



Programa de estudio

Datos generales

0. Área Académica

Cualquiera

1. Programa académico

Cualquiera

2. Facultad

Cualquiera

3. Código

PSIE 00010

4. Nombre de la experiencia educativa

Proyectando el futuro a partir de la historia personal

5. Área curricular

5.1 Básica general	5.2. Iniciación a la disciplina	5.3. Disciplinar	5.4. Terminal	5.5. Electiva x
--------------------	---------------------------------	------------------	---------------	---------------------------

6. Área de conocimiento.

7. Academia(s)

Psicología: Educación para la salud	Interacciones Sociales e Institucionales
-------------------------------------	--

8. Requisito(s)

9. Modalidad

Ninguno	Taller
---------	--------

10. Características del proceso de enseñanza aprendizaje

10.1 Individual	10.2 Grupal x	10.2.1 Número mínimo: Tres
		10.2.2 Número máximo: Diez

11. Número de horas de la experiencia educativa

11.1 Teóricas: 0	11.2 Prácticas: 4
------------------	-------------------

12. Total de créditos

13. Total de horas

14 Equivalencias

4	60 Hrs.	
---	---------	--

15. Fecha de elaboración

16. Fecha de aprobación

Elaboración: Septiembre 2002 Actualización: Octubre 2003	
---	--

17. Nombre de los académicos que participaron en la elaboración y/o modificación.

Ana Estela Kai Cacho y Dinorah León Córdoba

18. Perfil del docente

Licenciado en Psicología o en Pedagogía con estudios y experiencia profesional en el área de las relaciones humanas, desarrollo humano, psicoterapia Gestalt y desarrollo grupal con un enfoque humanista y con experiencia docente en el nivel superior mínimo de un año

19. Espacio

Interfacultades

20. Relación disciplinar

Interdisciplinariedad

21. Descripción mínima

El taller “Proyectando el futuro a partir de la historia personal”, con valor de 4 créditos y una duración de 60 hrs. (cuatro horas/semana/mes) forma parte del área de elección libre del Modelo educativo integral y flexible (MEIF). Planear el futuro en el aquí y ahora a partir de la sana y profunda reflexión, representa una de las prácticas y experiencias más enriquecedoras del ser humano por lo tanto identificar, analizar y promover actitudes y valores presentes y futuros serán de vital importancia para favorecer y facilitar la reflexión encaminadas a la planeación y construcción de un proyecto que incluye la vida personal y la carrera profesional. Los contenidos temáticos que serán abordados a través de actividades de revisión y reflexión individual y grupal son: El conocimiento de uno mismo; la concepción de ser Persona y del sentido de vida; Planear el futuro a partir de la historia personal y el compromiso de ser libre para crecer. El trabajo se evaluará a través de la participación, entrega de bitácoras, exposiciones, asistencia y la entrega de un proyecto de vida.

22. Justificación

La elaboración de un proyecto de vida personal que contenga la experiencia profesional, resulta ser un factor determinante en el logro sano y positivo de los anhelos y metas. Planear el futuro en el aquí y ahora a partir de la sana y profunda reflexión, representa una de las prácticas y experiencias más enriquecedoras del ser humano, ya que pone en contacto a la persona, con el conocimiento real de sus habilidades, capacidades, expectativas, fortalezas y debilidades. Este proceso que resulta ser uno de los menos socorridos por las personas a través de su vida y la infinidad de ruidos internos y externos que mantienen al ser humano fuera de sí mismo, constituye el pilar fundamental para transitar con seguridad y firmeza hacia el éxito personal y profesional, pues se recorre el camino que se desea con elementos personales que se tienen y se potencializan. Los seres humanos tenemos la necesidad de hacer un alto en la vida y en retrospectiva proyectar el futuro, para lo cual es necesario ponerse en contacto con ciertos elementos teóricos elementales, sobre los cuales se reflexione e involucren aspectos básicos de la personalidad y las experiencias. El escaso ejercicio de la autorreflexión, el silencio y el reconocimiento de sí mismos, implica un esfuerzo individual que requiere de motivación especial y de un abordaje convincente sobre las herramientas con las que el ser humano cuenta para cambiar y mejorar su existencia, lo que demanda de una reflexión en grupos pequeños en donde se desarrolle la confianza, la empatía y la discreción, y en casos necesarios y específicos, el apoyo personalizado. Es por ello que se considera indispensable brindarles a los universitarios un espacio y tiempo especial y específico para que en un ambiente adecuado y facilitador, reflexionen sobre su vida y planifiquen un proyecto personal que le dé un sentido a su existencia.

