



## 1. Datos Generales de la asignatura

Nombre de la asignatura:	Desarrollo Humano
Clave de la asignatura:	GEC-2305
SATCA <sup>1</sup> :	2-2-4
Carrera:	Ingeniería en Gestión Empresarial

## 2. Presentación

### Caracterización de la asignatura

La asignatura de Desarrollo Humano se integra en el plan de estudios con el objetivo de generar un espacio de conciencia a través de su promoción, invitar al estudiantado a la aplicación de lo aprendido en el tema de valores universales en su vida diaria, en torno a lo que es el ser humano y su desarrollo responsable en la sociedad; que identifique los factores que inciden en su comportamiento y los que son necesarios desarrollar para su autorrealización personal y profesional, con énfasis en su estructura psicológica y el desarrollo de sus potencialidades de ser humano; lo anterior para que adquiera el compromiso de su formación integral permanente y su actualización profesional continua de manera autónoma; con la finalidad de mejorar su salud emocional, asumir las implicaciones en su desempeño personal y profesional en el entorno, social, cultural, económico y político con tendencia a favorecer la convivencia armónica consigo mismo y en su entorno profesional y social.

La dinámica del mundo actual es compleja, llena de actividades y retos económicos, culturales, sociales, comerciales, ambientales, entre otros. El ser humano que demanda el mundo contemporáneo debe ser solidario, creativo, afectivamente integrado, democrático, amoroso, feliz, con pensamiento crítico fundamentado en conocimientos tanto humanos, como económicos, tecnológicos, científicos, culturales, ecológicos; debe estar comprometido con la biodiversidad, la singularidad y la pluralidad de todos los habitantes de la tierra, la diversidad de culturas, de pensamiento y con los seres más vulnerables del planeta.

En el contexto actual es necesario que la educación permita a las personas, el conocimiento y la interpretación de un mundo globalizado y cómo insertarse en él como ser humano para un desempeño exitoso en todos los ámbitos; basado en el amor a sí mismo, a la familia, al prójimo y a la patria.

Para el desarrollo de la persona en su totalidad, debemos inscribir en su identidad cultural, familiar, social y democrática, los siguientes puntos:

- a) La conciencia antropológica que reconoce la unidad y respeto en la interculturalidad, en convivencia amorosa y feliz, en las diferentes esferas sociales, haciendo énfasis primordial la familia como base fundamental de la convivencia humana.
- b) La conciencia ecológica es decir la conciencia de habitar con todos los seres mortales una misma esfera viviente.
- c) La conciencia ética terrenal, es decir de la responsabilidad y de la solidaridad para los hijos de la tierra.
- d) La conciencia espiritual de la humana condición que viene del ejercicio complejo del pensamiento que nos permite comprendernos y autoanalizarnos.

<sup>1</sup> Sistema de Asignación y Transferencia de Créditos Académicos



El propósito de esta asignatura es proporcionar un marco de referencia teórico, autorreflexivo y metodológico para desarrollar al ser humano filosóficamente complejo y multidimensional; y tiene como objetivo propiciar el descubrimiento de las potencialidades del ser humano Biológico- Psicológico- Social - Cultural - Temporal - Espacial – Ecológico- Espiritual, que contribuye al desarrollo integral del estudiantado para que aprenda a convivir y a comunicarse armónicamente consigo mismo y con las demás personas y su entorno.

#### Intención Didáctica

El enfoque sugerido para la asignatura requiere que las actividades prácticas promuevan el desarrollo de habilidades basándose en el análisis de las vivencias y experiencias del estudiantado, soportadas en las diferentes teorías relacionadas con los temas propuestos en el plan de estudios; tratando de que se establezca una introspección (metacognición) y lograr el desarrollo en sociedad. Las actividades deben considerar la aplicación de técnicas que impliquen una mayor interacción entre estudiantes y el docente, fomentando en ellos la reflexión y el análisis crítico sobre lo que aprenden, que contribuya a brindarles herramientas conceptuales para entender las conductas personales dentro de la sociedad para su estabilidad emocional y el óptimo desarrollo con derivaciones en los diferentes ámbitos de su vida.

El programa de la asignatura consta de cuatro temas: en el primer tema, se conceptualiza el desarrollo humano desde los conceptos clásicos para el desarrollo de la persona y su adaptación para la vida social; además, de poder analizar la vivencia de los aspectos de la personalidad y sus valores. Se pretende que sea de manera conceptual básica para que comience a reconocerse como persona, integrante de una sociedad que aprende y vive sus valores.

En el segundo tema, se plantea con la finalidad de sensibilizar al estudiante a mejorar día a día a través de fomentar su autoestima, el amor propio y el crecimiento en las esferas de su vida en el pleno desarrollo y bienestar físico, emocional, intelectual, social, creativo, estético, moral y espiritual.

Para el tercer tema, se estudian los aspectos de la vivencia de la persona dentro de su propio marco de referencia, instruido en la sociedad, para la vida en bienestar desde la propia regulación; por ello se debe respetar el derecho, que todo ser humano tiene, de disfrutar de las condiciones óptimas que hagan posible la realización de la existencia con autorrealización y felicidad.

Por último, en el cuarto tema, se plantea analizar el concepto de bienestar y promover las condiciones que aporten a su desarrollo personal, favoreciendo las competencias para la convivencia armónica, la consolidación de la paz y el bienestar social.

Para las actividades prácticas sugeridas, es conveniente que se busque guiar a sus estudiantes para la consecución de ella y aunque no son exhaustivas, se sugieren sobre todo las necesarias, seas las que se proponen o las de creación propia del docente para hacer más significativo y efectivo el aprendizaje.

