Situado" implica que el alumno reconozca la crisis ambiental y social de su comunidad. Su proyecto personal de vida no puede ser egoísta; debe responder al compromiso social del IPN ("La Técnica al Servicio de la Patria"). - Aplicación: Al definir su contexto actual, el alumno identifica cómo sus hábitos diarios (consumo de agua, energía, generación de residuos) impactan su entorno inmediato. Igualdad Sustantiva y Cultura de Paz: - El "Yo Integral" abarca la salud mental y emocional. La cultura de paz comienza con el autoconocimiento y la regulación emocional, evitando la violencia intrapersonal (autocrítica destructiva, burnout). - Aplicación: Analizar si en su entorno situado existen dinámicas de desigualdad de género o violencia, y cómo el estudiante puede ser un agente de cambio desde su trinchera personal. Internacionalización: - Conectar el proyecto personal con la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la ONU. - Aplicación: Que el estudiante identifique con cuál o cuáles ODS se alinea su proyecto personal y consumo responsables. Esto le da una visión global a su realidad local.	



Unidad de Aprendizaje: Desarrollo Personal

Ramas de Conocimiento: (ICFM-CSA-CMB)

❖ PLAN DE EVALUACIÓN ❖

Nº	Unidad de Competencia	Evidencia Integradora	Instrumentos de evaluación	Porcentaje de Acreditación
1	Distingue la dimensión psicológica, social y biológica del "yo integral" mediante el análisis para identificar cómo interactúan entre sí y cómo influyen en el comportamiento e identidad del individuo en su entorno cotidiano.	Collage integral.	Instrumento Rúbrica Criterios de evaluación • Pirámide de Maslow. • Hábitos saludables básicos. • Atributos humanos. • Hábitos de los adolescentes altamente efectivos.	30%
2	Evalúa la viabilidad y coherencia de un proyecto personal, mediante el juicio crítico de sus componentes y estrategias para la toma de decisiones que promuevan el autodesarrollo en un marco de comunicación asertiva.	Proyecto personal a mediano plazo.	Instrumento Rúbrica Criterios de evaluación • Ubique su análisis Smart • Contiene los componentes de un proyecto • FODA • Identifica la herramienta de planificación	40%
3	Adapta una estrategia integral a partir de la evaluación crítica de sus habilidades blandas, áreas de oportunidad y el entorno actual, para consolidar una competitividad integral en la resolución de retos y mejoras a su proyecto en base al pensamiento crítico.	Infografía del proyecto personal integrando su contexto actual.	Instrumento: Rúbrica Criterios de evaluación • Propone estrategias que favorezcan su proyecto personal considerando los retos • Incluye las 3 dimensiones de su yo integral (biológico, psicológico y social) • Identifica sus habilidades blandas para la competitividad • Incorpora su proyecto personal en la dimensión que corresponde. • Redacta una conclusión relacionada con su contexto actual.	30%



Unidad de Aprendizaje: Desarrollo Personal

Ramas de Conocimiento: (ICFM-CSA-CMB)

◆ PERFIL DOCENTE ◆

La Unidad de Aprendizaje Desarrollo Personal contará con un **docente titular** por grupo.

El profesor que imparta la Unidad de Aprendizaje Desarrollo Personal contará con las habilidades en el manejo de los saberes disciplinares y/o profesionales, así como su disposición, autoridad y tolerancia en el manejo de grupos de aprendizaje. Por lo tanto, debe poseer y contar con los siguientes puntos.

En el campo de su especialización:

- Énfasis central en la reflexión sobre el sentido de la vida, valores, identidad, autoconocimiento y ética, que promueva en la y los estudiantes una vida holística saludable en armonía, encaminado al campo humanístico sin dejar de lado los aspectos tecnológicos hacia donde se formará como futuro profesionista del Instituto Politécnico Nacional.
- Conocimiento y comprensión de los ODS de la Agenda 2030.
- Liderazgo en gestión del trabajo colaborativo.
- Experiencia en la coordinación de proyectos académicos.

En el campo pedagógico:

- Fomentar procesos de enseñanza-aprendizaje que le permitan interpretar y resolver las necesidades educativas de los alumnos, tomando en cuenta sus capacidades, habilidades e intereses.
- Desarrollar procesos de enseñanza aprendizaje, utilizando métodos basados en proyectos reales, aprovechando espacios educativos distintos a las aulas, para mejorar la calidad y pertinencia de la formación.
- Habilidades tecnológicas para crear recursos educativos digitales y ambientes virtuales y mixtos de aprendizaje.
- Sentido de pertenencia docente, donde se busque la actualización, mejora e innovación de su práctica.

En el campo de la investigación:

- Fortalecer el trabajo académico a partir del aprovechamiento de los resultados y productos de los proyectos de investigación.

Perfil Profesional

Carreras afines:

- Licenciado en psicología, pedagogía, psicopedagogía, trabajo social, antropología, administración, educación, ciencias de la familia y desarrollo humano.