23. Objetivo general

Teniendo en cuenta las necesidades, problemas, debilidades, fortalezas y aspiraciones personales, el alumno será capaz de llevar a cabo acciones dirigidas hacia la construcción de nuevos estilos de vida a través de la planeación de un proyecto de vida que dé sentido y planifique cada actitud y toma de decisión.

24. Articulación con los ejes

Este taller ayudará a que los jóvenes universitarios, durante el desarrollo de las sesiones, comprendan la importancia de planear a través de un proyecto su vida (eje teórico) ayudado por elementos como la comprensión, síntesis e interpretación de lecturas específicas y de experiencias compartidas, accediendo a la reflexión personal y profunda sobre sí mismo, así como al análisis de su historia particular (eje heurístico) que comprenderá tanto el reencuentro con sus valores familiares, personales y sociales, como el encuentro y descubrimiento de

nuevos marcos valorales (eje axiológico) que enriquecerán su experiencia y le permitirán construir, por escrito y como resultado de las reflexiones personales y grupales, un proyecto de vida que involucre todos los aspectos de su crecimiento.

25. Unidades

25.1.1 Conociendo mi verdadero Mi Mismo		25.1.2 Duración: 16 Hrs.	
25.1.3 Objetivos	25.1.4 Contenidos	25.1.5 Habilidades	25.1.6 Actitudes
<p>Informativos *Conocer y explicar las diferentes formas de acercarse a la realidad *Diferenciar entre sentimientos y pensamientos, Valores y convicciones *Describir el conceptos de autoestima y de los diferentes grados de felicidad.</p> <p>Formativos *Concientizarse de los elementos personales que forman parte del Si Mismo *Confrontar la realidad de su persona, con sus actitudes, sentimientos – conductas y formas de relacionarse consigo mismo y los demás, y los mecanismos personales que obstaculizan el cambio y mejoramiento del estilo de vida *Descubrir y valorar las principales dificultades personales que le impiden desarrollarse de manera óptima, así como los recursos que tiene a su alcance para enfrentar estas dificultades, y acceder a la felicidad verdadera</p>	<p>*Conócete a ti mismo *Que son los sentimientos, emociones y pensamientos *Qué es la autoestima *Autoestima Alta y Baja *Cambiar para mejorar *La felicidad: Diferentes grados *Conceptos generales y los diferentes tipos de valores humanos.</p>	<p>*Autorreflexión *Exploración y reconocimiento personal *Comprensión auditiva *Lectura crítica y analítica *Organización</p>	<p>*Disposición al trabajo planeado *Compromiso *Responsabilidad *Honestidad *Respeto al otro *Empatía *Autoaceptación *Aceptación del otro *Discreción *Disposición al diálogo abierto</p>
25.1.7 Estrategias metodológicas			
<p>Estrategias de aprendizaje: *Investigación familiar, *Lectura, *Síntesis e interpretación, *Análisis e interpretación de un audio-video; *Autorreflexión por escrito *Elaboración de bitácoras</p>		<p>Estrategias de enseñanza: *Planteamiento de objetivos de aprendizaje. *Evaluación Diagnóstica *Explicación del proceso de autorreflexión, *Organización de subgrupos para compartir reflexiones; *Plenaria.</p>	
25.1.8 Recursos educativos			
Aula, rotafolios, material impreso, lápices, hojas.			
25.1.9 Evaluación			

Asistencia, evaluación diagnóstica, participación y disposición, entrega de bitácoras con puntualidad, claridad, congruencia, orden.

25.2.1 Soy persona; soy único e irrepitable		25.2.2 Duración: 12 horas	
25.2.3 Objetivos	25.2.4 Contenidos	25.2.5 Habilidades	25.2.6 Actitudes
<p>Informativos</p> <ul style="list-style-type: none"> *Identificar, describir y reafirmar la dignidad de ser Persona *Identificar y describir el significado de relaciones interpersonales significativas *Conocer y aplicar el proceso de problematización como elemento de reflexión permanente <p>Formativos</p> <ul style="list-style-type: none"> *Clarificar y valorar a la Persona en su dignidad, capacidades y alcances como única e irrepitable. *Descubrir y fundamentar la evolución de la conciencia como elemento vital del ser humano *Valorar y Jerarquizar la esencias de la existencia humana que dan un sentido vital 	<ul style="list-style-type: none"> *La Dignidad de ser persona *Las capacidades de la persona *El desarrollo de la conciencia *Sentido de Vida *Relaciones interpersonales significativas *Problematizando mi vida 	<ul style="list-style-type: none"> *Comprensión auditiva *Búsqueda de información bibliográfica y por Internet *Lectura crítica y analítica *Análisis y síntesis *Producción oral y escrita 	<ul style="list-style-type: none"> *Tolerancia *Atención *Compromiso *Responsabilidad *Respeto *Cooperación *Apertura *Honestidad *Equidad *Sinceridad
25.2.7 Estrategias metodológicas			
Estrategias de aprendizaje:		Estrategias de enseñanza:	
<ul style="list-style-type: none"> *Lectura, síntesis e interpretación *Participaciones en las exposiciones presenciales del tema, *Discusiones grupales. *Elaboración de bitácoras 		<ul style="list-style-type: none"> *Panel, *Tareas para estudio en grupo, *Debate, *Plenaria con resumen por grupo, 	
25.2.8 Recursos educativos			
Espacio especial para realizar el taller, reproductor de audio, material impreso, canción alusiva a la temática			
25.2.9 Evaluación			
Asistencia, Participación y disposición, entrega de bitácoras con puntualidad, claridad, congruencia, orden.			