Algunas de las actividades sugeridas, se pueden realizar como actividades extraclase y comenzar el trabajo con los temas a partir de la discusión de los resultados de las observaciones.

Se busca partir de experiencias concretas y cotidianas, para que el estudiantado se acostumbre a reconocer los fenómenos psicológicos y sociales en su persona y su alrededor, que inciden de manera individual y que no sólo se hable de ellos en el aula sino que formen parte de su proceder diario. Es importante ofrecer escenarios distintos, ya sean naturales, contruidos o virtuales.

**Competencias Instrumentales**

- Conocimientos generales básicos
- Habilidades de gestión de la información
- Capacidad de análisis y síntesis
- Comunicación oral y escrita
- Toma de decisiones

**Competencias interpersonales:**

- Habilidades interpersonales
- Capacidad crítica y autocrítica.
- Compromiso ético
- Trabajo en equipo

**Competencias sistémicas.**

- Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica
- Habilidades de investigación
- Capacidad de generar nuevas ideas (creatividad)
- Capacidad de adaptarse a nuevas situaciones

**3. Participantes en el diseño y seguimiento curricular del programa**

Lugar y fecha de elaboración o revisión	Participantes	Observaciones
Instituto Tecnológico Superior de Irapuato, del 24 al 28 de agosto de 2009.	Representantes de los Institutos Tecnológicos de: Aguascalientes, Apizaco, Cajeme, Celaya, Chapala, Chihuahua, Ciudad Guzmán, Ciudad Juárez, Cosamaloapan, Cautla, Culiacán, Durango, Ecatepec, Ensenada, Hermosillo, Irapuato, La Laguna, Lázaro Cárdenas, Lerdo, Lerma, Los Mochis, Matamoros, Mérida, Mexicali, Minatitlán, Nuevo Laredo, Orizaba, Piedras Negras, Reynosa, Salina Cruz, Saltillo, Sur De Guanajuato, Tantoyuca, Tijuana, Toluca, Tuxtepec, Veracruz y Xalapa.	Reunión Nacional de Diseño e Innovación Curricular para el Desarrollo y Formación de Competencias Profesionales de las Carreras de Ingeniería Eléctrica, Ingeniería Electromecánica, Ingeniería Electrónica e Ingeniería Mecatrónica.



<p>Instituto Tecnológico de Mexicali, del 25 al 29 de enero del 2010.</p>	<p>Representantes de los Institutos Tecnológicos de:</p> <p>Aguascalientes, Apizaco, Cajeme, Celaya, Chapala, Chihuahua, Ciudad Guzmán, Ciudad Juárez, Cosamaloapan, Cuautla, Durango, Ecatepec, Ensenada, Hermosillo, Irapuato, La Laguna, Lázaro Cárdenas, Lerdo, Lerma, Los Mochis, Matamoros, Mérida, Mexicali, Minatitlán, Nuevo Laredo, Orizaba, Piedras Negras, Reynosa, Salina Cruz, Saltillo, Sur de Guanajuato, Tantoyuca, Toluca, Tuxtepec, Veracruz y Xalapa.</p>	<p>Reunión Nacional de Consolidación de los Programas en Competencias Profesionales de las Carreras de Ingeniería Eléctrica, Ingeniería Electromecánica, Ingeniería Electrónica e Ingeniería Mecatrónica.</p>
<p>Instituto Tecnológico de la Laguna, del 26 al 29 de noviembre de 2012.</p>	<p>Representantes de los Institutos Tecnológicos de: Orizaba, Querétaro, Celaya, Aguascalientes, Alvarado, Cuautitlán Izcalli, La Laguna y Lerdo.</p>	<p>Reunión Nacional de Seguimiento Curricular de los Programas en Competencias Profesionales de las Carreras de Ingeniería Eléctrica, Ingeniería Electromecánica, Ingeniería Electrónica, Ingeniería Mecánica e Ingeniería Mecatrónica.</p>
<p>Instituto Tecnológico de Toluca, del 10 al 13 de febrero de 2014.</p>	<p>Representantes de los Institutos Tecnológicos de:</p> <p>Aguascalientes, Boca del Río, Celaya, Mérida, Orizaba, Puerto Vallarta y Veracruz.</p>	<p>Reunión de Seguimiento Curricular de los Programas Educativos de Ingenierías, Licenciaturas y Asignaturas Comunes del SNIT.</p>



<p>Tecnológico Nacional de México, del 25 al 26 de agosto de 2014.</p>	<p>Representantes de los Institutos Tecnológicos de: Aguascalientes, Apizaco, Boca del Río, Celaya, Cerro Azul, Cd. Juárez, Cd. Madero, Chihuahua, Coacalco, Coatzacoalcos, Durango, Ecatepec, La Laguna, Lerdo, Matamoros, Mérida, Mexicali, Motul, Nuevo Laredo, Orizaba, Pachuca, Poza Rica, Progreso, Reynosa, Saltillo, Santiago Papasquiario, Tantoyuca, Tlalnepantla, Toluca, Veracruz, Villahermosa, Zacatecas y Zacatepec. Representantes de Petróleos Mexicanos (PEMEX).</p>	<p>Reunión de trabajo para la actualización de los planes de estudio del sector energético, con la participación de PEMEX.</p>
<p>Ciudad de México 28 al 30 de junio de 2023.</p>	<p>Representantes de los Institutos Tecnológicos de: Santiago Papasquiario, Cd. Acuña, Ocotlán, Minatitlán, Tepic, Puerto Progreso, Sur de Guanajuato, de la Montaña, de Tuxtla Gutiérrez y de Irapuato.</p>	<p>Reunión de trabajo para la actualización de asignaturas.</p>