Maestría:

- Maestría o Doctorado en Educación / Docencia
- Maestría en Psicología Educativa o Psicopedagogía
- Maestría en Orientación Educativa o Vocacional:
- Maestría en Terapia Familiar o Desarrollo Humano
- Maestría en Ciencias Sociales, administración
- Dos años de experiencia en el área docente, iniciativa pública o privada aplicando los conocimientos de la unidad de aprendizaje.



Unidad de Aprendizaje: Desarrollo Personal

Ramas de Conocimiento: (ICFM-CSA-CMB)

❖ **BIBLIOGRAFÍA** ❖

Número y Nombre de la Unidad Didáctica	FORMATO APA	CLASIFICACIÓN	
		Básico	Consulta
1. Desarrollo integral del ser	Castro, J. y Vargas, H. (2023). <i>Desarrollo Biopsicosocial en niños y adolescentes</i> (Tomo 1). Fondo Editorial Cayetano	X	
	Calicchio, S. (2023). <i>Abraham Maslow, de la jerarquía de necesidades a la autorrealización</i> . Stefano Calicchio	X	
	Adelante ADRA. (2012, 4 de diciembre). <i>El triángulo de la salud-El estrés</i> . [Video]. YouTube. https://youtu.be/_wPkBSvbbUk		X
	Epel, E. (2024). <i>La receta para la calma. 7 días para deshacerte del estrés y cultivar la serenidad y la alegría</i> . Diana		X
	Covey, S. (2023). <i>Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos en la era digital</i> . Debolsillo.	X	
	Kabat-Zinn, J. (2009). <i>Vivir la catástrofe total: usar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad</i> . Kairós		X
2. Proyecto personal	Cabrera, A. y Palacios, A. (2019). <i>Desarrollo Personal: Sonando, Planeando, Haciendo</i> . Éxodo.		X
	Arellano, J. (2019). <i>Proyecto de vida: Cómo construir una vida plena y exitosa</i> . Alfaomega		X
	Secretaría de Educación Pública y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2024). <i>Manual de toma de decisiones</i> . https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2025/01/Manual-toma-de-decisiones.pdf .		X
	Candelas, E., Hernández, F., Montero, G., García, M. E., García, M. P. y García, M. (2017). <i>Fundamentos de administración</i> . Sistema Universidad Abierta y Educación a Distancia, Facultad de Contaduría y Administración, Universidad Nacional Autónoma de México. http://fcasua.contad.unam.mx/apuntes/interiores/docs/20172/administracion/1/apunte/LA_1143_20016_A_Fundamentos_de_Administracion.pdf		X
	Supérate con Psicología. (2021, 26 de abril). <i>¿Cómo tomar decisiones correctas?</i> [Video]. YouTube. [Video]. https://youtu.be/j1IWXdBOBHM		X
	Salgado, J. y Guerrero, L. (2024). <i>Desarrollo Personal</i> . México: Grupo Editorial Éxodo.	X	
	Nueva Escuela Mexicana (2026). <i>¿Qué es la comunicación asertiva y sus técnicas esenciales?</i> https://nuevaescuelamexicana.org/comunicacion-asertivo/		X
	Steffens, G. y Cadiat, A. (2016). <i>Los criterios SMART: el método para fijar objetivos con éxito</i> . 50Minutos.Es		X
3. Proyecto personal en su contexto actual	Steel, P., Taras, D., Ponak, A. y Kammeyer-Mueller, J. (2022). Autorregulación de plazos de entrega ajustados: el papel de la procrastinación en el desempeño laboral. <i>Frontiers in Psychology</i> , 12, 783-789.		X



Unidad de Aprendizaje: Desarrollo Personal

Ramas de Conocimiento: (ICFM-CSA-CMB)

Porter, M. (2017). <i>Ser competitivo</i> . Ediciones Deusto.		X
Salgado, J. y Guerrero, L. (2024). <i>Desarrollo Personal</i> . Grupo Editorial Éxodo.		X
Goleman, D. (2018). <i>La inteligencia emocional: por qué es más importante que el cociente intelectual</i> . Vergara	X	
Williams, J. (2019). <i>Inteligencia emocional: La transformación mental de 21 días para dominar sus emociones, mejorar sus habilidades sociales y lograr mejores y más felices relaciones</i> . James W. Williams	X	
Castillo, B. (2026) <i>¿Cómo afecta tu personalidad? Ventajas y desventajas de ser competitivo</i> . Guía Universitaria. https://guiauniversitaria.mx/como-afecta-tu-personalidad-ventajas-y-desventajas-de-ser-competitivo/		X
Herrera, P. (2025, 8 de diciembre). Escuchar, contener y sostener: claves para comprender la adolescencia actual. <i>UNAM Global Revista</i> . https://unamglobal.unam.mx/global_revista/adolescencia-actual-contener-escuchar/		X
Papalia, D.E., Feldman, R. D, Martorell, G. (2012). <i>Desarrollo humano</i> (12.ª ed.). McGraw-Hill Education.		X
Díaz, I. (2024). <i>Calidad de vida según la ONU: qué mide y cómo mejorarla de verdad</i> . Ecología Digital. https://ecologiadigital.bio/que-es-la-calidad-de-vida-segun-la-onu/		X
Imai, M. (2023). <i>Kaizen. La clave de la ventaja competitiva japonesa</i> . Grupo Editorial Patria.		X
Michaux, S. (2019). <i>Las cinco fuerzas de Porter</i> . 50Minutos.es		X



Unidad de Aprendizaje: Desarrollo Personal

Ramas de Conocimiento: (ICFM-CSA-CMB)

❖ PROGRAMA SINTÉTICO ❖

DESARROLLO PERSONAL

Diseña un proyecto personal integrando el diagnóstico de su Yo integral, herramientas de planificación estratégica y su entorno, para trazar rutas de acción en su toma de decisiones que respondan de manera competitiva a sus áreas de oportunidad y a los retos de crecimiento personal que demanda su contexto actual.

