



Universidad Michoacana  
de San Nicolás de Hidalgo

UNIVERSIDAD MICHOACANA DE SAN NICOLÁS DE HIDALGO  
COORDINACIÓN GENERAL DE BACHILLERATO

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE



1. Datos Generales de la Unidad de Aprendizaje

Nombre de la Unidad de Aprendizaje	Clave	Semestre
Orientación vocacional y proyecto de vida 1	2-UAFT-26	2

Carácter	Trayectoria formativa opcional	Tipo	Teórico-práctica

Unidades de Aprendizaje antecedentes	Unidades de Aprendizaje consecuentes
	Orientación vocacional y plan de vida 2
	Taller de crecimiento personal

Horas teóricas	Horas prácticas	Total de horas por semana	Semanas por semestre	Total de horas por semestre	Valor en créditos
1	1	2	16	32	4

Autores del programa		Fecha de elaboración		Fecha de visto bueno en Consejo Académico de Bachillerato
María Inés Gómez del Campo del Paso Claudia Uribe Morales Damaris Díaz Barajas		3 de septiembre de 2020		2 de febrero de 2021
Revisores del programa		Fecha de revisión	Porcentaje de ajuste	Fecha de visto bueno del Consejo Académico del Bachillerato



## 2. Presentación de la Unidad de Aprendizaje

### Propósito y vinculación con el perfil del egresado

El propósito de esta unidad de aprendizaje consiste en favorecer que el estudiante lleve a cabo un proceso de autoconocimiento fundamentado en principios psicológicos, que le permita realizar la elección de la trayectoria formativa de manera consciente y reflexiva, tomando en cuenta sus condiciones personales y sus metas a corto, mediano y largo plazo.

Por tanto, se vincula de manera directa con las siguientes competencias genéricas del perfil del egresado:

- Se conoce a sí mismo, valorando sus fortalezas y debilidades, para estar en constante crecimiento personal siendo autocrítico y reflexivo.
- Enfrenta los problemas y retos que se le presentan en su vida cotidiana, de manera creativa conforme a su contexto social, económico y político.
- Trabaja en equipo de manera colaborativa y respetuosa para desarrollar diversas tareas que correspondan a su edad y entorno, con un enfoque hacia el bien común.
- Establece relaciones empáticas y solidarias con los demás, para favorecer el diálogo asertivo que le permita afrontar los conflictos de manera pacífica.

### Propuesta didáctico-metodológica

Presencial:

- Seminario
- Ejercicios vivenciales de autoconocimiento
- Aplicación de pruebas psicométricas
- Canalización a Departamento Psicopedagógico, cuando se requiera
- Asesorías individuales

Virtual:

Análisis de películas sobre personas que persiguen una meta y la logran: científicos, deportistas, artistas (bailarines), emprendedores.



Universidad Michoacana  
de San Nicolás de Hidalgo

UNIVERSIDAD MICHOACANA DE SAN NICOLÁS DE HIDALGO  
COORDINACIÓN GENERAL DE BACHILLERATO  
PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE



**Descripción de actividades específicas en las que incorporarán al menos uno de los tópicos de formación transversal: identidad nicolaita, responsabilidad social, ética, género, educación inclusiva**

Debates en donde se aborde el tema del respeto a las personas en su diversidad, la importancia de un plan de vida que considere a los otros y al medio ambiente.

### 3. Competencias a desarrollar

<b>Eje formativo</b>
Ciencias Sociales
<b>Competencias disciplinares</b>
Toma decisiones sobre sus opciones formativas a lo largo del bachillerato a partir del autoconocimiento y de sus expectativas de futuro.

### 4. Perfil académico del docente

<b>Grado académico:</b>	Licenciatura en Psicología
<b>Experiencia:</b>	Al menos dos años de experiencia académica en el área (docencia o investigación)



## 5. Temas y subtemas

Temas	Subtemas
1. Introducción	1.1. Definición de orientación y vocación.
2. Autoconocimiento	2.1. Concepto de autoestima y factores que la promueven. 2.2. Cómo soy: cualidades, defectos, aficiones, temperamento, carácter y personalidad. 2.3. De dónde vengo: mi familia, mi entorno, mi comunidad. 2.4. Para qué soy bueno: habilidades, conocimientos, destrezas. 2.5. La autobiografía como recurso de apoyo para el autoconocimiento
3. Plan de vida	3.1. Conceptos generales sobre qué es un plan de vida y los factores implicados en éste. 3.2. Hacia dónde voy: qué quiero lograr en la vida 3.3. Áreas de crecimiento: físico, psicológico, espiritual, en conocimientos, en habilidades, en influencia. 3.4. Metas a corto, mediano y largo plazo 3.5. Criterios para elegir trayectoria formativa
4. Identificación de factores y riesgo y protección para lograr la salud mental	4.1. Desafíos en salud y bienestar de los adolescentes y jóvenes: educación, empleo, familia y salud mental. 4.2. Estilos de vida saludables y perjudiciales 4.3. Redes de apoyo



## 6. Criterios de evaluación

CRITERIOS A EVALUAR	PORCENTAJE
Participación activa en el seminario (lista de cotejo)	25%
Exposiciones por equipos (escala estimativa)	25%
Portafolio de evidencias (rúbrica)	25%
Ensayo final (rúbrica)	25%
<b>Porcentaje final</b>	<b>100%</b>

## 7. Fuentes de información

<b>Básica:</b>
<p>Castañeda, L. (2015) <i>Un plan de vida para jóvenes. ¿Qué harás con el resto de tu vida?</i> México: Nueva Imagen.</p> <p>Cedillo Mendez, C. (2019) <i>Jóvenes con proyecto de vida</i>. México: Trillas</p> <p>D'Angelo Hernández, O. (2012) Proyecto de vida y Desarrollo Integral Humano. En <a href="http://biblioteca.clacso.edu.ar/ar/libros/cuba/cips/caudales05/Caudales/ARTICULOS/ArticulosPDF/07D050.pdf">http://biblioteca.clacso.edu.ar/ar/libros/cuba/cips/caudales05/Caudales/ARTICULOS/ArticulosPDF/07D050.pdf</a></p> <p>Garaigordobil, M. (2011) LAEA: <i>Listado de adjetivos para la evaluación del autoconcepto</i>. Madrid: TEA</p> <p>Moraleda, González y García Gallo (2004) <i>Escala de actitudes y estrategias cognitivas sociales (AECS)</i> Madrid:TEA</p> <p>Pick, S. y Givaudan, M. (2016). <i>Soy adolescente</i>. México: Alamah.</p>
<b>Complementaria:</b>
<p>Santrock, J.W. (2004). <i>Adolescencia</i> (9a ed.). Madrid: Mc Graw Hill Interamericana</p> <p>Trianes Torres, M.V. y Fernández-Figares Morales, C. (2010). <i>Aprender a ser personas y a convivir: un programa para secundaria</i> (2a. ed.). España: Desclée de Brouwer.</p> <p>Villaverde, A. (1997). <i>Dinámica de grupo y educación</i>. Buenos Aires: Lumen</p>