4. Competencia(s) a desarrollar

<p>Competencia(s) específica(s) de la asignatura</p>
<p>Determina los elementos que integran el desarrollo humano, reconociendo sus propias fortalezas y potencialidades que le permitan interactuar consigo mismo, con su entorno y contribuir aportando al bienestar armónico común de forma efectiva y responsable.</p>

5. Competencias previas

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Expresión oral y escrita.</li> <li>2. Capacidad de análisis.</li> <li>3. Capacidad reflexiva.</li> <li>4. Habilidades de gestión de información</li> </ol>
--

## 6. Temario

No.	Temas	Subtemas
1	Fundamentos del Desarrollo Humano.	1. Concepto de Desarrollo Humano y su importancia. 1.1 El yo biopsicosocial 1.2 Personalidad 1.2.1 Temperamento 1.2.2 Carácter 1.3 Motivación 1.3.1 Teoría de la Motivación 1.3.2 Jerarquía de las necesidades 1.4 Valores que contribuyen al desarrollo humano. 1.4.1 Respeto 1.4.2 Honestidad 1.4.3 Familia 1.4.4 Amor 1.4.5 Gratitude 1.4.6 Perdón 1.4.7 Cultura 1.4.8 Autenticidad
2	Autoconocimiento y amor propio.	2.1 Autoestima 2.1.1. Autoconcepto. 2.1.2. Autoaceptación. 2.1.3. Desarrollo de la autoestima. 2.2 Superación Personal 2.2.1. Aspectos de la superación personal. 2.2.2.1 Físico. 2.2.2.2 Emocional. 2.2.2.3 Intelectual. 2.2.2.4 Social. 2.2.2.5 Creativo. 2.2.2.6 Estético. 2.2.2.7 Moral. 2.2.2.8 Espiritual. 2.3 Amor propio 2.3.1. Reconocimiento de las cualidades, capacidades, virtudes y barreras personales. 2.3.2 Beneficios del amor propio. 2.4 La importancia de la autoestima en las relaciones interpersonales.
3	Bienestar personal y autorrealización.	3.1 Actitud mental positiva. 3.2 Autodisciplina. 3.2.2. Desarrollo de la autodisciplina. 3.2.3. Hábitos y costumbres. 3.2.4. Establecimiento de prioridades y límites.

		<p>3.3 Autocuidado físico, mental, social, emocional.</p> <p>3.4 Caracterización de la persona autorrealizada.</p> <p>3.4.1. Felicidad.</p> <p>3.5 Gestión emocional.</p> <p>3.5.1 Creatividad, resolución de problemas.</p> <p>3.6. Proactividad.</p> <p>3.7 Resiliencia.</p>
4	Estrategias y propuestas para el desarrollo humano.	<p>4.1 Concepto y enfoque del bienestar social y habilidades que lo favorecen.</p> <p>4.2.1 Comunicación asertiva.</p> <p>4.2.3. Redes de apoyo.</p> <p>4.2.4 Trabajo colaborativo.</p> <p>4.2.6 Empatía.</p> <p>4.2.7 Duelo</p> <p>4.2.8 Perdón</p> <p>4.2.9 Gratitud</p> <p>4.3 El impacto de la armonía en el desarrollo humano.</p>