25.3.1 El mayor compromiso de mi vida: Ser libre y responsable para crecer		25.3.2 Duración: 16 horas	
25.3.3 Objetivos	25.3.4 Contenidos	25.3.5 Habilidades	25.3.6 Actitudes
<p>Informativos</p> <ul style="list-style-type: none"> 1-Identificar y comprender la 	<ul style="list-style-type: none"> *Nuestra capacidad de auto - determinación 	<ul style="list-style-type: none"> *Comprensión de lectura 	<ul style="list-style-type: none"> *Apertura *Disposición

<p>autodeterminación como libertad Vs libertinaje</p> <p>3-Asumir la libertad como una responsabilidad y un compromiso de amor vs. dependencia</p> <p>6.-Identificar la sexualidad como amor</p> <p>Formativos</p> <p>1-Interiorizar y vivenciar la libertad como una capacidad gratuita que debe ser desarrollada con responsabilidad y compromiso</p> <p>2-Reflexionar con apertura y autenticidad sobre las actitudes que se asumen como Actos Libres y amorosos (con nosotros mismos, familia, amigos, Dios)</p>	<p>*Me comprometo a ser libre ¿Cómo?</p> <p>*La libertad implica responsabilidad</p> <p>*Soy co-dependiente ¿a que o quien?</p> <p>*El amor = Libertad</p> <p>*Las reglas básicas del cuidado a uno mismo</p> <p>*Sexualidad = amor</p> <p>*El perdón =liberación =amor</p>	<p>*Sustracción de información</p> <p>*Búsqueda de información bibliográfica y por Internet</p> <p>*Producción escrita</p> <p>*Autocrítica</p>	<p>*Discreción</p> <p>*Cooperación</p> <p>*Compromiso</p> <p>*Congruencia</p> <p>*Empatía</p>
---	---	--	---

25.3.7 Estrategias metodológicas

<p>Estrategias de aprendizaje:</p> <p>*Lectura,</p> <p>*Síntesis e interpretación,</p> <p>*Procedimientos de interrogación,</p> <p>*Discusiones grupales,</p> <p>*Interpretación y análisis de material audio-visual.</p> <p>*Elaboración de bitácoras</p>	<p>Estrategias de enseñanza:</p> <p>*Exposición del tema por especialistas,</p> <p>*Proceso de autorreflexión y autocrítica,</p> <p>*Discusión dirigida,</p> <p>*Lectura comentada,</p> <p>*Plenaria.</p>
--	---

25.3.8 Recursos educativos

Espacio especial para realizar el taller, reproductor de audio, material impreso, canción alusiva a la temática

25.3.9 Evaluación

Asistencia, Participación y disposición, entrega de bitácoras con puntualidad, claridad, congruencia, orden.

25.4.1 Cómo fui, cómo soy y cómo quiero ser: planear mi futuro a partir de mi historia personal y mi presente; mi visión		25.4.2 Duración: 16 horas	
25.4.3 Objetivos	25.4.4 Contenidos	25.4.5 Habilidades	25.4.6 Actitudes
<p>Informativos</p> <p>*Describir como podría ser diferente la vida</p> <p>*Elaborar el proyecto de vida a partir del análisis de un modelo y proyecto de vida, y de la reflexión personal profunda</p> <p>Formativos</p> <p>*Desarrollar una actitud</p>	<p>*Recursos personales, deseos y aspiraciones.</p> <p>*Conceptos y estrategias de la planeación de vida</p> <p>*Un Modelo para la planeación de vida: autorrealización, comunicación, clarificación de valores, asertividad y</p>	<p>*Lectura en voz alta</p> <p>*Comprensión de Lectura, síntesis e interpretación</p> <p>*Búsqueda bibliográfica y por Internet</p> <p>*Sustracción, selección, deducción, revisión y organización de</p>	<p>*Interés</p> <p>*Convicción</p> <p>*Flexibilidad</p> <p>*Tenacidad</p> <p>*Sensibilidad</p> <p>*Apertura</p> <p>*Responsabilidad</p> <p>*Compromiso</p> <p>*Limpieza</p> <p>*Orden</p> <p>*Respeto</p>