N°	Unidad Didáctica	Unidad de Competencia	Aprendizajes Esperados	Contenidos conceptuales
1	Desarrollo integral del ser	Distingue la dimensión psicológica, social y biológica del "yo integral" mediante el análisis para identificar cómo interactúan entre sí y cómo influyen en el comportamiento e identidad del individuo en su entorno cotidiano.	AE1: Comprende la interrelación entre las dimensiones del yo integral y su vínculo con la satisfacción de las necesidades humanas identificando cómo los hábitos saludables básicos y los estándares de bienestar contribuyen a la construcción de su calidad de vida. AE2: Aplica hábitos altamente efectivos en su vida cotidiana para potenciar sus atributos humanos ejecutando acciones concretas que favorezcan su desarrollo personal y el logro de sus metas. AE3: Analiza el impacto de las barreras afectivas en sus hábitos mediante la autoevaluación con la ventana de Johari para identificar factores que favorecen su desarrollo personal de manera crítica.	- El yo integral y sus dimensiones (psicológica, social y biológica). - Necesidades humanas y la pirámide de Maslow. - Bienestar y calidad de vida basado en los estándares de la OMS. - Hábitos saludables básicos (sueño, alimentación, actividad física moderada, descanso). - Atributos humanos. (conocimientos, habilidades, aptitudes, actitudes, valores y hábitos). - Hábitos de los adolescentes altamente efectivos (referencia a 7 hábitos de los adolescentes según Sean Covey). - Barreras afectivas en los hábitos de estudio: estrés, procrastinación y miedo a la frustración. - Mapa de mi yo actual (ventana de Johari).
2	Proyecto personal	Evalúa la viabilidad y coherencia de un proyecto personal, mediante el juicio crítico de sus componentes y estrategias para la toma de decisiones que promuevan el autodesarrollo en un marco de comunicación asertiva.	AE1: Aplica los componentes y la temporalidad de un proyecto personal mediante el diseño de una planeación estratégica y el análisis SMART, para establecer metas viables que orienten su desarrollo personal a mediano plazo. AE2: Distingue estrategias de autogestión, mediante la identificación de sus funciones	- Análisis SMART. ¿Qué es un proyecto personal? - Componentes de un proyecto personal (misión, visión, valores, estrategias, metas y objetivos). - Temporalidad de un proyecto personal (corto, mediano y largo plazo). - Herramientas de autogestión para un proyecto personal (Planificación estratégica, cronograma, matriz Eisenhower, técnica de Pomodoro).

Unidad de Aprendizaje: Desarrollo Personal

Ramas de Conocimiento: (ICFM-CSA-CMB)

			e impacto para determinar la combinación más eficiente en la ejecución de su proyecto personal. AE3: Valora la viabilidad de sus metas personales mediante el juicio crítico de su matriz FODA aplicando la comunicación asertiva para argumentar los ajustes necesarios en el logro de su proyecto personal.	• FODA (del proyecto personal). • Comunicación asertiva y empática.
3	Proyecto personal en su contexto actual	Adapta una estrategia integral a partir de la evaluación crítica de sus habilidades blandas, áreas de oportunidad y el entorno actual, para consolidar una competitividad integral en la resolución de retos y mejoras a su proyecto en base al pensamiento crítico.	AE1: Establece los alcances de las herramientas de autogestión, considerando factores de prioridad e importancia, para seleccionar los mecanismos óptimos que resuelvan las necesidades específicas de su proyecto personal en el contexto actual. AE2: Evalúa de forma reflexiva el impacto del escenario contemporáneo en el desarrollo de su proyecto personal, dictaminando la relevancia de sus áreas de oportunidad y retos de crecimiento para validar de forma autónoma la solución o mejoras de su proceso de formación integral. AE3: Elabora una representación gráfica, articulando los componentes del Yo Integral, la competitividad integral (habilidades blandas y actitudes de mejora), para generar propuestas de valor que atiendan los retos y necesidades de su entorno de forma analítica.	• Establecimiento de herramientas de autogestión para la aplicación de un proyecto personal en su contexto actual (Planificación estratégica, cronograma, matriz Eisenhower, técnica de Pomodoro). • El contexto actual y mi proyecto personal. • Áreas de oportunidad. • Retos de crecimiento personal. • Impacto de mi proyecto personal en la sociedad. • El Yo Integral y el Entorno Situado. • Desarrollo de la Competitividad Integral.