7. Actividades de aprendizaje de los temas

Nombre del tema	
1. Fundamentos de desarrollo humano	
Competencias	Actividades de aprendizaje sugeridas
<p>Específica(s):</p> <p>Reconoce el concepto de desarrollo humano, destacando sus componentes para la mejora de los aspectos de su personalidad y valores propios.</p> <p>Genéricas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad de abstracción, análisis y síntesis.</li> <li>• Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica.</li> <li>• Capacidad para organizar y planificar el tiempo.</li> <li>• Habilidades en el uso de las tecnologías de la información y de la comunicación.</li> <li>• Capacidad de investigación.</li> <li>• Habilidades para buscar, procesar y analizar información de diversas fuentes.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizar una autorreflexión acerca del histórico de su desarrollo humano en el ámbito biológico, psicológico y social, posteriormente plasmarlo en una representación a elegir: Dibujo geométrico, línea del tiempo, pintura, canción, una máquina, entre otros.</li> <li>2. Relatar la teoría de Abraham Maslow y la jerarquía de las necesidades y hacer comentarios respecto a su impacto en el desarrollo biológico, psicológico y social, además de cómo se experimenta esta teoría en su vida cotidiana.</li> <li>3. A través de una investigación documental, analizar el concepto de desarrollo humano y su importancia para la convivencia armónica en la vida personal, profesional y social.</li> <li>4. Realizar un mapa conceptual sobre las teorías del desarrollo y cómo se</li> </ol>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad para identificar, plantear y resolver problemas.</li> <li>• Capacidad crítica y autocrítica</li> <li>• Habilidad para trabajar en forma autónoma.</li> <li>• Capacidad de trabajo en equipo.</li> </ul>	<p>relacionan con su propio proceso de desarrollo.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Compartir en plenaria la información, apoyándose de algún recurso didáctico.</li> <li>6. Revisar la escala de valores de Marx Scheller para el establecimiento de la propia considerando los valores que contribuyen al desarrollo humano.</li> <li>7. Inventar un escrito libre en el cual exprese su conciencia humana en relación con aquello en lo que es bueno, lo que ama, lo que el mundo necesita y lo que puede aportar desde su desarrollo humano. Enlistar los hallazgos al respecto.</li> <li>8. Crear un collage con material a elegir en el cual representen los valores que significan su propio desarrollo humano.</li> </ol>
<p>Nombre del tema <b>2. Autoconocimiento y amor propio.</b></p>	
<p>Competencias</p>	<p>Actividades de aprendizaje sugeridas</p>
<p>Específica(s):</p> <p>Evalúa su proceso de autoconocimiento y autoestima reconociendo los aspectos que favorecen la superación personal, para potencializar su amor propio.</p> <p>Genéricas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad de abstracción, análisis y síntesis.</li> <li>• Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica.</li> <li>• Capacidad para organizar y planificar el tiempo.</li> <li>• Habilidades en el uso de las tecnologías de la información y de la comunicación.</li> <li>• Capacidad de investigación.</li> <li>• Habilidades para buscar, procesar y analizar información de diversas fuentes.</li> <li>• Capacidad para identificar, plantear y resolver problemas.</li> <li>• Habilidad para trabajar en forma autónoma.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Determinar el concepto de autoestima con base en la revisión de diferentes fuentes bibliográficas y con base en el autoanálisis construir un concepto propio.</li> <li>2. Elaborar el “círculo de vida” actividad donde se asignen porcentajes a los aspectos de la superación personal acordes al cuidado que se considera tener en cada uno.</li> <li>3. Redactar un informe autorreflexivo sobre la importancia de los aspectos que involucran la superación personal y cómo los aplica en su vida.</li> <li>4. Elaborar una pintura, fotografía, collage de fotografías, historieta, entre otros, donde reflexione acerca de la importancia del amor propio y plasmar los elementos que lo integran.</li> <li>5. Participar en plenaria, intercambiando opiniones acerca de la importancia de fortalecer la autoestima en las relaciones interpersonales.</li> </ol>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad de trabajo en equipo.</li> </ul>	
<p>Nombre de tema 3. Bienestar personal y autorrealización</p>	
<p>Competencias</p>	<p>Actividades de aprendizaje sugeridas</p>
<p>Específica(s):</p> <p>Clasifica los aspectos que contribuyen al cuidado y bienestar personal, a través del análisis cada uno de ellos para definir un esquema de autorrealización.</p> <p>Genéricas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Capacidad de abstracción, análisis y síntesis.</li> <li>2. Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica.</li> <li>3. Capacidad para organizar y planificar el tiempo.</li> <li>4. Habilidades en el uso de las tecnologías de la información y de la comunicación.</li> <li>5. Capacidad de investigación.</li> <li>6. Habilidades para buscar, procesar y analizar información de diversas fuentes.</li> <li>7. Capacidad para identificar, plantear y resolver problemas.</li> <li>8. Habilidad para trabajar en forma autónoma.</li> <li>9. Capacidad de trabajo en equipo.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Describir, desde su actuar personal, las características de una actitud mental positiva, que permite finalmente acercarnos a la felicidad, al estar en mayor armonía con el medio ambiente que nos rodea y de las personas que están en ese entorno.</li> <li>2. Elaborar una composición diseñada con figuras geométricas acerca de las características de una mentalidad positiva resaltando el análisis de su propio estatus.</li> <li>3. Revisar los videos de Kenji Yokoi como recurso didáctico para elaborar un video corto en línea que acerca del significado y desarrollo de la autodisciplina.</li> <li>4. Diseñar una campaña de sensibilización por medio de organizadores gráficos sobre la importancia del autocuidado físico, mental, social y emocional.</li> <li>5. Reflexionar sobre el concepto de autorrealización por medio de conferencias, videos cortos, podcast y elaborar su propia definición de autorrealización.</li> <li>6. Reflexionar sobre la importancia de una adecuada gestión de las emociones, desde su identificación, su expresión y su control.</li> <li>7. Elaborar un escrito con el cual exprese el significado propio de felicidad. Se sugiere realizar la <i>Práctica 2-Tema 3- Subtema 3.4.1: Qué es la felicidad.</i></li> <li>8. Intercambiar experiencias o realizar dinámicas vivenciales, socio y psicodramas para aplicar estrategias para la solución de distintos conflictos.</li> <li>9. Definir los factores que intervienen en la felicidad a través de entrevistas</li> </ol>

	<p>a personas con diversas características y exponer los resultados en plenaria.</p> <p>10. Describir lo que es resiliencia, y como lo ponemos en práctica en nuestra vida.</p> <p>11. Realizar material gráfico tipo collage, infografías con recortes de imágenes sobre la creatividad y como nos ayuda a encontrar vías alternativas de solución a problemas o situaciones.</p> <p>12. Indagar y analizar cuáles son las características de una persona resiliente y proactiva.</p> <p>13. En plenaria opinar acerca de los componentes que integran la realización personal y cómo plantear una meta personal y lograrla.</p>
<p>Nombre de tema 4. Desarrollo humano y bienestar social</p>	
<p>Competencias</p>	<p>Actividades de aprendizaje sugeridas</p>
<p>Específica(s):</p> <p>Valora las condiciones que aporten a su desarrollo personal, favoreciendo el logro de las competencias para la convivencia y el bienestar social.</p> <p>Genéricas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Capacidad de abstracción, análisis y síntesis.</li> <li>2. Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica.</li> <li>3. Capacidad para organizar y planificar el tiempo.</li> <li>4. Habilidades en el uso de las tecnologías de la información y de la comunicación.</li> <li>5. Capacidad de investigación.</li> <li>6. Habilidades para buscar, procesar y analizar información de diversas fuentes.</li> <li>7. Capacidad para identificar, plantear y resolver problemas.</li> <li>8. Habilidad para trabajar en forma autónoma.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hacer una indagación documental sobre el significado de Bienestar Social.</li> <li>2. Realizar una caricatura, experimento, juego, artículo sobre habilidades que favorecen el bienestar social:             <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Comunicación asertiva.</li> <li>b) Relaciones significativas.</li> <li>c) Redes de apoyo.</li> <li>d) Trabajo colaborativo.</li> <li>e) Inclusión.</li> <li>f) Empatía.</li> <li>g) Emprendedurismo</li> </ol> </li> <li>3. Realizar búsqueda en literatura sobre la comunicación asertiva y mediante una plenaria en grupo, analizan su comportamiento en relación con este tipo de comunicación.</li> <li>4. Realizar una dinámica grupal “Yo soy” y en una hoja todos se escriben las cualidades que destacan a otra persona con la finalidad de reforzarle.</li> <li>5. Elaborar una revista, física o digital en la cual, escriban los resultados obtenidos a través de las</li> </ol>