reflexiva crítica sobre la vida *Potenciar la apertura y autenticidad para compartirse y planear situado en su propia realidad y recursos personales. *Facilitar y favorecer el clima adecuado (congruencia, aprecio incondicional y empatía) para la reflexión y apertura individual.	administración del tiempo *Programa de Planeación de Vida: Descripciones vitales, proyectando el futuro, elaboración de metas.	información sobre Si mismo. *Producción oral y escrita	*Ética *Honestidad *Empatía
25.4.7 Estrategias metodológicas			
Estrategias de aprendizaje: *Lectura, *Síntesis e interpretación, *Discusiones grupales, Revisión y reflexión sobre material audio-visual, *Elaboración de bitácoras *Elaboración de trabajo escrito		Estrategias de enseñanza: *Organización de grupos colaborativos, *Tareas para estudio individual y en grupo, *Panel, exposiciones Individuales.	
25.4.8 Recursos educativos			
Espacio especial para realizar el taller, reproductor de audio, material impreso			
25.4.9 Evaluación			
Asistencia, Participación y disposición, entrega de bitácoras con puntualidad, claridad, congruencia, orden, trabajo escrito con claridad, limpieza, congruencia, etc.			

26. Evaluación.

26.1. Técnicas	26.2. Criterios	26.3. Porcentaje
Participación	*Claridad *Pertinencia *Respeto *Apertura	25%
Entrega de bitácoras	*Puntual *Claridad *Suficiente	25%
Exposiciones	*Claridad *Congruencia *Respeto *Orden	10%
Asistencia	*Puntualidad *Constante	10%
Trabajo escrito final (Proyecto de vida)	*Claridad *Respeto *Reflexivo *Orden *Coherencia lógica	30%
Total		100%

27. Fuentes de información

27.1. Básicas

Buber, M (1985) **¿Qué es el Hombre?**. FCE. México

Beattie, M. (2003) **Ya no seas codependiente**. PROMESA. México

Casares, D.,A. Y Siliceo, A., A. (1993) **Planeación de Vida y de Carrera**. Editorial Limusa. México

Castro Roberto (1997). **Sin Retorno: Abriendo caminos para encontrarse a uno mismo**. Edivision. México

De Mello, A., (1985) **Autoliberación Interior**. Lumen. Argentina

De Mello, A., (1992) **Rompe el ídolo**. Lumen. Argentina

Finkler, P., (1992) **Comprenderse a sí mismo y entender a los demás**. Ediciones Paulina. España.

Frankl, V., (1994) **La Voluntad de Sentido**. Herder. Barcelona España.

Frankl, V., (2000) **El Hombre en busca del sentido último**. Paidos. México

Frankl, V., (2001) **El hombre en Busca de Sentido**. Herder España

Fromm. E. (2000) **La Condición Humana**. Paidos México

Fromm E., (1999) **El Arte de Amar**. Paidos. México

Kai Cacho A.,E., Rivera, A., Lechuga, D., C. Et al (1998) **Comunicando Valores**. Artículo en proceso de publicación. Universidad Veracruzana

Kai Cacho A.E., **Constructos Teóricos de Tesis para obtener el grado de Maestra en Desarrollo Humano**. Universidad Veracruzana. Instituto de Psicología y Educación. 2001

Lafarga, C. J., Y Gomez Del Campo, J. (1996) **Desarrollo del Potencial Humano** (Vol. 1,2,3,4) Trillas. México

Levy, N. (2001) **La sabiduría de las emociones**. Plaza & Janes Editores. Barcelona. España

Powell, J., S.J. (1997) **¿ Por qué temo decirte quien soy?**. Sal Térrea. ESpaña

Powell, J., S.J. (1996) **¿Por Favor podría mi verdadero yo ponerse de pie?**. Editorial Diana. México

Rogers, C. (1996) **El Proceso de Convertirse en Persona**. Paidos. México

Satir , V., (1991) **Nuevas Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar**. Editorial Pax México. México

Valdez Castellanos,L. S.J. (2001) **Comunicación y Manejo de sentimientos**. Obra Nacional de la Buena Prensa A.C. México