<p>Capacidad de trabajo en equipo.</p>	<p>entrevistas a personas que expresen historias relacionadas con la empatía, el duelo, el perdón, la gratitud y la empatía.</p> <p>6. Empezar una campaña a través de redes sociales para sensibilizar a la comunidad estudiantil, sobre la importancia del bienestar personal y social.</p>
--	---

8. Práctica(s)

<p>Se sugiere realizar las siguientes prácticas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analizar lecturas y generar debates para promover el intercambio de ideas en los temas relacionados al desarrollo del humano.</li> <li>2. Asistir a conferencias relacionadas con el desarrollo humano, reforzando los temas que se están revisando en el temario.</li> <li>3. Determinar los hechos, vivencias y experiencias individuales que han formado a la persona para descubrir sus áreas de oportunidad.</li> <li>4. Llevar un registro anecdótico de sus emociones durante el semestre, por parte del (de la) estudiante.</li> <li>5. Proyección de películas o cortometrajes en la cual los personajes expresen emociones, muestren cómo alcanzaron sus metas y desarrollaron sus ideas y tomen decisiones acerca del comportamiento.</li> <li>6. Organizar visitas para observar rasgos de la diversidad cultural del ser humano y cómo se relacionan a su desarrollo.</li> <li>7. Realización de su plan de vida, mediante una metodología adecuada a su realidad y su contexto como autobiografías, inventarios, historias de vida, línea de vida, línea del tiempo, introspección, fantasía dirigida.</li> <li>8. Identificación de su realidad social relacionadas con áreas de oportunidad y problemática para implementar propuestas de solución de acuerdo con su realidad y su contexto.</li> </ol> <p>Práctica 1-Tema 1-Subtema 1.4 Valores que contribuyen al desarrollo humano Título de la práctica: Cultivando emociones y valores.</p> <p>Introducción: En esta práctica se pretende la búsqueda del crecimiento personal y el bienestar emocional que se ha vuelto una prioridad para muchas personas. En este contexto, la importancia de la autoconciencia y el desarrollo de habilidades emocionales se ha destacado como elementos fundamentales para alcanzar una vida armónica.</p> <p>La autoconciencia emocional nos permite comprender y gestionar de manera efectiva, lo que nos capacita para enfrentar los desafíos de la vida con mayor resiliencia y equilibrio. Asimismo, cultivar valores como la gratitud, el respeto, la honestidad, el amor, el perdón, entre otros, que nos conecta con nuestro sentido más profundo de humanidad y nos permite establecer relaciones más significativas con los demás.</p>
---

En este contexto, nace *Cultivando Emociones y Valores*, una práctica de desarrollo personal diseñada para guiar en el tema del autoconocimiento y fortalecimiento humano. A lo largo de este semestre o el tiempo que se estime pertinente, las personas participantes registrarán anecdóticamente sus emociones y experiencias diarias, explorando cómo los valores mencionados se manifiestan en su vida cotidiana.

Con sesiones grupales de reflexión, retos prácticos, estudios de casos y actividades enfocadas en cada valor, el(la) estudiante descubrirá nuevas perspectivas y herramientas para el cambio emocional y vivir en congruencia con sus principios. Así, *El Camino del Corazón* se convierte en una oportunidad única para fortalecer la conexión con nosotros mismos y con los demás, trazando un camino hacia una vida más auténtica, plena y en armonía con nuestros valores más profundos.

**Objetivo:** Fomentar el crecimiento emocional y el desarrollo de valores como la gratitud, el respeto, la honestidad, el amor y el perdón en la vida de los(las) estudiantes mediante el registro anecdótico de sus emociones y prácticas diarias.

**Duración:** Un semestre o adaptarlo a las condiciones y circunstancias que prevalecen  
**Preparación:** Sensibilización a los(las) estudiantes sobre el desarrollo de la experiencia de aprendizaje.

**Recursos:**

- Espacio adecuado para la presentación y reflexión.
- Material de escritura y papelería para la elaboración de las bitácoras de registro. Puede ser decorado por cada estudiante, de acuerdo con sus motivaciones.
- Puede proponerse el uso de dispositivos móviles para el registro.

**Descripción y acciones por seguir:**

1. **Introducción y establecimiento de intenciones:** Al inicio del semestre, se realizará una sesión introductoria para presentar los valores clave que se trabajarán y la importancia de la autoconciencia emocional en el crecimiento personal.
2. **Creación del "Diario personal de logros" o el nombre de preferencia:** Cada estudiante recibirá un cuaderno especial y simbólico para llevar un registro de sus emociones y experiencias en relación con los valores de gratitud, respeto, honestidad, amor, perdón, entre otros.
3. **Registro diario de emociones y prácticas de valores:** Los(las) estudiantes registrarán sus emociones diariamente, anotando la fecha, la situación desencadenante y una descripción de la emoción. Además, dedicarán un espacio para anotar prácticas de gratitud, momentos de respeto, actos de honestidad, demostraciones de amor, situaciones de perdón, entre otras experimentadas o practicadas.
4. **Sesiones grupales de reflexión y apoyo:** Cada mes o el tiempo que consideres prudente, se organizarán sesiones grupales donde tendrán la oportunidad de compartir sus experiencias emocionales y cómo aplicaron los valores en su vida diaria. Estas sesiones serán un espacio de apoyo y crecimiento conjunto.
5. **Retos y actividades prácticas:** Se propondrán retos y actividades prácticas relacionadas con cada valor, que podrán realizar individualmente o en grupos pequeños para aplicar y fortalecer los valores en diversas situaciones.

6. Ceremonia de cierre y agradecimiento: Al finalizar el semestre o el tiempo delimitado, se organizará una ceremonia de cierre en la que los alumnos compartirán sus aprendizajes y agradecerán a aquellos que los apoyaron en su camino de crecimiento emocional y de valores.

Métricas de éxito:

- Participación activa y compromiso durante la experiencia de aprendizaje.
- Cantidad y calidad de los reportes anecdóticos en la que plasme los valores desarrollados.
- Evaluación positiva sobre la utilidad de la práctica para mejorar el desarrollo personal y de los valores.
- Aumento de la autoconciencia y la gestión emocional.
- Crecimiento en emocional y en valores.

Reporte: Bitácora de registro atendiendo emociones y valores.

Práctica 2-Tema 3-Subtema 3.4.1: Felicidad

Título de la práctica: Cultivando el Bienestar: ¡Sé Feliz y Actívate!

Introducción:

La práctica "Cultivando el Bienestar: ¡Sé Feliz y Actívate!" busca empoderar y brindar una experiencia significativa y práctica para que sean protagonistas del alcance de su felicidad y bienestar. El enfoque en la reflexión, en un ir y venir, la planificación y el compromiso personal los motivará a llevar a cabo acciones concretas para mejorar su calidad de vida y brillar en bienestar en su día a día. Les permitirá descubrir herramientas para llevar una vida más plena y positiva, generando un impacto transformador en su bienestar emocional y en su entorno cercano.

Objetivo: Brindar a los estudiantes una experiencia de aprendizaje para explorar y diseñar actividades que promuevan la felicidad y el bienestar en sus vidas diarias, alentándolos a tomar acciones concretas para mejorar su calidad de vida.

Duración: 2 horas

Preparación: Sensibilización a los estudiantes sobre el desarrollo de la experiencia de aprendizaje

Recursos:

- Espacio adecuado para la presentación y el trabajo en grupos.
- Hojas de autoevaluación de bienestar impresas para cada estudiante.
- Pizarrón o papel grande y marcadores para la lluvia de ideas.
- Material de escritura y papelería para la elaboración de planes personales.

Descripción y acciones por seguir:

1. Dar la bienvenida y presentación (10 minutos)
  - a. Dar la bienvenida y presentar el propósito y los objetivos de la práctica
  - b. Establecer una atmósfera positiva y alentadora para fomentar la participación activa.

- c. Explica brevemente la importancia de la felicidad y el bienestar para nuestra vida cotidiana y que hay acciones que se pueden realizar para lograr un acercamiento o desarrollo de ella.
2. Conociendo el Bienestar (15 minutos)
  - a. Pide a los participantes que reflexionen sobre los momentos que consideran que han sido felices y han sentido el bienestar.
  - b. Realizar una breve explicación sobre el concepto de bienestar y considerar sus diferentes ámbitos y cómo está relacionado con la felicidad y la satisfacción personal.
  - c. Compartir datos y estudios sobre los beneficios de cultivar el bienestar en la vida diaria.
3. Autoevaluación de Bienestar (20 minutos)
  - a. Reflexionar sobre su bienestar actual y áreas que deseen mejorar.
4. Brainstorming de Actividades Felices (20 minutos)
  - a. Invitar a los participantes a platicar sobre actividades y prácticas que promuevan la felicidad y el bienestar. Considerar los diferentes ámbitos.
  - b. Propiciar la escucha activa y el intercambio de ideas.
  - c. Anotar todas las ideas en un pizarrón para la clase.
5. Diseño de un Plan Personal (30 minutos)
  - a. Elegirán actividades felices que resuenen con ellos, las cuales deseen implementar en su vida diaria y que aborden las diferentes dimensiones consideradas.
  - b. Cada estudiante elaborará un plan personalizado para incorporar estas actividades en su rutina, estableciendo metas claras y fechas de inicio. Puede ser un cronograma de actividades.
6. Compartir y compromiso (20 minutos)
  - a. Invitar a compartir sus planes personales en pequeños grupos.
  - b. Pueden compartir y discutir sobre las actividades de bienestar y felicidad que han identificado en sus reflexiones individuales y con otros.
  - c. Motivarles a comprometerse a llevar a cabo sus planes y compartir su experiencia en futuras sesiones.
  - d. Fomentar la retroalimentación positiva y el apoyo mutuo entre los compañeros.
7. Cierre y Reflexión (10 minutos)
  - a. Concluir la práctica destacando la importancia de la autoatención y la toma de acciones para el bienestar.
  - b. Motivar a llevar a cabo sus planes y compartir su experiencia en futuras sesiones.
  - c. Reflexión grupal con la lista de actividades de bienestar y felicidad en el pizarrón o papelote, para reconocer el poder que tienen ellos mismos y al alcance de sus manos.