Wojtyla K., (1969) **El amor y responsabilidad**. Editorial Razón y Fe S.A. Madrid

www.mec.es/cesces/adela.html

www.nalejandria.com/00/colab/alma-condenada.htm

www.servicioskoinonia.org/relat/293.htm

www.arvo.net/includes/seccion.php?IdSec=431

www.encuentra.com/includes/seccion.php?IdSec=19

www.ua-ambit.org/

www.ecojoven.com/uno/05/valores2.html

www.ecojoven.com/02112000/valores.html

www.valoreshumanos.info/

www.monografias.com/trabajos7/perde/perde.shtml

www.relaciones-humanas.net/depresioninfantil.html

www.valores.org/

www.proyectopv.org/

www.nacion.co.cr/escogiendocarrera/pag23.html

www.nacion.co.cr/escogiendocarrera/pag22.html

27.2. Complementarias

A.Gonzalez , A., M. (2000) **Un proyecto de vida para directivos**. Porrúa. México

A.Gonzalez, A., M. (2000) **Planea tu vida y tu Carrera**. Ed. Planeta. México

Alberoni F., (1997) **Te Amo**. Editorial Gedisa

B. De Castillo, M.,E.; B. De Maqueo, E., M.; P. De Martínez B.,T. (1997) **Quiero Ser Libre**. Promesa. México

Branden, N., (1996) **El respeto hacia uno mismo** . Paidos. México

Bucay, J., (2001) **El Camino de la Autodependencia**. Océano. México

Buscaglia, L., (1998) **El Arte de ser Persona**. Editorial Diana. México
 Buscaglia L. (1994) **Cómo amarnos los unos a los otros: El desafío de las relaciones humanas**. Editorial Diana. México
 Buscaglia, L., (1990) **El Amor La experiencia más importante en la Vida**. Editorial Diana. México
 Casares, D.,A. Y Siliceo, A., A. (1993) **Planeación de Vida y de Carrera**. Editorial Limusa. México
 De La Herrán, A. (1998) **La Conciencia Humana**. San Pablo. España
 De Mello, A. (1994) Una llamada de Amor. Sal Térrea. España
 De Mello, A., (1994) **¿ Es posible el Amor Verdadero?**. Lumen. Argentina
 De Sayve C. Y Arellano J. (2000). **El Encuentro con nuestro Ser Divino**. CV ediciones. México
 Fromm, E. (1998) **El Corazón del Hombre**. FCE. México
 Fromm E. (1999) **¿Tener o Ser?**. FCE. México
 Fromm E. (2001). **EL miedo a la Libertad**. Paidos. México
 Frankl, V., (2000) **El Hombre Doliente**. Herder. España
 Frankl, V., (1994) **Ante el vacío existencial**. Herder. Barcelona, España.
 Foster , R., Y Hicks, G., (2000). **Cómo elegimos ser felices**. Editorial Diana. México
 G. Valles, C. S.J. (1986) **Saber Escoger: El arte del discernimiento**. Sal Térrea. España
 Goleman D. (1998) **La Psicología del Autoengaño**. Editorial Atlántida.. Argentina
 Goleman D. (1995) **La Inteligencia Emocional**. Ediciones B México S.A. de C.V. México
 Gonzalez G., A., M., **Apuntes de Clases**
 Grof, S., Vaughn, F., et al. (1994). **La Evolución de la Conciencia**. Kairós
 Hay, L., L. (1997) **Tú puedes sanar tu vida**. Editorial Diana. México
 Hernández, L. L. (1998) **Metodología Participativa**. PAMI
 Maslow A. (1998) **El Hombre autorrealizante**. Kairòs. Barcelona
 Powell, J., S.J., (1997) **Amor Incondicional**. Editorial Diana. México
 Rojas, E. (1997) **El Amor Inteligente**. Temas de Hoy. México Barcelona
 Rogers, C., Y Steves, B., (1994) **Persona a Persona**. Amorrortu editores. Argentina
 Rogers, C., (1991) **Libertad y Creatividad**. Paidos. Barcelona España
 Sanabria, J. () **Ser persona**. Editorial Porrúa. México
 Sanabria, J. (1996) **Ética**. Editorial Porrúa. México
 Williams T., P., L.C. (1999) **Construyendo sobre Roca Firme: Los auténticos Valores y como adquirirlos**. NE. México
 Walsh, N., D. (2000) **Conversaciones con Dios**. Grijalbo Mondadori. España
 Wojtyla K., (1997) **Educación en el Amor**. Editorial Diana. México
 México