Métricas de éxito:

- Participación activa y compromiso durante la práctica.
- Cantidad y calidad de ideas generadas para actividades felices.
- Elaboración de un plan personal.
- Evaluación positiva de estudiantes sobre la utilidad de la práctica para mejorar su bienestar.

Reporte: Cronograma de actividades de bienestar y felicidad, abordando las dimensiones correspondientes: Físico, social, emocional, espiritual, entre otros.

9. Proyecto de asignatura

El objetivo del proyecto que se proponga es demostrar el desarrollo y alcance de la(s) competencia(s) de la asignatura, considerando las siguientes fases:

A continuación, se sugiere el desarrollo de la siguiente propuesta de proyecto:

1. Desarrollar un proyecto por equipos de conciencia y del bien social, cada equipo expone en plenaria cuál es la idea describiendo, el contexto de aplicación, objetivos, propósitos, acciones a realizar, así como el impacto que tiene para quienes va dirigido el proyecto. El grupo vota de forma democrática cual es el proyecto más viable de realizar. Y todo el grupo se coordina para llevarlo a cabo.

Título del proyecto: "Cambiando el Presente, Impactando el Futuro: Conciencia y Bienestar"

Introducción

El proyecto *Cambiando el Presente, Impactando el Futuro: Conciencia y Bienestar Social*, busca no solo promover la conciencia personal, sino también inspirarlos a tomar acciones concretas para abordar los desafíos sociales en sus comunidades. La combinación de la conciencia personal con el bien social permitirá que los estudiantes se conviertan en agentes de cambio que transforman vidas y mejoran comunidades. La duración puede ser de un mes o ajustarlo de acuerdo con las condiciones particulares del entorno, para permitir un enfoque concentrado y efectivo en el logro de resultados significativos y de impacto en un corto período de tiempo.

Objetivo: El proyecto Conciencia Activa tiene como objetivo fomentar el desarrollo de la conciencia personal y promover el bien social a través de acciones concretas en el ámbito del desarrollo humano durante al menos un mes.

Duración: al menos un mes, aunque puede ajustarse a las consideraciones del docente y su entorno.

Preparación: Identificación del lugar para realizar la experiencia de aprendizaje y las acciones a desarrollar.

#### Recursos:

- Lápiz, papel, recursos digitales interactivos y de presentación electrónica en línea.
- Acceso y colaboración con organizaciones locales y líderes comunitarios para apoyar y fortalecer los proyectos.
- Apoyo institucional
- Espacio para realizar las reuniones, discusiones grupales y cierre del proyecto.
- Guías de observación y rúbricas.
- Bitácoras de registro.

#### Descripción y acciones por seguir:

##### Semana 1: Sensibilización y Formación

1. Organiza un evento de lanzamiento para invitarlos a participar en el proyecto: Conciencia Activa.
2. Comenta que la experiencia de aprendizaje consistirá en llevar a cabo un proyecto de servicio a la comunidad.
3. Realiza sesiones de sensibilización para que comprendan la importancia de la conciencia personal y el impacto positivo que pueden tener en sus comunidades.
4. Ofrece mini talleres de habilidades interpersonales, comunicación efectiva y trabajo en equipo para prepararlos a la colaboración en los proyectos. Puede considerar: invitar a personal expertas, pueden ser videoconferencias o videos especializados sobre el tema.

##### Semana 2: Identificación de Áreas de Intervención

1. Integrar equipos multidisciplinarios con base en los intereses y habilidades de cada estudiante.
2. Cada equipo indagará y evaluará las necesidades y desafíos sociales en su comunidad, seleccionando un área específica de intervención relacionada con el desarrollo humano.

##### Semana 3: Diseño e Implementación de Proyectos

1. Facilita una discusión grupal para seleccionar un proyecto de los varios identificados que sea factible y relevante para su comunidad.
2. Los equipos desarrollarán planes detallados para sus proyectos, estableciendo objetivos medibles y acciones concretas a realizar en el transcurso de la próxima semana.
3. Implementarán sus proyectos en colaboración con organizaciones locales y comunidades, asegurándose de involucrar a todas las partes interesadas.
4. Realiza una reunión grupal para que los participantes compartan sus experiencias y reflexiones sobre la implementación del proyecto.



#### Semana 4: Evaluación y Difusión de Resultados

1. Los equipos evaluarán los resultados y el impacto de sus proyectos en la comunidad y en su propio desarrollo personal.
2. Se organizará un evento de cierre para presentar los logros y experiencias de cada equipo, compartiendo los resultados obtenidos con la comunidad y otros estudiantes.
3. Animar a los participantes a identificar acciones futuras para seguir aplicando el desarrollo humano personal y comunitario.
4. Durante la sesión final donde los participantes compartan sus reflexiones, evidencias y aprendizajes adquiridos durante la actividad desarrollada en sus redes sociales. Puede someterse a concurso de los que reciban más me gusta.

Reporte: Se sugiere el uso de una herramienta digital interactiva en línea, para realizar el diseño y reportes correspondientes. Presentar la evidencia de la publicación en redes sociales.

#### 10. Evaluación por competencias

La evaluación debe ser continua y permanente por lo que se considerará el desempeño en cada una de las actividades de aprendizaje, haciendo especial énfasis en:

1. Realizar una evaluación diagnóstica antes de cada unidad para conocer sus conceptos, puntos de vista, visión de sí mismo y de su entorno; además de identificar las áreas de oportunidad de los estudiantes.
2. Participación e intervención en las discusiones y dinámicas grupales que el docente organiza.
3. Entrega de reportes escritos de las actividades realizadas en clase y fuera de ésta.
4. Aplicación de evaluaciones formativas a lo largo de las diversas experiencias de aprendizaje.
5. Entrega del proyecto de evolución personal.
6. Revisión de los indicadores de desempeño del estudiante a través de un instrumento de evaluación y sus evidencias correspondientes, respectivamente: Rúbricas, lista de cotejo, tablas de observación, mapas mentales, mapas conceptuales, entre otras.
7. Revisión del desempeño individual y en equipo: Reporte de dinámicas, reportes de actividades.
8. Evaluación del proyecto considerando los factores de contenido, desarrollo, actitudinal, habilidad del uso de las TIC´s en el diseño de su presentación y en el manejo de estas, expresión oral, además de la conducción de su presentación.
9. Considerar las técnicas, instrumentos y herramientas sugeridas para constatar los desempeños académicos de las actividades de aprendizaje.

#### Evidencias e instrumentos sugeridos para utilizar:

- Dibujo o esquema- Rúbrica
- Cirulo de la vida- Rúbrica
- Reporte de búsqueda o lecturas – Lista de cotejo
- Análisis de vídeos cortos- Lista de cotejo
- Debate: Guía de observación
- Historieta- Rúbrica
- Mapa conceptual - Rúbrica
- Video corto – Lista de cotejo
- Organizadores gráficos – Lista de cotejo
- Video conferencias- Lista de cotejo
- Podcast- Rúbrica
- Exposiciones- Guía de observación
- Reporte de lectura- Rúbrica
- Reporte de análisis de videos- Rúbrica
- Mapa mental - Rúbrica
- Exposiciones- Guía de observación
- Casos prácticos – Guía de observación
- Exposición - Guía de observación
- Plan de vida-Cronograma de actividades: Lista de cotejo

#### 11. Fuentes de información

1. Alanís, Laura A. (2013). Tú naciste... para conseguir. México: Quarzo
2. Butler-Bowdon, Tom. (2017). 50 Clásicos de la Psicología: Un atajo para acceder fácilmente a las ideas más relevantes sobre la mente, la personalidad y la naturaleza humana. España: Editorial Sirio.
3. Branden, N. (1994). Los seis pilares de la autoestima. Barcelona, España: Paidós.
4. Cerda, Mauricio. (2016). Cielo Azulado. Psicología y psicoterapia humanista y transpersonal: 3a Edición. Argentina: Universidad de la Serena.
5. Chopra, D. (2013). El camino hacia el amor: La sabiduría de los grandes maestros del mundo. Barcelona, España: Debolsillo.
6. Csikszentmihalyi, M. (2009). Fluir (Flow): Una psicología de la felicidad. Barcelona, España: Editorial Kairós.
7. De Andrés, V. y Andrés, F. (2010) Confianza Total. Para vivir mejor. México: Diana
8. Diener, E., Lucas, R., & Oishi, S. (2015). Bienestar subjetivo: La ciencia de la felicidad y la satisfacción personal. Madrid, España: Alianza Editorial.
9. Ferrer, A. (2016). El camino del ser: Una guía práctica hacia la autorrealización. Barcelona, España: Ediciones Urano.
10. Gobierno de México. (26 de Noviembre de 2020). Gobierno de México. Obtenido de Guía Ética para la Transformación de México : [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/594790/GMX\\_GUIA\\_ETICA.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/594790/GMX_GUIA_ETICA.pdf)
11. Goleman, D. (2022). Inteligencia emocional: 4 libros en 1. Controlar y comprender las emociones: aumentar autoestima y disciplina. Terapia cognitivo conductual TCC. Lenguaje corporal: PNL, Psicología oscura y manipulación. España: Editorial Penguin Random House Grupo Editorial.
12. Levinstein, Raquel. (2013) Pasaporte a la dimensión de los milagros. 2ª edic. México: Panorama



13. Martínez Miguelez, Miguel. (2012). Psicología Humanista. Un nuevo paradigma psicológico. México: Trillas.
14. Montero, M. (2018). ¿Cómo nos afecta la autoestima?: Una guía para desarrollar una autoestima saludable. Madrid, España: Ediciones Pirámide.
15. Neff, K. D. (2013). Autocompasión: Detente para darte cuenta y hazte amigo de ti mismo. Barcelona, España: Editorial Kairós.
16. Nelson, Bradley.(2019).El código de la emoción. Madrid: Editorial Gaia Ediciones
17. Ruiz, M. (1997). Los cuatro acuerdos: Una guía práctica para la libertad personal. San Rafael, CA: Amber-Allen Publishing.
18. Salter, M. (2017). El arte de amarse a uno mismo: Cómo vencer la inseguridad y la dependencia emocional para construir relaciones sanas y equilibradas. Barcelona: Editorial Sirio.
19. Seligman, M. (2022). La auténtica felicidad: Utiliza la nueva ciencia de la psicología positiva para florecer en la vida. Barcelona, España: Ediciones B.
20. Valdés, L. M. (2018). La guía del amor propio: 27 claves para aprender a quererte y transformar tu vida. Barcelona: Editorial Planeta.